SALUTE Seguire semplici regole

Come vincere la guerra contro il colesterolo alto

Come vincere la guerra contro il colesterolo alto? Basta seguire delle semplici regole come evitare il fumo, praticare ogni giorno attività fisica (basta una passeggiata a passo veloce) e una dieta mediterranea, che ha tra l'altro una funzione preventiva efficace anche per tumori e malattie cardiovascolari.
Solo in alcuni casi più gravi o in stadi particolarmente avanzati il **colesterolo alto** si combatte con l'aiuto di farmaci.
La **dieta mediterranea** consiste nel limitare i grassi saturi e privilegiare quelli insaturi.
In altre parole significa limitare i condimenti di origine animale (come il burro) e privilegiare quindi l'olio extravergine d'oliva, possibilmente crudo.
Bisogna limitare il consumo di carni grasse, insaccati, frattaglie poiché ricche di colesterolo (l'uomo ogni giorno può assumere solo 250-300 mg di colesterolo).
Bisogna anche consumare moderatamente latte intero e derivati (formaggi e latticini), oltre che le uova (due uova al massimo in una settimana).
Privilegiare il pesce ricco in omega 3 e limitare il consumo di sale.
Evitare fritture e cotture elaborate (come per esempio piatti con panna) e mangiare carboidrati a basso indice glicemico, come pasta e pane integrali. Infine consumare tanta verdura (meglio se cruda), frutta e sostituire a volte la carne con legumi

(www.benesseresalute.net)

DermaLight: lampada contro le macchie cutanee

I segni del tempo non si manifestano solo con rughe profonde, segni e solchi, ma possono presentarsi anche nella forma di antiestetiche macchie scure e discromie cutanee, su zone fondamentali come viso, décolleté e mani. Un'eccessiva esposizione ai raggi solari, l'inquinamento ambientale, i cambiamenti ormonali o l'assunzione di particolari farmaci: sono tante le cause che contribuiscono all'insorgere di queste sgradevoli imperfezioni. Per combattere efficacemente gli **inestetismi legati alle macchie pigmentarie**, Dermal Institute U.S.A. 1956 ha studiato un trattamento specifico che, grazie ad un'innovativa lampada allo xenon, elimina le antiestetiche macchie cutanee e restituisce alla pelle un colore uniforme. Si tratta di **DermaLight**, un nuova tecnologia che sfrutta il principio fisico della fototermolisi selettiva per intervenire efficacemente sulle melanina contenuta nella macchia, permettendo di attenuare la colorazione della stessa o di eliminarla del tutto.

DermaLight utilizza una particolare **lampada allo Xenon** che emette un'energia compresa tra i 530 e 1200 nm. L'azione della luce varia a seconda della zona interessata e del "bersaglio" che si vuole colpire: i cosiddetti "cromofori", quelle strutture cioè in grado di catturare i fotoni di luce, ossia la melanina nel caso del trattamento antimacchie. Il principio fisico su cui si fonda DermaLight è la "fototermolisi selettiva": i corpi non si riscaldano allo stesso modo, poiché ognuno tende a ricevere una differente quantità di energia, in coerenza alle sue specifiche caratteristiche di assorbimento. Ciò consente di trattare efficacemente diversi inestetismi, semplicemente modificando le impostazioni dell'interfaccia grafica. Nel caso delle macchie cutanee, DermaLight ha come bersaglio specifico il pigmento che costituisce la macchia cutanea. La luce va quindi ad agire nei confronti della melanina in essa contenuta, determinando il suo smaltimento e la conseguente riduzione della colorazione della macchia. Durante il trattamento l'energia prodotta viene assorbita solo dai melanosomi della macchia indesiderata, innalzando la loro temperatura a livello locale. Le cellule bersaglio vengono così eliminate, con scomparsa o riduzione del grado di colorazione della macchia, senza alcuna lesione sulla pelle.

(www.benesseresalute.net)

Fumare mette a rischio la fertilità

Tante sono le ragioni per smettere di fumare, ma oggi ce ne è una in più: **fumare mette a rischio la fertilità**. Due studi diversi mettono in evidenza che gli uomini che fumano hanno una bassa concentrazione di proteine nei testicoli, cosa che inibisce la produzione di sperma in quantità sufficiente, mentre le donne che non abbandonano la sigaretta durante la gravidanza possono addirittura trasmettere l'infertilità al nascituro. Insomma, si sa che il fumo uccide, c'è scritto anche sul pacchetto di sigarette che si acquista dal tabaccaio, ma ora si potrebbe scrivere anche che il fumo non fa nascere. Tra coloro che sono riusciti a smettere più di uno ma ha parlato di un libro che è un vero cult tra glie ex-tabagisti: si intitola *E' facile smettere di fumare se sai come farlo* di **Carr Allen**, che spiega passo per passo come in realtà sia semplice abbandonare il tabacco. L'autore del metodo Easyway, ora deceduto, è stato un ex fumatore e quindi parla per esperienza diretta. Chi lo leggerà o chi l'ha già letto può naturalmente dirci la sua opinione.

(www.benesseresalute.net)

MESSAGGIO COMMERCIALE

Rimodellamento corporeo post-gravidanza

L'avvento di una o più gravidanze è sicuramente l'evento più bello che una donna si può aspettare dalla vita. A livello corporeo ovviamente vi sono dei grossi cambiamenti che la donna deve subire durante il periodo della gravidanza e successivamente dell'allattamento. Sono due le parti anatomiche che subiscono le maggiori variazioni: l'addome e il seno. Questa due parti anatomiche al di là delle variazioni di peso che si subiscono in quel periodo sono quelle che rimangono "danneggiate" pur riprendendo un peso forma. Per quanto riguarda la regione addominale si avrà un allargamento della muscolatura addominale e una flaccidità dei tessuti della pancia. L'alterazione della muscolatura addominale è composta principalmente dall'allontanamento dei muscoli retti addominali dato dallo stiramento della Linea Alba che è la fascia fibrosa centrale che li tiene uniti e che per dare spazio nell'addome al nascituro deve necessariamente distendersi, per poi non poter più ritornare indietro non essendo elastica. L'altra componente è ovviamente la flaccidità della componente cutanea dell'addome che essendosi anch'essa distesa durante il periodo di gestazione, quasi mai riesce totalmente a tornare indietro. Pur riuscendo a perdere i chili acquisiti quindi rimarrà sempre un addome flaccido ed allargato. Per correggere tutto ciò dobbiamo ricorrere all'intervento di addominoplastica che ci consentirà di togliere la flaccidità tissutale e di ricostruire la giusta robustezza della parete addominale. L'altro cambiamento maggiore che subisce la donna in gravidanza e ancor più nell'allattamento è la modifica dei propri seni che in molti casi prima aumentano di volume per poi svuotarsi e inflaccidirsi. Questi seni post-gravidici possono necessitare di due possibili interventi quali quello della sola mastopessi, se sono solo diventati flaccidi, ma hanno ancora un buon volume, oppure più frequentemente quando sono anche svuotati necessitano di una mastoplastica additiva spesso unita con una mastopessi. Gli interventi di rifacimento del seno con mastoplastica additiva o/e mastopessi e quello di addominoplastica con rifacimento della parete addominale possono essere eseguiti nello stesso tempo chirurgico effettuando un intervento combinato. In questa maniera viene evitato di eseguire due interventi e con una buona equipe i tempi operatori si allungano di pochissimo rispetto alla sola addominoplastica. L'intervento di chirurgia combinata di Mastoplastica Additiva e/o Mastopessi , insieme a quello di Addominoplastica infatti non durerà più di tre ore e mezzo - quattro ore (come appunto per la sola Addominoplastica), infatti solitamente si esegue con un aiuto in più che eseguirà le suture del primo intervento, nello stesso tempo in cui il primo chirurgo ed un altro aiuto faranno il secondo intervento. Generalmente si inizia dall'addominoplastica e mentre si lascia suturare l'addome si esegue la Mastoplastica Additiva e/o la mastopessi. La degenza sarà ugualmente di un solo giorno, come se si eseguisse uno solo degli interventi suddetti ed anche il post-operatorio sarà uguale, mentre invece i costi saranno di molto minori rispetto alla somma dei due interventi eseguiti separatamente. Si avranno ovviamente dei risultati eclatanti che permetteranno alla donna di riavere una silhouette identica se non migliore di quella che aveva precedentemente alla sua prima gravidanza, con notevole conforto estetico ma soprattutto psicologico della donna.

DOTT. FRANCESCO BACHIORRI
Chirurgia Plastica e ricostruttiva
Specialista in Chirurgia Generale
(Aut. Com. n. 584 del 19.12.01)
Via Magno Magnini n. 18 - PERUGIA
per appuntamenti **Tel. 075/5007094**
Cell. 368-438444

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

La salute del piede

Il podologo è il professionista della Sanità, laureato e preparato sia sul piano teorico che pratico, abilitato a curare le patologie del piede, dalla più semplice come l'ipercheratosi alla più complessa come la deviazione assiale delle dita. Il titolo di studio conseguito gli consente di fare diagnosi, curare e valutare i casi per i quali può anche esser necessario un approfondimento diagnostico presso altri specialisti sanitari.
Si occupa inoltre di tutte le patologie che colpiscono l'unghia come l'onicocriptosi, le affezioni funginee, gli ispessimenti, le deviazioni ungueali. Effettua accertamenti diagnostici come l'esame baropodometrico e biomeccanico, finalizzati alla costruzione di ortesi plantari da lui prodotte.
Di grande importanza anche nella cura del Piede Diabetico, il podologo effettua prevenzione, Screening valutazione di rischio e medicazioni di ulcere diabetiche.
La professione del podologo va nettamente distinta da altre attività artigianali e/o estetiche che sono tenute a limitare il proprio intervento all'aspetto estetico del piede, in quanto non abilitate a livello di legge ad eseguire prestazioni di carattere terapeutico. Per le patologie del piede è fondamentale il podologo.
Il Centro Salute del Piede è una struttura all'avanguardia nella prevenzione, trattamento e cura delle principali patologie del piede, dove sarete seguiti da Podologi qualificati e disponibili che provvederanno a prendersi cura della salute dei vostri piedi con massima attenzione e professionalità.

Centro Salute del Piede
STUDIO ASSOCIATO DI PODOLOGIA
PREVENZIONE - TRATTAMENTO E CURA
DELLE PATOLOGIE DEL PIEDE

SEDE CENTRALE
Viale S. Sisto, 146 06132 S. Sisto (PG)
Tel. 075 3740333 - 346 8610630
www.centrosalutedelpiede.it
cell. 347 0128037 cell. 331 6154474

DISTACCAMENTO
tutti i Martedì per consulenze podologiche
strada Perugia San Marco 87/A

Trattamento podologico - trattamento patologie ungueali
micosi, verruche, stati ulcerativi
screening e cura piede diabetico
ortesi plantari e digitali
ove necessario visite domiciliari