

L'INDAGINE

Soltanto il 40% degli italiani sa che l'acqua è un alimento

Ben 6 italiani su 10 non sanno che l'acqua è un alimento. Questa e altre lacune testimoniano quanto gli italiani, a proposito di alimenti e nutrizione, abbiano ancora tanto da studiare. Il 36% fa confusione tra calorie e grassi, solo il 18% sa bene la giusta composizione dei nutrienti necessari in un pasto e ben il 62% se deve definire l'acqua non sa che è un alimento a tutti gli effetti. Solo il 23%, infatti, sa che si tratta di un prodotto certificato dal ministero della Salute, e in linea generale vige solo l'idea sommaria che «c'è quella minerale e quella di rubinetto (58%)». E' quanto emerge da uno studio di In a Bottle (www.inabottle.it) condotto su circa 2.500 italiani - uomini e donne tra i 20 e i 55 anni - tramite un monitoraggio sui principali social network, blog, forum e community, per verificare la loro cultura alimentare.

Gli alimentidunque? Sono quelli che saziano o fanno ingrassare. Tutto ciò che liquido è semplicemente bevanda.

E' chiaro a questo punto che manca la cultura dell'alimentazione: i carboidrati sono la pasta e il metabolismo qualcosa che ti porta a prendere peso.

La vera spia della scarsa cultura alimentare che impera tra gli italiani si ha quando si parla di "terminologia". Ben il 34% usa a cuor leggero termini senza conoscerne il significato. Ad esempio i carboidrati per un 21% sono unicamente la pasta mentre per il 17% sono i dolci. E il metabolismo? Per il 34% è «qualcosa che ti spinge a ingrassare». Il 17% poi non sa nemmeno il numero esatto di pasti in una giornata.

PAOLO FRANCESCO MINISSALE



Disturbi alimentari, in Sicilia il primo segnale già a 8 anni

Grande fame o bulimia? Semplice dieta o anoressia? Il confine tra comportamenti normali e la patologia del disturbo alimentare (o Dca) è diventato sempre più labile. «In Italia ci sono 3 milioni di persone affette da Dca (80% femmine, 20% maschi) e tutte le regioni hanno la stessa incidenza. L'età si è abbassata addirittura a 8-10 anni - lancia l'allarme Laura Dalla Ragione, psichiatra e psicoterapeuta umbra.

«A quell'età il danno fisico è potenzialmente più serio, si blocca l'accrescimento osseo e nelle ragazze non avviene il menarca. Sono tanti anche gli adulti che si ammalano per la prima volta. I dati dell'Osservatorio epidemiologico del ministero della Salute rilevano che in Sicilia ci sono circa 20 mila persone con Dca».

«Oltre alle tre patologie classiche (anoressia nervosa, bulimia

nervosa e disturbo d'alimentazione incontrollata) - continua Dalla Ragione - si aggiunge l'obesità infantile: Sicilia, Campania e Puglia registrano dati preoccupanti rispetto al resto d'Italia. Il che è un paradosso considerato che un tempo la dieta mediterranea era la più seguita. Tutta colpa dello stile di vita diventato oggi più sedentario».

Come si riconosce la Dca?

«Dai comportamenti ossessivi, dalla scelta al frazionamento del cibo, dal controllo continuo del peso all'eccessiva attività fisica fino all'uso smodato di lassativi e diuretici. Il carattere cambia, si cerca l'isolamento; lo sguardo si spegne. Ma non si muore perché si vuol diventare fotomodella - precisa la dott.ssa - piuttosto perché c'è una profonda depressione che fa arrivare i ragazzi al desiderio di sparire, di scomparire dal mondo. Prima si chiede aiuto

e prima si guarisce, non sono malattie di cui ci si deve vergognare. È la depressione moderna».

Come affrontare nel modo giusto la Dca?

«È una patologia che riguarda fattori familiari, psicologici, emotivi, caratteriali, culturali e probabilmente c'è una vulnerabilità genetica. L'approccio giusto è dato da un'equipe composta da nutrizionista, endocrinologo, medico, psicologo, psichiatra e terapeuta della famiglia. La famiglia è il punto debole di tutta la faccenda perché in genere "crolla". Si può guarire, ma è fondamentale avere una rete di servizi adeguata. In Sicilia ci sono servizi ambulatoriali abbastanza funzionanti. Di contro però mancano i ricoveri ospedalieri, residenziali e riabilitativi, costringendo così tanti pazienti ad andare fuori regione».

MARIA ELENA QUAIOTTI



Cattiva nutrizione per molti over 65

Le persone anziane sempre più spesso vivono con difficoltà il loro rapporto con l'alimentazione. Dalla scelta dei cibi poco salutari e di scarsa qualità al verificarsi di disturbi dell'alimentazione, sono molteplici i problemi che mettono a rischio il naturale processo di invecchiamento in salute degli over 65. A sottolineare la questione, spesso poco conosciuta o sottovalutata, è HappyAgeing, l'Alleanza italiana per l'invecchiamento attivo.

«Numerose evidenze scientifiche e sociologiche - dice Michele Conversano, presidente di HappyAgeing - conducono ad affermare che, nel nostro Paese, gli anziani non sono affetti da scarsa nutrizione, ma soffrono sempre più soprattutto di cattiva nutrizione, per carenze di nutrienti essenziali, per il consumo di prodotti ricchi di conservanti, sali e grassi occulti e questo anche e soprattutto per difficoltà economiche».

La solitudine, i problemi dentari, la scarsa disponibilità economica, la perdita dell'appetito sono tra i fattori che condizionano le abitudini alimentari dell'anziano, ostacolando uno stile di vita sano e funzionale a garantire l'invecchiamento in salute. L'isolamento, l'apatia, spingono gli anziani a perdere interesse per il cibo, sia nella preparazione sia nella scelta delle pietanze. Un fenomeno più accentuato negli uomini che spesso per pigrizia tendono a privilegiare scatolette e cibi pronti. L'isolamento sociale può spingere alcuni anziani a trovare rifugio nelle abbuffate tipiche dei soggetti bulimici. Dunque, a essere colpiti da anoressia e bulimia non sono solo i giovani, ma sempre più anche gli over 65. Un trend poco conosciuto e riconosciuto, ma diffuso specialmente nelle grandi città.

P. F. M.

E' sculpting revolution con il sistema Vaser Lipo la nuova era della liposcultura a onde ultrasoniche

Hd, alta definizione. Sculpting, scolpire. Body contouring, modellamento del corpo. Il viaggio della tecnologia continua con nuovi e irrinunciabili strumenti di bellezza: Vaser Lipo, due parole semplici, oggi pronunciate in tutto il mondo. Non è una tecnica di liposuzione chirurgica classica, ma un innovativo device modulare minimamente invasivo e altamente versatile, con un fantastico senso estetico dell'architettura e della proporzione umana. E' la nascita di una nuova tecnologia, delicata sul corpo ed efficace sul grasso localizzato, che irrompe sulla scena internazionale e diventa news da prima pagina. Sinonimo di perfezione, seduzione, eleganza, perfettamente consapevole di ciò che piace ai suoi estimatori, il sistema Vaser Lipo consente di realizzare un'ampia gamma di interventi, dalle significative riduzioni di volume del grasso sottocutaneo a operazioni di sculpting in qualunque area del corpo.

Spiega la dott.ssa Maria Stella Tarico, specializzata in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica, e dirigente all'Uoc di Chirurgia plastica dell'ospedale per le emergenze Cannizzaro: «La tecnologia Vaser, letteralmente Vibration Amplification of Sound Energy at Resonance, scioglie il grasso in eccesso in modo selettivo, preservando strutture come vasi sanguigni, collagene, nervi e tessuti connettivi. Vaser Lipo è una macchina che si adatta alle diverse aree del corpo, passando dal ventre ai glutei, dal collo al mento, dalle braccia ai fianchi, dalle cosce alle ginocchia, dai polpacci alle caviglie, dal torace alle maniglie dell'amore, dall'uomo alla donna. Impiega onde acustiche che bersagliano la zona individuata e disgregano l'adipe indesiderato».

Risultati immediati, convalescenza breve, pelle tonica e liscia, marcata definizione dei muscoli, curve definite e rimodellate, nessun danno ai tessuti circostanti. Finalmente il corpo ha quell'aspetto atletico da sempre desiderato. E' un viaggio sempre più veloce, quello del body contouring, che nessuno più di Vaser Lipo poteva trasformare in realtà accessibile.

«Terminato il disegno pre-operatorio - continua la dott.ssa Tarico - lo strato di grasso da rimodellare verrà riempito con una soluzione anestetica. Una sottilissima sonda di 2-3 millimetri trasmetterà l'energia degli ultrasuoni necessari alla frammentazione del grasso. La vibrazione ad alta frequenza delle sonde a ultrasuoni del Vaser romperà il tessuto adiposo, e gli adipociti si disperderanno nel liquido inoculato. Una piccola cannula aspirerà il grasso rimosso. Di solito non si eseguono punti di sutura, la tecnica è ambulatoriale in anestesia locale».

Vaser Lipo interpreta una nuova estetica che riesce a catturare la curiosità di un pubblico alla ricerca della perfezione. E basta una seduta per ottenere risultati eccellenti. E' ideale su pazienti con accumuli di tessuto adiposo localizzati e delimitati. Inoltre il grasso aspirato può essere utilizzato sullo stesso paziente per ritocchi di Lipofilling. Geniale. E se un corpo scolpito è un'esigenza attuale, piacere e piacersi è un'esigenza primordiale.

M. L. A.

Un'operazione chirurgica dall'anima riparatrice

Diastasi dei muscoli retti? La parola chiave è "control z" Addominoplastica 3.0, un intervento non solo estetico

E' la bellezza a dominare le classifiche degli interventi di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica che ogni giorno vengono eseguiti in tutto il mondo. Ma è la cura di una seria patologia a elevare un intervento fino a oggi considerato estetico, e a trasformarlo in un'operazione chirurgica dall'anima riparatrice. Il suo nome è addominoplastica, e la patologia è la diastasi dei muscoli retti addominali. Oltre a eliminare importanti inestetismi quali cute e tessuto adiposo in eccesso, pieghe, ondulazioni, pelle a grembiule sulla regione pubica, l'addominoplastica è anche l'unica soluzione definitiva in presenza di un'importante diastasi dei muscoli. Una storia che questa scienza in continua evoluzione è pronta a raccontarci con un linguaggio nuovo, con un percorso rivisitato in chiave contemporanea, con codici e trend comportamentali diversi.

A parlarne è la dott.ssa Maria Stella Tarico, specializzata in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica, e dirigente all'Uoc di Chirurgia plastica dell'ospedale per le emergenze Cannizzaro: «Oggi gravidanza e post gravidanza sono concetti contemporanei evoluti, dove la relazione fra sintomi e fattori di rischio, fra cura e prevenzione, fra estetica e salute, ha modificato radicalmente approcci, protocolli e tecniche chirurgiche. Lontano dall'essere solo un difetto estetico, la diastasi dei muscoli addominali dopo una gestazione comporta seri problemi fisici che condizionano la vita di una donna e la sua salute».

Esaltare la bellezza, curare una patologia dolorosa: identikit di un intervento multitasking, che ha riportato ancora una volta alla ribalta il concetto di una chirurgia integrata e legittimata, e di un binomio estetica-salute



Accanto, diastasi dei muscoli retti addominali; sotto, la dottoressa Maria Stella Tarico, specializzata in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica e dirigente all'Uoc di Chirurgia plastica dell'ospedale per le emergenze Cannizzaro



sempre più privo di confini.

«Circa due terzi delle donne presentano dopo il parto la cosiddetta linea alba. Si tratta del muscolo principale della parete addominale anteriore: le due parti del muscolo si separano a causa della pressione esercitata dall'utero, creando un solco che può superare i 5 cm., e che provoca un lungo elenco di disturbi. In alcuni casi la diastasi si attenua nelle 12 settimane dopo il parto, ma per un terzo delle neo-mamme il problema non si risolve, e se la distanza fra i muscoli è patologica compaiono problemi addominali, dolori a colonna vertebrale e bacino, ed eventuali traumi alla pancia diventano pericolosi. Nei casi peggiori si possono verificare ernie epigastriche o ernie addominali».

Uno spazio da ridurre, un muscolo da rinforzare. La International Society of Aesthetic Plastic Surgery, la più grande associazione scientifica del mondo, vede l'addominoplastica

svettare in classifica con un incredibile 4° posto dopo mastoplastica additiva, liposuzione e blefaroplastica. L'intervento più celebre al mondo fra le neo-mamme mette al centro della propria attenzione non solo il ripristino della silhouette, la bellezza di un ventre piatto e di una seducente forma a clessidra, il recupero della sicurezza con il partner, la possibilità di indossare outfit che esaltano la linea, ma anche la cura del corpo, il benessere, la prevenzione da conseguenti patologie. Parola chiave: "control z". Tornare indietro, cancellare i danni.

● Anestesia: l'intervento viene eseguito in anestesia spinale. L'anestesia generale viene riservata ai casi di maggior impegno.

● Modalità: il chirurgo pratica un'incisione trasversale della cute sovrappubica e procede all'asportazione di eccessi cutanei e adiposi. In caso di diastasi dei muscoli retti viene ricostruita la parete muscolare. In presenza di ac-

cumulati adiposi importanti può essere associata anche una liposuzione. In genere l'intervento dura un'ora e mezzo.

● Cicatrici: l'addominoplastica comporta una cicatrice sovrappubica, simile a quella di un cesareo, che può essere nascosta sotto la biancheria intima.

● Post operatorio: alla paziente viene prescritta una guaina contenitiva da indossare dopo l'intervento. L'effetto migliorativo è visibile immediatamente, anche se il risultato definitivo è pienamente apprezzabile qualche mese dopo.

● Recupero: da una settimana a 10 giorni.

● Risultati: permanenti.

M. L. A.