Supplemento de
la Repubblica
Fondatore Eugenio Scalfari

Direttore responsabile
EZIO MAURO
Vicedirettori
MAURO BENE
ALFREDO DEL LUCCHESE
PAOLO GARIMBERTI
Caporedattore centrale
GREGORIO BOTTA
Garante del lettore
GIANNI CORBI

Salute
IL SETTIMANALE DI CHI VUOLE VIVERE BENE

a cura di
GUGLIELMO PEPE
art director
GIANNI MASCOLO
In redazione
PIERO SCHIAVELLO
(caposervizio)
ARNALDO D'AMICO
(vice caposervizio)
DANIELE DIENA
(vice caposervizio)
ARTURO COCCHI
ANNA MARIA LIGUORI

grafica di
GIORGIO FASAN
(caposervizio)
e **ROBERTA LA CAPRIA**
Segreteria di redazione
FRANCESCA CIARCIANELLI

progetto grafico
GIORGIO FASAN
GIANNI MASCOLO

Gruppo Editoriale
L'Espresso S.p.A.
Divisione la Repubblica
Piazza Indipendenza 23/c
00185 Roma - Tel. 06/49821
Direttore Generale:
PAOLO DAL PINO
Vicedirettore Generale:
GIANCARLO TURRINI
Redazione Centrale:
Piazza Indipendenza, 11/b
00185 Roma - Tel. 06/49821
Telefono della redazione:
06/49822204 - Fax 06/4463373
E-Mail: segreteria_salute@repubblica.it
Composizione e pellicole:
C.PS.
Piazza Indipendenza 23/c
00185 Roma;
Stampa: Rotosud
loc. Miole Le Campore Oricola (AQ);
Rotoeffe - Ariccia (Roma)
Confezione:
Legatoria Europea Ariccia (Roma)
Pubblicità:
A. Manzoni & C. S.p.A.
Via Nervesa, 21 - 20139 Milano
Tel. 02/57494803
Registrazione Tribunale di Roma
n. 243 del 12.05.1995
Periodico settimanale
ABBONARSI A Salute
al prezzo speciale
di L. 52.000 (Euro 26,86)
riceverete per un anno (46 numeri)
Salute con Repubblica.
Per informazioni telefonare
al numero **06.4982.3740**

E' vero che gli spinaci non vanno cotti?

SONO una giapponese che vive in Italia da 14 anni. Ogni giorno mangio abbondantemente verdure varie, cucinate talvolta all'italiana talaltra alla giapponese. Mi piace, poi, leggere qualsiasi articolo scritto sulle verdure, e di recente ho incontrato due argomenti che mi avevano fatto tremare. Vorrei conoscere il vostro parere sui due punti seguenti:

1) Nella "Salute" del 29 ottobre 1998, alla pagina 8, dicono che i cavoli possono essere usati come "bonificatori" perché essi assorbono dai terreni inquinati i metalli pesanti e... Questo significa che i cavoli, se anche fossero coltivati nel campo per la nostra alimentazione, potranno assorbire di preferenza i metalli pesanti e gli altri residui non graditi?

2) Nel libro "Frutta e legumi per la nostra salute", Alain Saury, Musumeci Editore, leggo: "Gli spinaci non dovrebbero mai essere cotti. Essi diventano pericolosi, con la cottura, perché liberano i loro pericolosi ossalati, e il loro ferro così prezioso diventa ferro metallico come quello delle rotaie del treno. Perciò bisogna consumarli crudi". Capisco se dicono che sarebbe meglio che le verdure siano consumate crude perché non perderanno le loro vitamine. Ma da quando ho visto quell'aggettivo "pericoloso", non posso mangiare più tranquillamente gli spinaci cotti. E' vero ciò che dice questo libro?

Midori Kawafune, Roma

E' INEVITABILE ed è sempre accaduto che l'uomo assuma con l'alimentazione piccoli quantitativi di sostanze estranee alla sua composizione corporea e perfino tracce di tossici e di cancerogeni naturali o di derivazione chimico-industriale. Anche per questo motivo si raccomanda di alternare e variare le scelte alimentari, dato che un'eventuale provocazione cancerogena continuativa è più pericolosa di quella occasionale.

Tuttavia, i controlli delle Autorità Sanitarie sulle verdure del commercio sembrano, al riguardo, molto rassicuranti e non c'è motivo di temere i preziosi cavoli (ai quali si riconoscono particolari pregi difensivi per l'organismo) ma li alterni, com'è buona regola, con altre verdure. Gli ossalati sono molto diffusi nel mondo vegetale ed è noto che il ferro delle verdure è comunque poco utilizzabile, al contrario del ferro "biodisponibile" delle carni. Perciò cuocia pure gli spinaci e, se non ha preclusioni ideologiche come i vegetariani, mangi qualche porzione di carne o di pesce da cui ricaverà tutto il ferro necessario a prevenire l'anemia.

Prof. Eugenio Del Toma, Scienza dell'Alimentazione, Università La Sapienza, Roma

Come si cura un singhiozzo persistente?

MIO padre di 68 anni soffre dal novembre del '97 di un persistente singhiozzo che lo sta debilitando fisicamente e moralmente e scompare solo quando riesce ad addormentarsi. Aveva avuto altri episodi negli anni passati, però della durata massima di due-tre settimane. Questo singhiozzo inizia praticamente al mattino e non si riesce ad interromperlo in nessun modo. Solo per alcuni giorni, nel corso di quest'anno non è comparso (3-4 giorni al massimo una settimana), e poi improvvisamente riprende il suo ritmo ora più lento ora più veloce.

Durante un ricovero in ospedale gli era stata diagnosticata una piccola ernia iatale e dopo un paio di giorni sembrava che il singhiozzo fosse regredito con terapia con plasil, e invece dopo le dimissioni è ricomparso come prima. Abbiamo consultato svariati specialisti e fatto tutti gli esami possibili per accertare la causa ma senza nessun risultato.

Un neurologo ha escluso origine psicogena, anche se in mio padre sembra presente un stato ansioso depressivo, comunque non evidente. La cura che sta facendo adesso è composta dai seguenti farmaci: plasil, sucralfin, laroxil (5 gocce al mattino/10 alla sera) Cosa possiamo fare ancora?

Nino Bontempo, Galati Mamertino (Me)

IL singhiozzo è un sintomo clinico che consiste nella contrazione spasmodica del diaframma che si esprime in una inspirazione seguita dall'improvvisa chiusura della glottide. Gli impulsi, responsabili del singhiozzo, insorgono nelle strutture innervate dal nervo frenico e nervo vago e vengono inviati ai centri respiratori e da questi al diaframma attraverso i nervi frenici.

Questo sintomo può essere di breve durata e di nessuna importanza, ma talvolta rappresenta una seria situazione clinica che nella maggior parte dei casi può originare da patologie a carico dell'apparato digerente. La situazione più frequente in questo ambito è la presenza di ernia dello iatus (scivolamento di una porzione dello stomaco in esofago attraverso lo iatus diaframmatico). L'indagine diagnostica in prima istanza, in questi casi, è l'Rx esofago in posizione di Trendelemburg. Successivamente è necessario eseguire EGDS sia per confermare la presenza dell'ernia sia per evidenziare una eventuale esofagite.

Ci sono diversi trattamenti di scelte dell'ernia iatale che si basano sull'utilizzo di inibitori della pompa protonica e di eucinetici. Va, inoltre, tenuto presente che l'ingestio-

A 30 anni ho l'amenorrea

HO 30 anni e sono felicemente sposata da 2 anni e mezzo. Ho un solo ovaio poiché ad 11 anni mi è stato asportato l'altro per una cisti.

Dal 1993 al 1996 sono stata anoressica e ciò mi ha causato una amenorrea che a tutt'oggi non sono riuscita a debellare. Da due anni peso circa 48 Kg. E sono alta m. 1,52.

Mi sono rivolta a diversi ginecologi per cercare di risolvere il mio problema ma con scarsi risultati. All'inizio mi è stata prescritta una cura a base di pillole contraccettive che mi avevano ristabilito un ciclo "meccanico", ma stabile: questa cura però mi produceva grandi disagi dovuti al fatto che l'intestino mi si gonfiava di aria a dismisura. Allora mi è stata prescritta l'applicazione di cerotti contenenti estrogeni a basso dosaggio: tale cura, sebbene meno invasiva della precedente, mi ha permesso di avere un solo ciclo dopo 5 mesi di trattamento dopo di che l'ho interrotta e dopo altri tre mesi ho avuto delle perdite di sangue simili a mestruazioni. Da allora sono passati 5 mesi e non è successo null'altro.

salutefax

Inviate le vostre domande al fax 06\4463373 o, per posta, alla redazione "Salute" piazza Indipendenza 11\b 00185 Roma

ne troppo rapida di cibi e di bevande o di alimenti irritanti o troppo caldi o troppo freddi nonché di bevande ad alto contenuto alcolico può provocare il singhiozzo. E' importante considerare l'aspetto psicologico dei pazienti per una eventuale correzione della terapia medica.

La persistenza dei sintomi in presenza di una corretta impostazione clinica e terapeutica richiede la ricerca di altre cause extra-intestinali responsabili del sintomo. Vanno, pertanto, attentamente escluse patologie a carico del diaframma o di strutture adiacenti toraciche o addominali come malattie dell'esofago (Cr, acalasia), affezioni pancreatiche (pancreatite, Cr), la mediastinite ed i linfomi toracici che possono provocare l'irritazione diretta del nervo frenico. Solo in pochi casi la causa risiede in affezioni del sistema nervoso centrale quali meningiti, encefaliti o processi espansivi cerebrali. L'iter diagnostico, nei casi extraddominali, comprende l'indagine radiologica con tomografia assiale computerizzata dell'addome e dell'encefalo, nonché una valutazione endoscopica del tratto digestivo inferiore.

Prof. Antonio Francavilla, Direttore Cattedra di Gastroenterologia, Università di Bari

Attualmente i miei valori ormonali sono: LH=2,20 m UI/ml; FSH=4,3 m UI/ml; E2=11,7 pg/ml; PGR=0,64 ng/ml.

Oltre a ciò ultimamente ho scoperto di avere anche dell'osteoporosi che mi causa dolori alle ossa.

Cosa posso fare? Non c'è altra via al mio problema se non i trattamenti con ormoni? Ho sentito parlare di nuove sostanze sperimentate all'estero che simulano gli effetti degli estrogeni. Le potrei usare?

G.M. Giulianova

L'ASPORTAZIONE di un ovaio non porta ad assenza di mestruazioni poiché l'ovaio residuo riesce da solo a sostenere le normali funzioni ormonali.

Nel suo caso infatti le mestruazioni si sono mantenute regolari a lungo, fino al periodo dell'anoressia. La perdita di peso, soprattutto se rapida e se raggiunge livelli critici, può invece compromettere questi delicati equilibri.La funzione ovarica è estremamente sensibile alla quota di grasso corporeo: se questa scende sotto il 22 per cento del peso la donna va incontro ad assenza di mestruazioni o altre anomalie del ciclo. Questo meccanismo può perdurare per qualche tempo anche dopo il recupero del peso nei parametri fisiologici.

Spesso le mestruazioni non arrivano perché la massa magra o muscolare è sbilanciata rispetto alla massa grassa.

Le donne che fanno intensa attività fisica e le atlete spesso non mestruano perché mancano della quota di grasso necessario. In assenza di questa riserva energetica il corpo attiva dei sistemi di salvaguardia che sopprimono il ciclo mestruale e riducono la fertilità.

Le terapie ormonali possono servire, anche se in verità il corpo dovrebbe ripristinare da sé il proprio equilibrio.

Un aiuto può essere comunque aggiunto per sostenere il livello di estrogeni e per consolidare il tessuto osseo. Fra le nuove terapie che simulano l'effetto di questi ormoni c'è l'impiego dei fitoestrogeni, i nuovi estrogeni di sintesi naturale.

Dott.ssa Stefania Piloni, Clinica Mangiagalli, Università di Milano

Sgombri in scatola, hanno i grassi?

SONO sufficientemente informato circa l'importanza, nella dieta, degli acidi grassi polinsaturi essenziali, però ho necessità di alcuni chiarimenti.

Mi rivolgo a lei nella certezza che potrà darmi notizie sicure, relative alla consistenza qualitativa e quantitativa di ciò che rimane di questi grassi negli sgombri, conservati al naturale, nei barattoli da 425 gr, con acqua e sale o nelle scatolette da 125 gr, con olio di oliva e sale.

Edmondo Lincesso, Taranto

PURTROPPO, malgrado abbia cercato nella letteratura specializzata, non ho trovato indicazioni precise sulla "persistenza" degli acidi grassi omega-3 nel prodotto finito in scatola.

Ricordo però che uno dei maggiori studiosi di questi preziosi grassi, il professor Sinclair - che era andato a studiarne gli effetti sugli esquimesi - diceva che la loro efficacia era massima nel contesto del pesce (per la presenza di antiossidanti naturali) e minore nei farmaci. Potrei dedurne che gli sgombri sott'olio conservino gran parte dei pregi che lo stesso Sinclair riferiva a tutto il pesce azzurro, meravigliandosi che gli italiani trascurassero questo patrimonio dietetico.

Prof. Eugenio Del Toma

Quale chirurgia per la miopia?

HO 36 anni e fin da bambino ho dovuto inforcare gli occhiali poiché sono miope. Ho più di 10 diottrie di miopia ad entrambi gli occhi, e correggo tale difetto con lenti a contatto.

Ho letto su diverse riviste che si può intervenire chirurgicamente per eliminare la miopia con delle particolari tecniche, una è il Lasik, l'altra si chiama Phakic Refractive Lens.

Vorrei conoscere un vostro parere su queste due differenti tecniche, e se ve ne sono di altre, ed anche indirizzi ed eventualmente i costi.

Dario De Laurentis, Salerno

I PAZIENTI affetti da miopia che non tollerano occhiali e lenti a contatto possono ricorrere alla chirurgia refrattiva.

In linea generale le miopie sino a 10 diottrie possono essere corrette mediante laser a eccimeri sia con la più semplice tecnica fotoablativa PRK (Photo Refractive Keratectomy), sia con la più complessa e potenzialmetne pericolosa tecnica Lasik (Laser In Situ Keratectomy).

Quest'ultima tecnica permette un recupero più rapido, ma con un vero e proprio intervento chirurgico che consiste nella preparazione di un lembo corneale mediante un tagliente meccanico.

Una miopia di 10 diottrie poiché comporta una consistente asportazione di tessuto corneale è un pò ai limiti delle possibilità del trattamento laser.

In casi di miopia elevata si può ricorrere anche alla asportazione del cristallino e poi alla sua sostituzione con un cristallino artificiale correttivo.

E' questo un vero e proprio intervento chirurgico del tutto simile all'intervento che si fa per l'asportazione della cataratta.

Prof. Giovanni Calabria, Ordinario di Oftalmologia, Università di Genova

Informazione pubblicitaria

OGGI LE PERSONE CON PROBLEMI DI CALVIZ POTREBBERO ESSERE IL 42% IN MENO.

È SCIENTIFICAMENTE DIMOSTRATO

Le novità per combattere le calvizie e far ricrescere i capelli escon getto continuo. Il grande, eterno problema è che la loro efficacia si din stra nel tempo, limitata.

Ma oggi, dopo tante speranze deluse, é finalmente disponibile anche Italia **Fitoxidil®** il nuovo principio attivo fitoterapico che, come har dimostrato le sperimentazioni cliniche condotte, si è dimostrato effic nel trattamento delle varie forme di alopecia, con risultati positivi sinc 42% dei casi trattati (20% ottimi, 22% buoni su bulbi ancora attivi).

Fitoxidil® è stato messo a punto, dopo anni di studi, dal noto ricercat cinese Zhao Zhang Guang, uno dei massimi esperti mondiali in cam tricologico e la sua particolare formulazione naturale, a base di fitoestr ti, non provoca effetti collaterali indesiderati.

*Con **Fitoxidil®**, il metodo trico-rigenerante intensivo in fiale in grado di frenare realmente la caduta dei capelli e stimolarne la ricrescita, si può finalmente avere la certezza dei risultati sicuri.*

In farmacia e nelle migliori erboristerie

BIMAR Italia - Divisione Tricologica - Tel. 0421-709