

Se dopo sette anni il desiderio cala

■ Ho una relazione stabile con la mia compagna da 7 anni e siamo sempre stati felici. La amo, ma da tempo non ho voglia di fare l'amore con lei. Da cosa dipende? **(Nicola, 43 anni, Rimini)**

► Risponde la sessuologa Francesca Romana Tiberi, presidente dell'Associazione italiana di sessuologia e psicologia relazionale, Roma.

Spesso in una relazione lunga, il desiderio cala nonostante l'amore sia invariato. In realtà il desiderio sessuale non è costante ma ciclico, quindi, in alcuni periodi della relazione è più alto e in altri più basso. Queste oscillazioni sono fisiologiche e solitamente non nascondono problemi. Se però il calo si protrae a lungo, è utile parlarne in coppia, evitando reciproche accuse, ma cercando una nuova "creatività" sessuale dove, luoghi, circostanze e momenti diversi dal solito riaccendano il desiderio. Inizi provando nuovi posti dove fare l'amore, un luogo diverso vi porterà a cambiare anche tempi e posizioni, stimolando così le fantasie erotiche, fondamentali per riaccendere il desiderio.

Come sarà quest'anno l'epidemia d'influenza?

■ Appartengo a una categoria a rischio influenza, per via di una malattia respiratoria cronica che mi mette in apprensione quando si arriva nel periodo in cui si comincia ad avere la possibilità di contrarla.

LA LETTERA DEL MESE

RISPONDE IL CHIRURGO PLASTICO ALFREDO BORRIELLO, NAPOLI

Pentita di un vecchio tatuaggio, come posso eliminarlo?



Gentile dottore, a 19 anni mi sono fatta fare un piccolo tatuaggio sulla caviglia. Ora, però, lo vorrei togliere. Come posso fare?

(GIOVANNA, 33 ANNI, VIAREGGIO)

Esiste un particolare laser in grado di eliminare i tatuaggi, si chiama Q-switched ed emette impulsi molto brevi ma di elevata energia per la rimozione di quelli monocolori (legge colori come blu e nero). Il principio di funzionamento è quello della fototermodisi selettiva, grazie al quale il laser è in grado di frammentare bersagli come particelle colorate del tatuaggio localizzate sotto la pelle e cellule super-

ficiali contenenti melanina. Le strutture adiacenti, inclusa la rete vascolare, rimangono inalterate. Infatti, visto l'alto grado di selettività del trattamento, viene eliminato il danneggiamento non specifico del tessuto, riducendo al minimo o eliminando completamente gli eventuali sanguinamenti post-trattamento. Si rendono necessarie molte sedute, almeno ogni quattro settimane, ovviamente dipende dal tipo e dalle dimensioni del tatuaggio, certe volte si può impiegare anche un anno per la completa rimozione del disegno. Alla fine del trattamento, può capitare che rimanga un alone più chiaro, che poi con il tempo migliora.

Come si preannuncia quest'anno l'epidemia?

(Ornella F. 42 anni, Genova)

► Risponde il professor Fabrizio Pregliasco, virologo, Università di Milano.

Per fortuna avremo a che fare con un'epidemia di medio livello, simile a quella dello scorso anno. Il virus principale sarà sempre H1 N1 e proviene dall'Australia e dalla California. Arrivo previsto per fine anno. Quindi il suggerimento è indirizzato a ripetere per tempo la profilassi, secondo quanto le consiglierà il medico di fiducia.

Attacchi di panico? Si può guarire

■ Gentile dottore, da un po' di tempo mio figlio, che ha 14

anni, soffre di attacchi di panico. Mi hanno consigliato una cura farmacologica ma ho molti dubbi in proposito: cosa mi consiglia?

(Giovanna, 44 anni, Padova)

► Risponde lo psicologo psicoterapeuta Orazio Caruso, Pisa.

Di attacchi di panico si può guarire. Oltre ad avere conferme in tal senso dalla personale esperienza clinica, ce lo dice la più recente letteratura scientifica, secondo la quale un approccio psicologico centrato su tecniche di tipo cognitivo comportamentale congiunto a una terapia farmacologica può essere la terapia vincente. L'aspetto psicologico è importante perché capace di incidere su abitudini, stili di vita e automatismi che il paziente mette in atto in maniera

inconsapevole. È importante che venga guidato a prendere coscienza di questi aspetti e a modificare i comportamenti. Non tema nemmeno i farmaci, perché si tratta di psicofarmaci di ultima generazione, efficaci, mirati, utilizzati per periodi limitati che riducono al minimo il rischio di effetti collaterali.

L'ulcera allo stomaco peggiora in autunno

■ Soffro d'ulcera allo stomaco e in autunno avverto sempre un peggioramento. Cosa devo fare?

(Giacomo, 55 anni, Modena)

► Risponde il dottor Michele Bertoni, gastroenterologo, Azienda ospedaliera universitaria pisana.

Quanto riferisce rappresenta un dato clinico comprovato: le

mezze stagioni sono sempre l'anello debole. Ne parli ogni volta con il medico di fiducia per eventuali aggiustamenti della cura. Verifichi anche la presenza dell'*Helicobacter pylori*. In caso positivo, una mirata scelta antibiotica può eliminare la causa di un possibile peggioramento.

Prurito alle gambe, Come farlo passare?

■ Da circa due mesi soffro di prurito alle gambe e non so sa cosa dipenda. Ho fatto test allergologici e provato a usare antistaminici ma non passa.

(Sabrina, 44 anni, Nuoro)

► Risponde il dottor Giulio Franceschini, specialista in dermatologia e direttore sanitario di Villa Salus Medical Skin & Antiaging Center, Perugia.

Il prurito può essere causato, oltre che da allergie, da fenomeni irritativi e circolatori. Di conseguenza, se le prove allergiche sono negative, la causa potrebbe essere l'utilizzo di saponi o creme che provocano irritazione. Sopra i 50 anni il fenomeno potrebbe essere causato da stasi venosa da cure ormonali. Potrebbe essere utile anche fare un esame eco color dopler per valutare lo stato della circolazione delle gambe. Consiglio poi di usare pomate lenitive al gel di aloe, o, nei casi più fastidiosi, al cortisone.

Psoriasi, uno su tre avrà anche l'artrite

■ In forma leggera soffro di psoriasi, in pratica ho solo alcune chiazze ai gomiti. Mi dicono che anche così sono a rischio di sviluppare artrite. Mi devo preoccupare?

(Antonio, 47 anni, Mestre)

► Risponde il professor Giampiero Girolomoni, Università di Verona.

La psoriasi non è solo una malattia della pelle. Un terzo dei pazienti va incontro ad artrite psoriasica, anche invalidante, obesità, ipertensione, aumento dei grassi e degli zuccheri nel sangue, steatosi epatica e dunque maggior rischio d'infarto. Quindi è necessario un costante raccordo con lo specialista. Sono in corso ricerche per verificare se il dimagrimento può evitare il peggioramento della malattia, anche in assenza di farmaci.