

L'obesità




In termini semplici si può dire che l'obesità è una malattia caratterizzata da un accumulo eccessivo di grasso, tale da influire negativamente sullo stato di salute. Il tutto nasce da una discrepanza tra bilancio delle calorie introdotte e quelle consumate. Se le prime superano le seconde, l'eccesso di calorie viene immagazzinato come deposito di tessuto adiposo. Questa condizione è una malattia in sé e fa da fattore di rischio per la progressione di numerose altre patologie, che in termini tecnici noi medici chiamiamo "comorbidità". Le patologie associate si possono dividere in due grandi gruppi: cardiovascolari e non cardiovascolari. Tra le malattie cardiovascolari troviamo, in progressione crescente, l'ipertensione arteriosa, il diabete, l'aterosclerosi dei grossi vasi nelle sue varie forme: la cardiopatia ischemica (infarto cardiaco, stenosi delle coronarie), le malattie cerebrovascolari, l'arteriopatia periferica e le malattie dell'aorta, aritmie cardiache e la sindrome delle apnee notturne. Tra le malattie non cardiovascolari vanno ricordate la neoplasia della mammella e dell'utero nelle donne, nell'uomo il carcinoma prostatico e in entrambi i sessi il carcinoma del colon. La calcolosi della colecisti è un'altra patologia che si associa spesso all'obesità. Molto importanti sono poi le alterazioni scheletriche dovute al sovraccarico che le ossa devono sopportare (colonna, ginocchia, articolazione dell'anca): sono molto importanti perché possono condizionare grave impaccio motorio, e condizionare in senso negativo una buona riuscita della terapia dell'obesità (il paziente non riesce a fare attività fisica). L'obesità è una malattia e come tale va affrontata. Purtroppo è una malattia cronica: non si può guarire, ma si può "tenere sotto controllo". Chi si occupa di chirurgia della grande obesità, a questa stessa domanda, risponderebbe forse che l'unica vera cura per l'obesità, in grado di guarirla, è la chirurgia bariatrica, con i suoi interventi restrittivi (bendaggio gastrico, palloncino intragastrico, gastropastica verticale) o malassorbitivi (by pass gastrico, by pass biliopancreatico e by pass digiuno-ileale). Vero è che si ottengono grandi perdite di peso, ma ricordo che l'aderenza assoluta al regime alimentare post intervento è fondamentale, ed è proprio questa che fa problema sul tempo lungo. Le persone che hanno uno o entrambi i genitori obesi sono più a rischio di obesità. Esistono poi momenti di vita a rischio di aumento ponderale: per le donne le gravidanze e la menopausa, per gli uomini l'inizio dell'attività lavorativa segna spesso la netta riduzione di attività sportiva o di attività fisica, con relativo aumento del peso.

Dr.ssa Chiara Muggia - Specializzata in Cardiologia e Scienza dell'Alimentazione - Poli-clinico San Matteo Pavia

Alle Terme di Salice è tempo di coccole

Autunno, tempo di coccole... Lo sanno bene alle Terme di Salice, dove sono arrivate le proposte a base di vino, vinaccioli, panna e papaya: prelibatezze non solo da gustare, ma anche per farsi belli! Fino al 2 Ottobre saranno tre i pacchetti "a tema" proposti. Si parte con "Dolcezze d'Autunno", che comprende un ingresso alla piscina termale e zona vapori, un ingresso alla stanza del sale, un impacco corpo e massaggio alla mousse di panna e blend aroma terapici (50'). Il costo di questa prima soluzione è di 79 euro a persona. Ci sono poi le "Fragranze Nostrane", con ingresso alla piscina termale, zona vapori e stanza del sale, trattamento viso a base di mosto di vino e massaggio ai vinaccioli (50'), trattamento esfoliante corpo alla mousse di papaya e burro di karitè ed un break al Caffè delle Terme. Il tutto a 112 euro per persona. Infine si può approfittare di "Vino di benessere" e, in particolare, di ingresso alla piscina termale, zona vapori e stanza del sale, trattamento viso a base di mosto di vino e massaggio ai vinaccioli (50') e break al caffè delle Terme. La tariffa per persona, in questo caso, è di 89 euro. Dal 12 Settembre, invece, ricominciano i corsi di acquagym in piscina termale, il Lunedì ed il Giovedì dalle 18 alle 19 e dalle 19 alle 20. Scopri tutti i trattamenti sul sito www.termedisalice.it. Diventa nostro fan su Facebook e scopri le promozioni riservate.

 Tel. 0383.93046



Tra i banchi con il piede giusto



Ritorno tra i banchi, istruzioni per l'uso. Cosa mettere nella cartella dei nostri ragazzi? Come evitare contratture muscolari a causa di errate posture sul banco di scuola? E cosa mangiare a merenda? Ecco i consigli degli specialisti dell'IRCCS Fondazione Maugeri di Pavia per rientrare a scuola con il piede giusto. "Fortunatamente, i prodotti destinati all'astuccio che si trovano comunemente in commercio, come pennarelli e altro materiale di cancelleria, sono poco pericolosi, molti inoltre sono atossici - afferma il dr. Davide Lonati del Centro di Informazione Tossicologica (CNIT), Centro Antiveneni. In base alla nostra esperienza gli articoli di cartoleria più sicuri sono quelli marchiati "Ce" e prodotti in Italia, o comunque nella Comunità Europea". E a ricreazione? "La prevenzione in età evolutiva è la prima arma contro la maggior parte delle patologie che colpiscono in età adulta - afferma il dr. Roberto Aquilani, Responsabile del Servizio di Fisiopatologia Metabolico-Nutrizionale e Nutrizione Clinica dell'Istituto Scientifico di Montescano -. Durante l'infanzia è fondamentale porre particolare attenzione al corretto apporto di alcuni componenti come ferro e zinco; non può mancare inoltre il calcio. Fondamentale, infine, è ridurre i livelli di colesterolo e praticare costante attività fisica per abbassare il rischio cardiovascolare". In cartella quindi largo a frutta e yogurt, al bando zuccheri complessi, grassi e conservanti.

Rimedi contro lo stress post-vacanza

Molte persone, al ritorno dalle vacanze, accusano stanchezza e nervosismo, vuoi per le preoccupazioni legate alla ripresa dell'attività lavorativa, vuoi per il ripristino della routine quotidiana. Esistono però dei rimedi naturali in grado di combattere questi sintomi. Tra le molte erbe capaci di ridurli va citata, anzitutto, la valeriana, alla quale sono attribuite proprietà sedative e ipnoinducenti (favorisce il sonno). Sembra infatti capace di aumentare i livelli di acido gamma-aminobutirrico, un neurotrasmettitore che agisce sul sistema nervoso centrale, favorendo la quiete e il sonno. Può essere assunta in varie forme, in particolare come estratto secco o tintura madre. Anche la passiflora è dotata di proprietà rilassanti. A differenza della valeriana, questa pianta officinale placa l'ansia senza però provocare sonnolenza durante il giorno. In genere la si assume sotto forma di gocce tintura madre. Altro rimedio utile per gli stati di irritabilità è la melissa, utilizzabile sotto forma di tisane, capsule o tintura madre, e particolarmente adatta quando l'ansia disturba il sonno e negli stati di agitazione durante il periodo premenstruale e la menopausa. Nel novero dei rimedi fitoterapici contro nervosismo e agitazione va senz'altro incluso anche il biancospino, disponibile in capsule o sotto forma di tisana e tintura madre. Dotato di effetti sedativi sull'eccitabilità del sistema nervoso e sul battito cardiaco, pare essere in grado di alleviare le sensazioni di angoscia e combattere l'insonnia.



Grande novità: massaggio con le pietre

A Sun City l'Autunno arriva portando tante promozioni! Anzi tutto l'Hot Stone Massage: che cosa è? Un massaggio



caldo e avvolgente con le pietre, energizzante, decontratturante, stimola la circolazione arteriosa, linfatica e venosa. Cosa aspettate a provare 75 minuti di completo relax? Continua anche la promozione Beauty Day, con scrub viso e corpo, un massaggio localizzato su lettino ad acqua cromatica e mani e piedi estetico al prezzo di 80 euro. C'è anche la radiofrequenza viso e corpo, per favorire il deflusso sanguigno e linfatico, facilita il naturale assorbimento dei liquidi, diminuisce il gonfiore agli arti, agisce sulla tensione muscolare e lo stress, è un toccasana per rughe del viso, collo e contorno occhi ed è utilizzata anche per il modellamento corporeo. Ma non ci dimentichiamo neppure di chi ama mantenere una bella abbronzatura, anche se le vacanze sono ormai alle spalle. Ecco allora una promozione comprendente due lettini, una doccia ad alta pressione e una a bassa pressione, il tutto a soli 39 euro.

 Voghera in via Garibaldi, tel. 0383.42920
Seguici anche su Facebook!