

2,20€



COME STAI

VIVERE DI PIÙ
CON UN COCKTAIL
DI AMINOACIDI

CUORE
PROTEGGILO CON
LA DIETA VEGANA

10 PASSI AVANTI
DELLA SCIENZA

TUMORI
FACCIAMO CHIAREZZA
SUL VELENO DELLO SCORPIONE

PAOLA PEREGO
«Cerco il benessere
anche attraverso
la spiritualità»

DIABETE
PUÒ SERVIRE LA CHIRURGIA?

DEPRESSIONE
IL NUOVO FARMACO CHE MIGLIORA LA VITA

HANNO COLLABORATO

LE MALATTIE INVERNALI DEI BIMBI



La dottoressa **Antonella Calmieri** è dirigente medico dell'Unità operativa di Pronto soccorso medico e medicina d'urgenza dell'Istituto pediatrico Giannina Gaslini di Genova. È docente presso la Scuola di perfezionamento della Clinica pediatrica di Genova.

I RISCHI DEGLI AURICOLARI

Il dottor **Roberto Africano** è direttore della Struttura complessa di otorinolaringoiatria dell'Ospedale Galliera di Genova. Ha partecipato a corsi formativi in Italia e all'estero in campo otologico medico, microchirurgico e riabilitativo.

IL DEFICIT DI IGA

Il professor **Pierpaolo Dall'Aglio** è direttore dell'Unità complessa di clinica e immunologia medica dell'Azienda ospedaliero-universitaria di Parma e della Scuola di specializzazione in allergologia e immunologia clinica dell'Università di Parma.

I FILLER PER LE LABBRA



Il professor **Pietro Lorenzetti** è direttore scientifico e direttore del reparto di chirurgia plastica del Villa Borghese Institute di Roma. È professore invitato all'Università di medicina di Porto Alegre in Brasile.

L'INSALATONA E LA DIETA

La dottoressa **Stefania Setti** è medico nutrizionista presso l'Ospedale Humanitas Gavazzeni di Bergamo, dove è responsabile dell'Ambulatorio di dietologia e fa parte del team multidisciplinare della Sezione di chirurgia dell'obesità.

LA SENSIBILITÀ DENTALE

Il professor **Giorgio Santarelli** è professore a contratto di parodontologia all'Università degli

studi dell'Insubria. È stato docente al Corso di perfezionamento in tecniche chirurgiche implantari presso l'Università degli studi di Milano H. S. Raffaele. Svolge la sua attività a Milano.

LA PRESBIOPIA



Il professor **Teresio Avitabile** è professore ordinario di oculistica all'Università di Catania e direttore della II Clinica oculistica dell'Ospedale S. Marta di Catania. È segretario nazionale della Società oftalmologica Italiana. La sua attività chirurgica annovera oltre 5.300 interventi.

LE 10 SCOPERTE DEL 2010

Il dottor **Pier Luca Bencini** è vicepresidente della Società italiana laser in dermatologia. È docente al master di chirurgia estetica dell'Università degli studi di Milano.

Il dottor **Roberto Carassa** è presidente dell'Associazione italiana prevenzione glaucoma-onlus. Ha partecipato ai più importanti protocolli internazionali di ricerca sulla terapia per il glaucoma ed è considerato tra i massimi esperti in questa malattia oculare.

La dottoressa **Laura Fariselli** è direttore dell'Unità operativa di radiologia dell'Istituto Besta di Milano. Ha aderito a numerosi trial clinici internazionali e ha introdotto l'utilizzo clinico delle più moderne tecniche radioterapiche nel Progetto clinico-gestionale lombardo.

Il professor **Silvano Adami** è ordinario di reumatologia all'Università di Verona e direttore del Centro di riferimento regionale per l'osteoporosi dell'Ospedale di Valeggio sul Mincio. È esperto a livello internazionale di osteoporosi.

GLI AMINOACIDI

Il professor **Enzo Nisoli** insegna farmacologia presso l'Università degli studi di Milano. Conduce le sue ricerche nell'ambito delle attività del

Centro di studio e ricerca sull'obesità dell'Università degli studi di Milano, come coordinatore di una rete di laboratori di diverse istituzioni.

LE CAVIE UMANE



Il professor **Valerio Pocar** è ordinario di sociologia del diritto dell'Università di Milano Bicocca, presso la quale è direttore del Dipartimento dei sistemi giuridici ed economici e titolare anche dell'insegnamento di bioetica. È membro del Comitato per l'etica di fine vita e del Comitato etico dell'Istituto neurologico C. Besta di Milano. È stato presidente della Consulta di bioetica.

LA DEPRESSIONE

Il professor **Massimo Biondi** è direttore del Dipartimento di scienze psichiatriche e medicina psicologica e della I Scuola di specializzazione in psichiatria dell'Università degli studi di Roma La Sapienza. È direttore dell'Unità operativa complessa di psichiatria e psicofarmacologia clinica, Servizio psichiatrico di diagnosi e cura del Policlinico Umberto I di Roma. È membro della Commissione di salute mentale del Senato e vicepresidente della Società italiana di medicina psicosomatica.

Il professor **Filippo Bogetto** è direttore della Struttura complessa di psichiatria dell'A.o.u. San Giovanni Battista di Torino e del Dipartimento di salute mentale Asl 1 - Molinette. È ordinario di psichiatria alla facoltà di medicina e chirurgia, direttore della Scuola di specializzazione in psichiatria e direttore del Dipartimento di neuroscienze dell'Università degli studi di Torino. È vicepresidente della Società italiana di psicopatologia.

Il professor **Giovanni Battista Cassano** è stato direttore dell'Istituto di clinica psichiatrica e del Dipartimento di psichiatria, neurobiologia, farmacologia e biotecnologie dell'Università degli studi di Pisa. È stato ordinario della II cattedra di clinica psichiatrica dell'Università di Pisa.

LA CHIRURGIA PER IL DIABETE

Il professor **Nicola Scopinaro** è ordinario di chirurgia generale all'Università di Genova. È definito a livello internazionale il padre della chirurgia bariatrica ed è presidente onorario della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche e dell'International federation for the surgery of obesity.

Il professor **Gabriele Riccardi** è ordinario di endocrinologia e malattie del metabolismo all'Università Federico II di Napoli e presidente della Società italiana di diabetologia.

I LUOGHI DEL BENESSERE



Il professor **Giorgio Nardone** è direttore del Centro di terapia strategica di Arezzo che ha fondato assieme a Paul Watzlawick. Dirige la Scuola di specializzazione post universitaria in psicoterapia breve strategica ad Arezzo e Firenze ed è presidente della società di consulenza e formazione manageriale S. T. C. Change Strategies.

IL DOLORE AI FIANCHI

Il dottor **Corrado Moiraghi** è responsabile del Pronto soccorso e direttore del Reparto di medicina d'urgenza dell'ospedale Le Molinette di Torino. È autore di lavori su temi inerenti le emergenze mediche e ha partecipato come coautore all'edizione di testi di medicina d'urgenza.

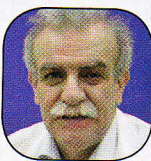
IL MAL DI GOLA

Il professor **Giovanni Ralli** è professore associato e vicedirettore del Dipartimento di otorinolaringoiatria, audiologia e foniatría G. Ferreri dell'Università di Roma La Sapienza, Policlinico Umberto I. È fondatore dell'Associazione Italiana di otorinolaringoiatria e geriatria.

Il dottor **Werner Garavello** è specialista in otorinolaringoiatria al Centro diagnostico italiano di

Milano. Attivo anche nella ricerca, è autore di numerose pubblicazioni sull'oncologia cervicofacciale e otorinolaringoiatrica.

LA SPONDILITE ANCHILOSANTE



Il dottor **Ignazio Olivieri** è direttore del Dipartimento di reumatologia della Regione Basilicata, Ospedale San Carlo di Potenza e Ospedale Madonna delle Grazie di Matera. È membro di associazioni e gruppi di studio internazionali come l'American college of rheumatology e l'Assessment in ankylosing spondylitis.

IL SONNO

Il professor **Francesco Cappuccio** è primario di medicina cardiovascolare all'Ospedale universitario di Coventry (GB) e professore di medicina cardiovascolare ed epidemiologia all'Università di Warwick. È direttore del Centro di eccellenza della Società europea di ipertensione, del Centro collaborativo dell'Organizzazione mondiale della sanità e del programma su Sonno, salute e società.

LA SALMONELLA

La dottoressa **Antonia Ricci** è direttore del Centro nazionale di referenza per le salmonellosi presso l'Istituto zooprofilattico delle Venezie. Si occupa di progetti di ricerca e attività riguardanti le salmonellosi e la contaminazione da salmonelle degli alimenti. Collabora con la rete di sorveglianza nazionale delle infezioni da salmonella.

COME FAVORIRE IL CONCEPIMENTO



Il professor **Salvatore Mancuso** è presidente del Comitato etico del Policlinico Gemelli di Roma. È titolare della Cattedra di patologia ostetrica e ginecologica e direttore della Scuola di specializzazione in ginecologia e ostetricia dell'Università

Cattolica del Sacro Cuore di Roma. È membro del Comitato etico dell'Istituto superiore di sanità e del Consiglio direttivo dell'European board and college of obstetrics and gynaecology.

I BAMBINI IN AUTOMOBILE

Il professor **Andrea Costanzo** è docente di ortopedia e traumatologia all'Università La Sapienza di Roma e di traumatologia della strada presso la stessa Università e all'Università degli studi di Bologna. È presidente della Società italiana di traumatologia della strada e membro esperto del Consiglio superiore di sanità e del Ministero della salute.

Il dottor **Alberto Villani** è direttore dell'Unità operativa di pediatria generale dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma e docente presso la scuola di specializzazione in pediatria dell'Università La Sapienza di Roma. È tra i soci fondatori della Società italiana di medicina di emergenza e urgenza pediatrica e della Società italiana di pediatria ospedaliera.

LA DIETA VEGANA



La dottoressa **Luciana Baroni** è dirigente medico presso la Divisione di neuroriabilitazione dell'Ospedale Villa Salus di Venezia Mestre. È socio fondatore e presidente in carica della Società scientifica di nutrizione vegetariana e socio fondatore della Società italiana di nutrizione vegetariana.

LO SPORT A OGNI ETÀ

Il dottor **Piero Volpi** è responsabile dell'Unità operativa di ortopedia del ginocchio e traumatologia dello sport all'Istituto clinico Humanitas di Milano. È presidente del Comitato scientifico della Società italiana di chirurgia del ginocchio, artroscopia, sport, cartilagine e tecnologie ortopediche. È consulente per le problematiche mediche dell'Associazione italiana calciatori.

DORMI ALMENO SEI ORE PER NOTTE

UNA QUANTITÀ INFERIORE AUMENTA LE PROBABILITÀ DI AMMALARSI, SOPRATTUTTO DI DISTURBI CARDIOVASCOLARI. MA ANCHE RIPOSARE TROPPO PUÒ FAR MALE...

Ci sono diverse prove scientifiche che dormire meno di sei ore per notte fa male, molto male, al punto che aumenta del 12 per cento il rischio di morire entro 25 anni. E non pensi di tirare un respiro di sollievo chi riesce a riposare

più di nove ore consecutive, perché ha comunque il 30 per cento di probabilità di vivere meno rispetto a chi dorme tra le sei e le otto ore per notte. È questa dunque, secondo un'autorevole ricerca condotta da un team di scien-

ziati dell'Università di Warwick (Gran Bretagna) pubblicata qualche tempo fa sulla rivista americana *Sleep*, la quantità ideale di ore di sonno per non mettere a repentaglio la propria salute e avere una lunga vita.

L'ESPERTO: «IL SONNO È TUTT'ALTRO CHE TEMPO PERSO!»

«Questa ricerca sul sonno fa parte, in realtà, della revisione sistematica di 16 lavori condotti in diversi Paesi del mondo su un totale di un milione e 300 mila persone» spiega Francesco Cappuccio, coordinatore dello studio e professore di medicina cardiovascolare ed epidemiologia all'Università di Warwick. «L'idea è nata nel 2005, con un programma di ricerca che abbiamo chiamato "Sleep, health and society". L'obiettivo era quello di studiare attentamente, grazie a metodi epidemiologici, le implicazioni del sonno in termini di qualità e di quantità, come variabile di stile di vita nella popolazione sana. Una variabile che, a differenza di altre che spesso vengono studiate, come le diete dimagranti o il fumo, riguarda chiunque: tutti, infatti, dormiamo e trascorriamo in questo modo un terzo della nostra vita».

Ictus e diabete in agguato

Ma perché chi dorme poco non vive a lungo? La ricerca ha messo in relazione, dimostrandola,

la carenza di sonno con la comparsa di determinate malattie, cioè quelle cardiovascolari, l'ictus, il diabete, la pressione alta e l'obesità, che a lungo andare possono portare a una mortalità precoce. «Abbiamo notato che spesso una privazione di sonno altera in modo consistente certi meccanismi ormonali deputati a regolare il metabolismo del glucosio, contribuendo così a favorire il diabete. Può innescare anche la produzione di sostanze pro-infiammatorie tipiche delle fasi che precedono la comparsa di malattie coronariche o ictus» continua il professor Cappuccio. «Chi dorme poco, inoltre, tende a ingrassare perché ha più fame: tutta colpa degli ormoni che regolano il senso di sazietà, la leptina e la grelina, che "impazziscono", riducendo il senso di sazietà e il consumo energetico».

Dormiglioni attenti!

Dalla ricerca è emerso che anche dormire troppo, cioè più di nove ore a notte, è associato a

un aumentato rischio per la salute. «In questo caso non fa male di per sé, anzi, quando capita di fare tardi la sera prima, recuperare la mattina può essere utile. «Il problema è quando l'allungamento del sonno diventa un'abitudine, perché può essere la spia di una malattia debilitativa cronica, come per esempio la depressione» chiarisce il professor Cappuccio. «Naturalmente questo discorso non vale per i bambini, che hanno bisogno di dormire almeno 10 ore a notte. Altrimenti rischiano più facilmente di andare incontro a difficoltà di apprendimento a scuola e, nel lungo termine, a sovrappeso e obesità».

Migliora la memoria

Riposare il giusto numero di ore, insomma, conviene: oltre a ridurre il rischio di ammalarsi seriamente si evitano anche tutte quelle fastidiose conseguenze immediate che una privazione del sonno comporta, come sonnolenza diurna, stanchezza eccessiva, irritabilità, spesso

cause di incidenti, per esempio quando si è alla guida o intenti in attività che richiedono attenzione e vigilanza. «Bisogna convincersi che dormire non è tempo perso, anzi è una vera e propria attività che serve per consolidare la memoria e l'apprendimento. Ben venga anche la pennichella pomeridiana, a patto che duri al massimo 20 minuti. È il tempo che serve per un sonnellino ristoratore e un risveglio immediato. Se durasse di più, resteremmo assonnati ancora per un bel po' e faremmo quindi più fatica a riprendere le nostre attività» conclude il professor Cappuccio.

Stefania Ferrari

Con la consulenza del professor Francesco Cappuccio, primario di medicina cardiovascolare all'ospedale universitario di Coventry (Gb) e professore di medicina cardiovascolare ed epidemiologia all'Università di Warwick. È direttore del Centro di eccellenza della Società europea di ipertensione, del Centro collaborativo dell'Oms e del Programma su sonno, salute e società.



Le regole della buona notte

- ▶ Cercare di andare a letto la sera e di svegliarsi la mattina più o meno sempre alla stessa ora.
- ▶ Non bere caffè, tè e altre bevande eccitanti dalle ore 17 in poi.
- ▶ Limitare il vino e non bere altri alcolici la sera.
- ▶ Non fumare prima di andare a dormire.
- ▶ Consumare una cena leggera, a base per esempio di riso, pasta o pesce con verdure.
- ▶ Non svolgere attività fisiche faticose nella seconda parte della giornata.
- ▶ Ridurre progressivamente la luminosità nell'ambiente in cui si soggiorna dopo cena e comunque in camera da letto.
- ▶ Non tenere in camera da letto televisione o computer, piuttosto leggere un libro non troppo impegnativo.
- ▶ Mantenere la temperatura della stanza da letto intorno ai 20 gradi.
- ▶ Se non si riesce a dormire, alzarsi, andare in un'altra stanza e fare qualcosa di rilassante.

▶ **Coricarsi dopo pranzo può essere una buona abitudine, ma il sonnello deve durare al massimo 20 minuti** ▶