

Chiazze sulla pelle,
come contrastarle?

■ Buongiorno, ho 50 anni e ho notato che sulla mia pelle stanno cominciando a comparire delle chiazze più scure, le classiche "macchie della vecchiaia". Può consigliarmi un modo per prevenirle o contrastarle? Grazie.
Giuseppe, 50 anni (Padova)

► Risponde il dottor Giulio Franceschini, specialista in dermatologia, Direttore sanitario di Villa Salus medical spa & antiaging center - Bastia Umbra (Pg).

Per quanto riguarda la prevenzione è importante limitare il più possibile l'esposizione al sole e allo lampade abbronzanti, specialmente negli individui di pelle chiara. Ricordarsi sempre di usare filtri solari a media/alta protezione. Per contrastare le macchie, si possono usare creme a base di astaxantina e acido mandelic con effetto schiarente, associate a tecniche quali il fotoringiovanimento con luce pulsata e laserterapia.

Mal di testa
e mestruazioni

■ Saltuariamente soffro di mal di testa uno-due giorni prima dell'inizio del periodo mestruale. Fino a oggi sono riuscita ad affrontarli con un certo vantaggio assumendo i comuni analgesici. Ma, da qualche tempo, comincio ad avere difficoltà. Sono preoccupata, che devo fare?
Nicoletta S., 35 anni (Firenze)

LA LETTERA DEL MESE

RISPONDE LO PSICOLOGO ORAZIO CARUSO, PSA

Mio figlio è timido, lo sport di squadra può aiutarlo?



Buongiorno, sono una giovane mamma e vedo che mio figlio, che ha 13 anni, è molto timido e impacciato. Mi hanno detto che iscriverlo a uno sport di squadra lo aiuterà: lei che ne pensa? E la cosa giusta da fare?
(Milano, Torino)

La timidezza è un tratto caratteriale tipico della personalità introversa. Non è corretto pretendere di eliminarla, occorre semmai attutirne gli effetti più negativi, che potrebbero favorire isolamento e disturbi affettivi. La via d'uscita è costruire

nel tempo la propria strada e il proprio spazio in linea con passioni e aspettative profonde e per farlo può essere utile favorire esperienze di gruppo.

L'importante è non "buttare" nella mischia il ragazzo ma scegliere e seguire con cura l'attività proposta. Bisogna insomma che l'attività favorisca successi nelle prestazioni e incentivi i livelli di autostima. Un ragazzo che in uno sport di gruppo risultasse mediocre e impacciato finirebbe per sentirsi ulteriormente emarginato.

► Risponde Cesare Piccarini, responsabile comunicazione scientifica Fondazione Istituto neurologico Carlo Besta, Milano.

Cara signora, i disturbi di cui si lamenta non sono da prendere sottogamba: innanzitutto occorre avere la certezza che il suo mal di testa sia correlato al ciclo mestruale e quindi deve tenere un diario in cui annotare gli attacchi in modo da correlarli con certezza alle sue fasi ovariche. In secondo luogo, chiarire di quale tipo di mal di testa lei soffre: ad esempio soffre di emicrania il 10% degli emicranici, il 15% di quelli con cefalea muscolo-tensiva e il 7% di chi ha altro tipo di mal di testa non ben definito. Anche per quanto riguarda l'insonnia ci sono importanti differenze: il 29% circa si sveglia troppo presto, il 20% non riesce

ad addormentarsi e il 24 non riesce a farsi un'intera notte di sonno. Sia per le donne che per i maschi che soffrono di mal di testa l'insonnia è sempre associata a un'elevata frequenza di attacchi di mal di testa: è così anche per lei? In ogni caso occorre la valutazione di un esperto per inquadrare correttamente i disturbi, ma anche utilizzare le giuste terapie che riescano a dare un colpo al cerchio e uno alla botte: nella cefalea muscolo-tensiva, la riduzione del dolore si accompagna anche a una riduzione dello stato ansioso e conseguentemente del disturbo del sonno. Nell'emicrania, agendo a monte sul substrato ormonale che genera sia il mal di testa sia l'insonnia, si può aver ragione di entrambi invece di accanirsi a valle solo sul sintomo dolore e insonnia.

Si rivolga allo specialista di uno dei nostri centri vicino alla sua zona di residenza che può trovare su internet agli indirizzi www.ainet.it o www.ficet.org.

Linfoma non-Hodgkin,
qualche speranza in più

■ Mio fratello è affetto da linfoma non-Hodgkin. Ho sentito parlare dei buoni risultati emersi al congresso della Società americana di ematologia sul rituximab. In cosa consistono?
Marino R., 47 anni (Roma)

► Risponde il professor Umberto Vitale, del dipartimento Ematologia dell'ospedale Molinette di Torino, presidente della Fondazione Italiana Linfomi.

Il rituximab è un farmaco rivoluzionario nella cura del linfoma non-Hodgkin. I nuovi casi di questo tumore del sangue sono 12-13 mila l'anno in Italia (è al quinto posto nel mondo come frequenza in assoluto). Si dimostra potenzialmente curativo nel 50-60 per cento dei casi con un'aspettativa media di vita di 10-15 anni. In particolare ha cambiato la storia della malattia, offrendo il 20-30 per cento di successi in più rispetto alla chemioterapia. La prospettiva per le molecole che seguiranno è di ridurre sempre più le ricadute, perfezionando la terapia di mantenimento e migliorando l'efficacia della risposta anticorpale. Fra gli stili di vita che possono svolgere un ruolo preventivo, entro certi limiti, è l'assenza dell'abitudine al fumo e il controllo della pressione arteriosa.