

FAI IL TAGLIANDO D'AUTUNNO

OCCHIO ALLA VISTA

Sei mai andata dall'oculista? Questo appuntamento dovrebbe essere indeclinabile, ma secondo una ricerca della Commissione difesa vista, più del 60% dei bambini tra 1 e 5 anni e il 15% degli over 14 non ha mai fatto un controllo. Secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, il 75% della cecità negli adulti sarebbe evitabile attraverso la prevenzione e la cura. D'obbligo un controllo a 40 anni (a questa età possono essere necessari gli occhiali) e a più di 60, quando rischi di andare incontro a disturbi vari.

11 - 14 OTTOBRE La Commissione difesa vista, in occasione di "Ottobre, mese della vista", offre a Milano consigli personalizzati e test visivi gratuiti, con gli oculisti di Vision+ Onlus, e il supporto di ortottisti. **Info:** www.c-d-v.it. L'11 ottobre, "Giornata mondiale della vista", l'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità (Iapb) mette in campo unità mobili oftalmiche, per un check-up gratuito. Appuntamento nelle piazze di oltre 60 città italiane. **Info:** www.iapb.it. L'Onlus CBM Italia lancia "Apriamo gli occhi", campagna di sensibilizzazione sulla cecità infantile evitabile. Si può sostenere CBM con un sms al 45502.

ADESSO SORRIDI, PLEASE!

Per combattere le carie sono indispensabili spazzolino, dentifricio, collutorio, filo e scovolini interdentali (usati ogni giorno). Ma per alleviare i piccoli disturbi gengivali è utile massaggiare le gengive per qualche minuto, mattina e sera. Grazie all'azione di sfregamento e pressione, il massaggio favorisce l'ossigenazione dei tessuti gengivali, stimolandoli. Così ti metti al riparo da sanguinamenti e infiammazioni.

1 - 30 OTTOBRE Mentadent e Andi offrono una visita di controllo gratuita per tutta la famiglia presso uno dei 10mila dentisti associati. **Andi:** basta chiamare al numero verde 800800121 (lun.-ven., ore 9-18) per conoscere nome e indirizzo dello studio più vicino e prenotare. **Info:** www.mentadent.it e www.obiettivosorriso.it.

6 - 14 OTTOBRE Con l'iniziativa "Tutti in piazza sorridenti!" l'associazione igienisti dentali offre consulenza gratuita in 22 città. Gli esperti del sorriso ti insegnano la tecnica del massaggio alle gengive e ti ricordano quali sono i gesti giusti per una perfetta igiene orale. **Info:** numero verde 800116.331, www.colgate.it, www.aiditalia.it.

DIFENDI LA PELLE

Fine estate: l'abbronzatura appare sbiadita e la pelle del viso può mostrare segni di photoaging (nuove rughe e cute invecchiata). Passa al contrattacco: concediti un peeling medico, un trattamento estetico che favorisce l'esfoliazione cutanea. Poi, per velocizzare il ricambio cellulare, scegli creme idratanti a base di oli vegetali ricchi di omega 3 e omega 6 (olio di canapa, borragine, cotone, argan) e fluidi con principi a effetto riparatore (vitamina B5, curcumina, acido glicirretico, oligopeptidi) che incentivano la produzione di nuova elastina e collagene. Un occhio di riguardo alla tua pelle se soffri di psoriasi: d'autunno i problemi cutanei "rifioriscono".

26 - 29 OTTOBRE Si celebra la "Giornata mondiale della psoriasi". Per l'occasione le Terme di Comano ti offrono check-up dermatologico e idroterapia gratuiti. **Info:** www.termecomano.it.

PROTEGGI LE OSSA

La cervicale che scricchiola o uno scheletro fragile: non riguardano solo la terza età. Stando alle statistiche, il 25% delle donne a 40 anni ha già un'ossatura a rischio osteoporosi. Gioca sulla prevenzione: porta in tavola alimenti ricchi di calcio (latte e latticini, sardine, salmone, alici, sgombri, rape, cavolo, legumi, radichchio e cicoria), muoviti regolarmente e non farti mai mancare piccole dosi di raggi solari. Se sei ultrasedentaria, una forte fumatrice (le sigarette anticipano la menopausa), o hai avuto lunghi periodi senza le mestruazioni, fissa una visita per valutare lo stato di forma del tuo scheletro. L'indicazione vale anche per le over 60 (in menopausa, senza estrogeni, la massa ossea si riduce), o per chi ha spesso le articolazioni doloranti o rigide.

8 - 12 OTTOBRE Parte la campagna "Amico" (Alleati contro le malattie in campo osteoarticolare), volta a sensibilizzare le donne su questi disturbi, spesso diagnosticati in ritardo e peggiorati da rimedi fai-da-

TUSTYLE BENESSERE

te. L'iniziativa coinvolge oltre 100 strutture specialistiche in tutta Italia che ti offrono una prima valutazione se soffri di problemi a ossa e articolazioni. **Info: per fissare una visita gratuita chiama il numero verde 800122793.**

20 OTTOBRE In occasione della "Giornata mondiale sull'osteoporosi", si tiene l'iniziativa "H open day". Partecipano 92 ospedali del network "Bollini Rosa" che ti aprono le loro porte per visite, consulenze, conferenze ed esami specialistici gratuiti. **Info: www.bollinirosa.it.**

RITROVA L'EQUILIBRIO

Stai ore al pc e probabilmente non ti preoccupi di mantenere la tua colonna vertebrale in posizione ideale. Eppure, il suo corretto equilibrio è essenziale per la salute di tutto l'organismo. Infatti, basta anche un leggero disallineamento di una vertebra per creare tensione su uno o più nervi spinali che passano all'interno della colonna. Risultato? A lungo andare, la tua capacità di movimento diminuisce e puoi rimanere vittima di mal di schiena, dolori al collo, mal di stomaco e persino di un calo del tono dell'umore, a seconda dell'organo a cui corrisponde il nervo spinale irritato. La soluzione? Devi evitare cattive posture alla scrivania: per esempio, tenere il dorso incurvato in avanti, invece di appoggiarlo allo schienale della sedia. In questa posizione, il tratto lombare sopporta un carico di ben 250 chili, rispetto ai 25 o ai 70 che premono sulle vertebre rispettivamente quando stai sdraiata o cammini.

22 - 27 OTTOBRE L'Associazione italiana chiropratici (di cui fanno parte solo laureati in chiropratica) promuove, in tutta Italia, una settimana volta a far conoscere i benefici e le tecniche di questa disciplina. Puoi usufruire di un controllo gratuito per misurare il benessere della tua colonna vertebrale e avere consigli personalizzati per mantenerlo. **Info: numero verde 800017806, www.chiropratica.it.**

13 OTTOBRE In più di 55 città si svolge la seconda "Giornata nazionale contro il dolore", organizzata dalla Fondazione Isal con il patrocinio del ministero della Salute. In ogni piazza trovi volontari e medici che ti informano su come e dove è possibile curare il dolore cronico: mal di testa, mal di schiena, dolore oncologico, da nevralgia, da artrosi. Viene inoltre distribuito un questionario per scoprire quanto sia conosciuta e applicata la legge sull'accesso alla terapia del dolore (i risultati verranno presentati in Parlamento). **Info: www.fondazioneisal.it.**

NON DIMENTICARE IL SENO

Prevenzione e diagnosi precoce sono due jolly per mettere alle corde il tumore al seno, big killer della salute femminile. Per questo non dimenticare di tener sempre d'occhio il tuo peso (i chili di troppo sono un fattore di rischio) e non esagerare con dolci, alcolici e cibi troppo raffinati: innalzano l'insulina e questo può incrementare la secrezione di alcuni fattori di crescita che facilitano lo sviluppo delle cellule tumorali. Fai attività fisica

regolare (bastano 20-30 minuti di passeggiata al giorno) e a tavola privilegia verdure, frutta, pesce, olio d'oliva, pasta di grano duro e poca carne rossa. Non trascurare inoltre l'importanza dell'autopalpazione, affiancata da una visita senologica e da un'ecografia annuale se hai meno di 40 anni, e anche da una mammografia se li hai già superati.

1 - 31 OTTOBRE Per tutto il mese la Lilt (Lega Italiana per la lotta contro i tumori) torna con la campagna "Nastro Rosa". In ben 395 punti prevenzione puoi effettuare gratuitamente (o con una piccola quota associativa) una visita senologica. **Info: numero verde 800998877, www.nastrorosa.it, www.lilt.it.**

16 - 18 OTTOBRE Un percorso di salute nasce da una corretta informazione. La pensa così il professor Paolo Veronesi che, a Milano, presenta due incontri focalizzati sulla prevenzione e sulla diagnosi precoce del tumore al seno. Appuntamento presso la Rinascente (il 16) in piazza Duomo e presso il Triumph Store (il 18) di piazza Cordusio. **Info: tel. 0276018187, www.fondazioneveronesi.it.**

IL PESO È QUELLO GIUSTO?

Alimentazione sana: senza sacrificare il palato, può diventare una medicina per affrontare meglio l'inverno. Parola di nutraceutica (da nutrizione e farmaceutica): vitamine, polifenoli, sali minerali, presenti naturalmente nei cibi, funzionano al pari di un ricostituente e possono dar man forte al sistema di difesa dell'organismo che, nella brutta stagione, è impegnato a difendersi da virus e germi. Come? Portando in tavola ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura di stagione e scegliendo olio extravergine per condire: è un concentrato di antiossidanti, alleati della salute.

7 OTTOBRE Si svolge la seconda edizione della "Giornata della buona alimentazione", patrocinata dall'Associazione nazionale dei dietisti (Andid). In 12 città, presso i gazebo itineranti, trovi materiale informativo e puoi misurare il tuo indice di massa corporea. **Info: 800976680, www.andid.it.** Se abiti a Parma hai un'opzione in più: dal 2 al 14 ottobre ci sarà l'Obesity Week, un'intera settimana dedicata al benessere a tavola, ma anche alle contromisure per il sovrappeso che colpisce soprattutto i bambini. Nell'ambito dell'iniziativa hai la possibilità di effettuare un mini check-up per scoprire se sei sovrappeso, prima mossa per prevenire le "malattie del benessere", come diabete, cancro, malattie respiratorie e cardiovascolari. **Info: www.obesityweek.info.**

TI SERVE UNO PSICOLOGO?

Il 10 ottobre ricorre la "Giornata mondiale della salute mentale". Il tema di quest'anno è la depressione: più di 350 mila persone di tutte le età ne sono affette, mentre nel complesso i disturbi mentali sono responsabili del 13% delle altre malattie. Oggi un aiuto arriva dal web. Su www.psicologi-psiaterapeuti.it hai la possibilità di consultare gratis uno specialista (a Milano, Padova e Parma), mentre su

www.medicitalia.it, alla sezione psicologia, trovi una ricca selezione di consultazioni domanda/risposta. E c'è pure un'App dedicata, il "Trova psicologi". Si tratta della prima applicazione gratuita per Apple e Android mirata per la psicologia. Con la geolocalizzazione si individuano i 30 professionisti più vicini. Con la ricerca avanzata si può trovare lo specialista per nome, mentre nella sezione delle news ci sono tutte le novità e tanti consigli utili. *Ben Daniele*