

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

viversani

& BELLI

LA MODA
AUTUNNO/INVERNO

abbronzatura
CHE COSA NON FARE
PER FARLA DURARE

DIMAGRIRE CON
L'HULA HOOP
*mezzora
di esercizio fa
bruciare
210 calorie*

psicologia
IMPARARE
AD ASCOLTARE
PER MIGLIORARE
I RAPPORTI SOCIALI

TATUAGGI ALL'HENNÉ
non sono innocui

depressione
CURARLA SENZA
FARMACI CON LA
TERAPIA DELLA LUCE

sovrappeso
COME
SCEGLIERE
LA DIETA GIUSTA

RUGHE, BORSE
E OCCHIAIE
*si correggono
con creme
e trucco*

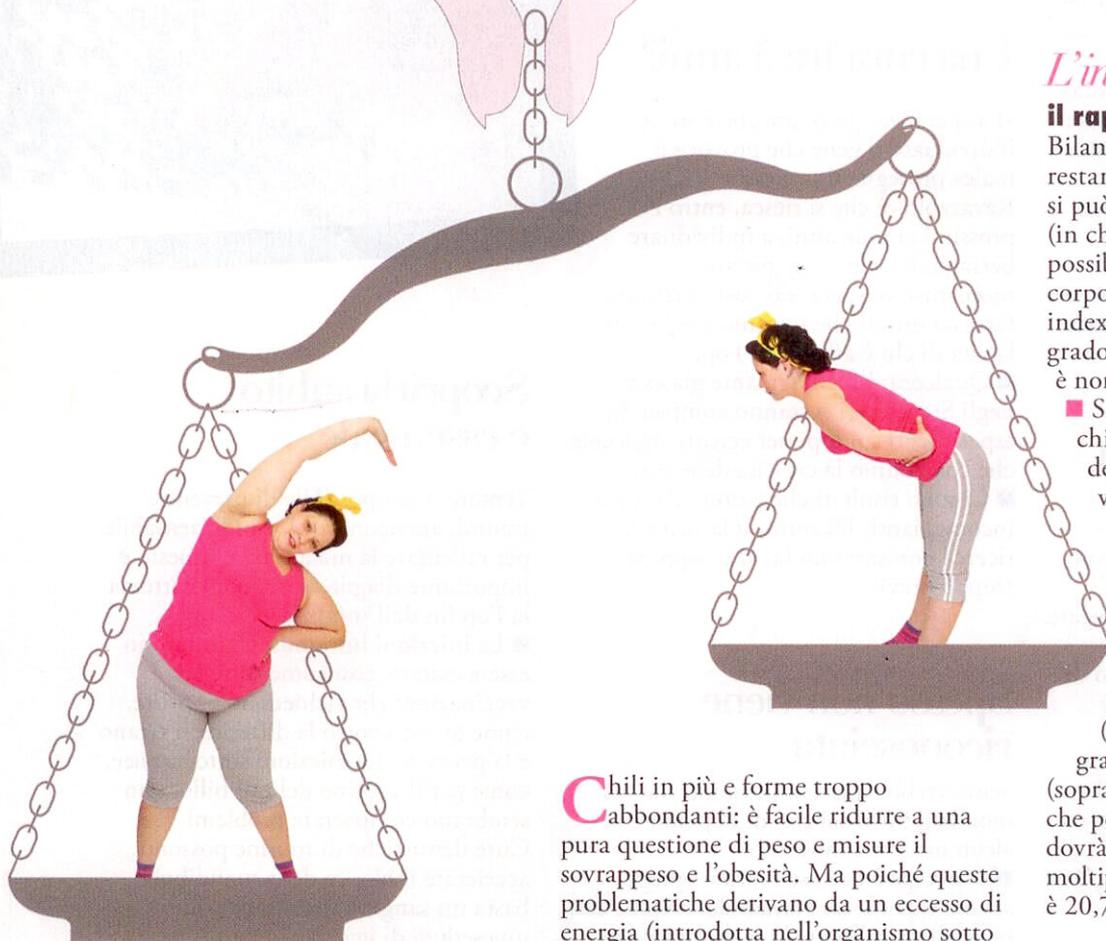
capelli ribelli
COME DOMARLI A CASA
O DAL PARRUCCHIERE



Anno 20 - numero 36 - 9 settembre 2011 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

sei sovrappeso?

scopri di che tipo è



L'indice di massa corporea:

il rapporto tra peso e altezza

Bilancia e metro non bastano, ma restano gli strumenti di base da cui non si può prescindere. Conoscendo il peso (in chilogrammi) e l'altezza (in metri) è possibile ottenere l'indice di massa corporea (Imc o Bmi, cioè Body mass index), con un calcolo matematico in grado di stabilire se una persona è normopeso, sovrappeso oppure obesa.

■ Si calcola dividendo il peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza espressa in metri: il valore che si ottiene viene confrontato con una specifica tabella che permette di stabilire se ci si trova di fronte a una situazione di sottopeso (valori inferiori a 18,9), normopeso (tra 19 e 24,9), sovrappeso (tra 25 e 29,9), obesità di primo grado (tra 30 e 34,9), obesità di secondo grado (tra 35 e 39,9) e obesità estrema (sopra 40). Per esempio, una persona che pesa 60 chili ed è alta 1,70 metri, dovrà dividere 60 per 2,89 (ottenuto moltiplicando 1,70 x 1,70). Il risultato è 20,76: la persona è normopeso.

Da sapere: la matematica non basta

Il calcolo del Bmi viene oggi comunemente fatto dal dietologo o dall'endocrinologo, già in occasione della prima visita. È di per sé importante, ma non può essere l'unico dato preso in considerazione perché, trattandosi di un semplice calcolo matematico, non tiene conto dell'effettiva composizione corporea e, di conseguenza, non rivela in quale misura i chili di troppo siano da attribuire alla massa grassa piuttosto che a quella magra (quindi ai muscoli).

Muscoli, acqua e grasso: in che misura concorrono a far salire l'ago della bilancia? Oltre alla quantità (chili e centimetri in più) serve conoscere la qualità della propria composizione corporea, per mettere in atto le strategie migliori (dieta mirata innanzitutto) per poter ritornare alle giuste proporzioni

Chili in più e forme troppo abbondanti: è facile ridurre a una pura questione di peso e misurare il sovrappeso e l'obesità. Ma poiché queste problematiche derivano da un eccesso di energia (introdotta nell'organismo sotto forma di cibo) rispetto a quella consumata e che c'è una differenza qualitativa tra i chili di muscoli (massa magra) e quelli di "ciccia" (massa grassa, che rappresenta un rischio per la salute), si può intuire come bilancia e metro non siano sufficienti per fare una valutazione. Scopriamo, quindi, quali sono gli esami che endocrinologo e dietologo dovrebbero richiedere per effettuare una diagnosi precisa e per prescrivere cure adeguate, anche in fatto di dieta.



con 6 esami

Le misurazioni antropometriche:

dov'è posizionato il grasso

Le misure del girovita e dei fianchi (dette "antropometriche") e il rapporto tra i due valori servono per capire la distribuzione del grasso, cioè se la persona tende ad accumularlo su fianchi e cosce (e ha quindi una conformazione ginoide) oppure su pancia, collo, volto e spalle (conformazione androide).

■ Secondo numerosi studi, infatti, la conformazione androide (caratterizzata da tessuto adiposo viscerale, mentre sui fianchi il grasso è soprattutto sottocutaneo) si associa a livelli più alti di trigliceridi, glicemia e a ipertensione (pressione alta), tutti fattori di rischio cardiovascolare. Per questo sono considerati valori limite da non superare un girovita di 80 centimetri nelle donne e di 94 negli uomini e un rapporto vita-fianchi di 0,95 negli uomini e di 0,8 nelle donne.

■ La misurazione viene fatta in piedi, trattenendo il respiro e con il centimetro appoggiato sulla pelle nuda, ma senza comprimerla. Si considera girovita la parte più stretta dell'addome, appena al di sopra della porzione superiore del bordo laterale della cresta iliaca (il margine superiore dell'osso dell'anca).

Da sapere: si valuta il rischio cardiovascolare

Queste misurazioni sono importanti per valutare il rischio cardiovascolare, soprattutto negli individui normopeso o leggermente sovrappeso (quando l'obesità è elevata, diventa più difficile individuare la cresta iliaca e quindi fare una misurazione accurata) ma, per una diagnosi di obesità o sovrappeso e per la valutazione della cura, vanno abbinate ad altri esami.

L'impedenzometria bioelettrica:

quanta acqua c'è nelle cellule

Questo esame permette di calcolare l'acqua presente nell'organismo e la quantità di massa grassa e di massa magra. Per farlo, valuta la resistenza elettrica dei tessuti al passaggio di una corrente a bassa potenza. Il principio alla base è semplice: i tessuti biologici si comportano come conduttori, semiconduttori o isolanti. Mentre l'acqua presente nell'organismo (fuori e dentro le cellule) e i tessuti magri sono un ottimo conduttore di elettricità, osso e grasso sono invece isolanti.

■ Per eseguire l'esame bisogna essere a digiuno e a riposo, sdraiati a pancia in su da almeno un quarto d'ora (così i liquidi corporei si distribuiscono), con gambe e braccia aperte, evitando il contatto con elementi metallici o tessuti acrilici (che possono alterare il percorso della corrente). Vengono applicati 4 elettrodi (come quelli utilizzati per un elettrocardiogramma): due sul dorso della mano destra e due sul dorso del piede destro. Viene quindi inviata una corrente alternata di 50 kHz (innocua) e il computer effettua la misurazione della resistenza elettrica. È possibile distinguere l'acqua intra ed extracellulare in modo da valutare la presenza di ritenzione idrica.

Da sapere:

non è adatta per i bambini

L'impedenzometria è utilissima per la valutazione dell'acqua e quindi dell'idratazione, ma non dà risultati estremamente accurati in fatto di composizione corporea, oltre ad avere limiti di esecuzione, perché non può essere praticata sui bambini (gli apparecchi non sono tarati sui più piccoli). Però, anche in virtù dei costi non troppo elevati dell'apparecchiatura, è più diffusa della pletismografia, più precisa (vedi a pag. 54) e dovrebbe quindi essere un esame sempre effettuato dallo specialista, quando la seconda non è disponibile. L'importante è che venga effettuata come descritto: diffidare se viene fatta con una semplice bilancia o stando in piedi.

La plicometria:

quanto è spesso lo strato adiposo

È la misurazione dello spessore di una piega (plica) della pelle e del suo substrato di grasso con uno strumento (una sorta di pinza calibrata) in grado di esercitare una pressione di 10 grammi per ogni millimetro quadrato.

■ Vengono considerate le pieghe in determinati punti, rappresentativi della quantità totale di grasso corporeo: petto, addome, coscia, ascella, tricipite, appena sotto la scapola e appena sopra la cresta iliaca (all'altezza del bacino). In genere si fanno tre misurazioni per plica, per poi fare la media.

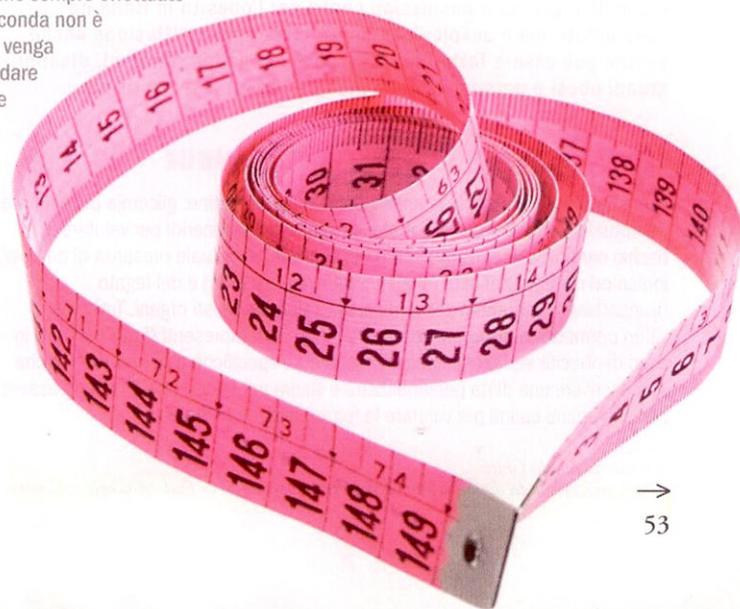
■ Il valore ottenuto viene usato, con formule matematiche specifiche, per stimare la percentuale di grasso.

Da sapere:

più difficile negli obesi

Si tratta di un esame di difficile esecuzione negli individui particolarmente obesi. Inoltre, poiché la stima della massa grassa viene fatta sulla base di una formula matematica e la misurazione risente anche della perizia di chi la esegue, il risultato è meno attendibile di quello fornito da altri esami, come l'impedenzometria o la pletismografia (vedi pagina successiva).

30 oltre questo valore di Bmi si è considerati obesi



La calorimetria indiretta:

quanta energia si consuma a riposo

È l'analisi del respiro, in particolare dell'ossigeno consumato e dell'anidride carbonica prodotta. Permette di determinare in modo preciso il consumo energetico in condizioni di riposo, il famoso metabolismo basale che, condizionato da vari fattori (stress, stile di vita, composizione corporea, sesso, capacità funzionali e metaboliche) è diverso da persona a persona.

■ Inoltre, rapportando i volumi di ossigeno e anidride carbonica del respiro (quoziente respiratorio), la calorimetria permette di identificare quali sono le fonti energetiche realmente bruciate (le riserve di zuccheri o quelle di grassi).

■ Distesi sul lettino in posizione comoda e rilassata, si indossa una maschera con boccaglio, nella quale bisogna respirare normalmente, con la bocca (non con il naso) per 10 minuti.

Da sapere: sempre prima della dieta

È un esame fondamentale, che dovrebbe essere svolto dallo specialista (anche dal dietologo a livello ambulatoriale) ogni volta che ci si appresta a intraprendere un determinato regime dietetico. L'esame, infatti, permette di impostare correttamente e in modo personalizzato la dieta.

La pletismografia ad aria:

qual è la densità del corpo

È l'esame più accurato per la valutazione della massa corporea. Si usa una cabina con due camere: in quella anteriore, la persona viene fatta sedere, in biancheria intima e con un cuffia sui capelli (perché la capigliatura può aumentare il volume del soggetto), e non deve muoversi per non alterare la misurazione. Nella camera posteriore entra in funzione una membrana oscillante che determina alcune variazioni di pressione nella camera anteriore. Il computer, attraverso la risposta del corpo alle variazioni di pressione e conoscendo il peso dell'individuo, ricava il volume della persona e poi stima in modo accurato la densità corporea, la massa magra e quella grassa. Vengono fatte due misurazioni, che durano circa un minuto ciascuna.

Da sapere: un test molto preciso

Questo esame permette una valutazione molto precisa e, se ripetuto durante una dieta, verifica se la perdita di peso ottenuta è di grasso oppure di massa magra o, ancora, di liquidi. L'apparecchio è costoso e quindi a oggi solo pochissimi centri per l'obesità in Italia ne sono dotati, ma è auspicabile che trovi maggiore diffusione anche perché può essere fatto da tutti (sportivi, bambini, anziani, disabili, grandi obesi e persone fortemente sottopeso) e senza rischi.

SERVONO ANCHE LE ANALISI DEL SANGUE

Non si può prescindere dalle analisi del sangue di routine: glicemia per valutare l'eventuale compresenza di diabete; colesterolo e trigliceridi per valutare il rischio cardiovascolare; emocromo per valutare l'eventuale presenza di anemia; indicatori della funzionalità renale (creatinina, uricemia) e del fegato (transaminasi, azotemia) per verificare la salute di questi organi. Tutti questi valori permettono di sapere se ci sono malattie compresenti (fatto non raro in caso di obesità seria) che necessitano di cure specifiche e permettono anche di prescrivere una dieta personalizzata e sicura per la persona. Possono essere richiesti anche esami per valutare la funzionalità della tiroide.

Servizio di Valeria Ghitti.

Con la consulenza del dottor Salvatore Mazzarino, specialista in Endocrinologia a Catania.



COLONPROCTOLOGIA

dottressa Laura Franzosi, proctologa e specialista in endoscopia digestiva all'ospedale di Omegna (Vb).

Un prurito imbarazzante

Purtroppo da mesi soffro di un fastidioso problema. Ho un prurito incontrollabile a livello anale, che spesso non riesco a sedare se non grattandomi e provocandomi così delle piccole lesioni cutanee. Il medico mi ha spiegato che trovarne la causa è difficilissimo: a questo punto vorrei solo porvi rimedio.

Filomena

Il suo medico ha ragione: infatti vi sono forme di prurito anale che non derivano da alcuna causa precisa. Comunque è sempre utile raccogliere la storia clinica della persona per scoprire per esempio se usa

farmaci, se è diabetica, se soffre di problemi neurologici. Allora si può procedere a esami di laboratorio (tampone rettale, biopsia della cute anale, esame chimico-fisico delle feci, esame colturale e parassitologico delle feci), con una accurata visita proctologica. È bene adottare alcune precauzioni, come evitare di consumare certi alimenti, usare indumenti non aderenti e in fibre naturali, coperte leggere, mantenere la regione anale asciutta e pulita, soprattutto dopo la defecazione. Ovviamente, se gli esami di laboratorio danno esito positivo per infezioni fungine o parassitarie, la cura sarà mirata a eliminare il germe scatenante.



ODONTOIATRIA

dottor Federico Dulio, medico chirurgo specialista in odontostomatologia a Genova.

Devo togliere i denti del giudizio

Ho 21 anni e purtroppo devo estrarre tutti e quattro i denti del giudizio. Il mio problema è che ho paura di qualsiasi intervento chirurgico. Vorrei sapere se nel mio caso è meglio usare l'anestesia totale o forse con il laser dentale l'operazione è più veloce e con meno sanguinamento.

Martina, Milano

L'anestesia totale non è assolutamente necessaria per l'estrazione dei denti del giudizio e potrebbe avere maggiori complicanze. Se proprio non se la sente di affrontare l'intervento con la

semplice anestesia locale, potrebbe valutare una sedazione leggera, sempre in presenza dell'anestesista: questo potrebbe rivelarsi un ottimo compromesso. Le tecniche e gli ausili per estrazioni sempre più sicure e rapide sono svariati, forse quella più usata e che in assoluto dà meno fastidi post-operatori alla persona è la chirurgia piezoelettrica (piezo-surgery) in cui si utilizzano microvibrazioni ultrasoniche in grado di tagliare i tessuti mineralizzati con grande efficacia, nel massimo rispetto dei tessuti molli, ai quali non si reca danno neppure in caso di contatto accidentale.