

Quando è l'ora dello svezzamento

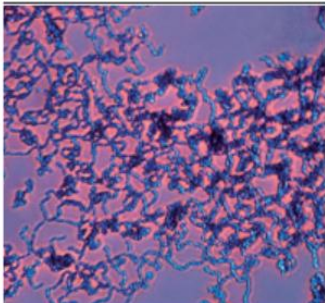
■ Ho una bambina di 4 mesi che ho allattato al seno sino a pochi giorni fa. Ora devo tornare al lavoro e sono passata al latte formulato ma il pediatra mi ha detto che se lo desidero posso iniziare lo svezzamento. Non è un po' presto? (Lucia, 33 anni, Milano)

➤ Risponde il professor Andrea Vaini, presidente dell'European childhood obesity group (Ecog-www.ecog-obesity.eu)

Le devo dire che sì, secondo me, è presto. Ma ci sono alcune precisazioni. L'inizio dell'alimentazione complementare (come oggi si preferisce chiamare lo svezzamento), è uno dei temi più caldi che ci siano oggi, con opinioni diverse. L'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) e l'Unicef (Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia) dicono che l'alimentazione complementare va iniziata solo dopo il compimento del sesto mese, perché prima basta il latte materno e chi si occupa di nutrizione pediatrica ritiene che non ci sia molta differenza tra un allattato al seno e un allattato artificialmente. Di parere diverso la comunità allergologica, che ritiene invece che il momento giusto sia tra i quattro e i sei mesi, perché si sfrutterebbe così la cosiddetta "finestra di tolleranza immunologica", che potrebbe proteggere dallo sviluppo di allergie alimentari. Terzo parere quello dell'Espghan (società europea di gastroenterologia e nutrizione pediatrica) e dell'Efsa (agenzia per la sicurezza

LA LETTERA DEL MESE

Sono allergica ai farmaci, come posso curarmi?



Mi ammalio sempre in primavera e sono allergica ai farmaci. Vorrei provare a prevenire le infezioni respiratorie con alimenti funzionali. In televisione sento parlare di alimenti che potenziano il sistema immunitario, funzionano davvero? E cosa devono contenere?

LUCIANA, 28 ANNI, PAVIA

C'è da dire che oggi esistono dal farmacista affidabili test spia del nostro "cellular aging factor", ossia lo stato di salute/usura delle nostre cellule essenziali per l'efficienza dei nostri sistemi. L'intestino è comunque cruciale per le difese immunitarie e la flora batterica deve

essere mantenuta sempre efficiente. Per questo il ministero della Salute ha chiarito che è necessario assumere almeno 1 miliardo di fermenti probiotici vitali con regolarità e per periodi prolungati. Questo assunto elimina i possibili equivoci con gli yogurt o con probiotici non testati.

Un esempio virtuoso è, per esempio, il Lattobacillo Casei Shirota che annovera studi scientifici sulle difese immunitarie nel giovane, nell'anziano, nel fumatore e nello sportivo.

* DIPARTIMENTO DI NUTRIZIONE UMANA DELL'UNIVERSITÀ DEL TEXAS E CO-DIRETTORE GRUPPO REGENERIA

alimentare): dicono che più si è prossimi ai sei mesi tanto meglio è, ma che dopo i quattro non è comunque pericoloso iniziare a dare cibi semisolidi. Segua le indicazioni del suo pediatra, che conosce la sua bimba, e inizi senza ansie: sua figlia le farà capire se è pronta per il grande passo.

Protesi per il lato B, sono affidabili?

■ Sono molto magra, senza curve, piuttosto androgina. Non mi lamento ma ho un cruccio, a fronte di una dignitosa seconda di seno il mio lato B è inesistente. Cosa posso fare per aumentare il volume? Ho sentito parlare delle protesi glutee, sono sicure? (Monica, 27 anni, Udine)

➤ Risponde il Professor Pietro

Lorenzetti, specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica a Roma e Catania

Le protesi glutee sono fatte di gel coesivo di silicone, ossia dello stesso materiale usato per le protesi al seno, che mantiene una forma stabile e definitiva. Ne esistono di varie misure e proiezione, per scegliere quella con il profilo più adatto al fisico della paziente. Vengono inserite tramite una piccola incisione nel solco tra i glutei e posizionate all'interno del muscolo grande gluteo, per garantire una non visibilità e non palpabilità. L'intervento, se effettuato da un chirurgo esperto, può dare dei risultati eccezionali! Il tutto può essere completato con un lipofilling, asportando grasso da altre

parti del corpo e rimodellando armonicamente il contorno del gluteo. L'operazione ha una durata di circa 40 minuti e termina con una medicazione compressiva. La cicatrice è situata nella piega inguinale e quindi praticamente invisibile.

Figlio sovrappeso, ecco come aiutarlo

■ Ho tre figli, due normopeso e uno di 21 anni da sempre sovrappeso. Ora ha raggiunto i 135 chili per un metro e 75 centimetri. Ha un'alimentazione normale, analoga a quella degli altri due, ma non si muove molto. Soffre molto della sua condizione, come possiamo aiutarlo? (Angela, 48 anni, Salerno)

➤ Risponde il dottor Lorenzo Donini del dipartimento di Medicina

sperimentale dell'Università La Sapienza, Roma

Gentile signora, l'alimentazione ha lo scopo di fornire all'organismo l'energia e i nutrienti (aminoacidi, vitamine, sali minerali...) di cui ha bisogno. Laddove il fabbisogno di energia è ridotto (sedentarietà) l'organismo ha la capacità di accumulare le calorie in eccesso sotto forma di grasso. Per quanto riguarda la valutazione dello stato di nutrizione (composizione corporea, bilancio di energia e nutrienti, dati di laboratorio), si può nel frattempo provare a ridurre la densità energetica di quello che mangia (più di frutta e verdura, meno di grassi, condimenti, dolci e

alimenti d'origine animale) e incrementare il dispendio energetico: mezz'ora di passeggiata a passo svelto (brisk walking) con un contapassi che dovrebbe registrare almeno 10.000 passi al giorno.

Calo del desiderio, il rimedio c'è

■ Ho 48 anni e un drastico calo del desiderio, ho però un buon matrimonio e un marito che mi desidera quindi non vorrei "gettare la spugna". Può essere colpa degli ormoni se non sono più interessata al sesso? E come posso rimediare?

(Lucia, 48 anni, Rimini)

➤ Risponde Chiara Simonelli, docente di Sessuologia clinica, Università La Sapienza, Roma

Gentile Lucia, la prima cosa da fare è rivolgersi al suo ginecologo per uno screening ormonale. Nel periodo che precede la menopausa come negli anni successivi, alcune donne in effetti registrano alcuni sintomi fastidiosi. Il calo degli estrogeni è responsabile, ad esempio, di una scarsa lubrificazione vaginale, mentre il calo della libido è collegato al testosterone, responsabile in maschi e in femmine, del desiderio. Esistono in commercio prodotti in grado di ristabilire un buon equilibrio ma vanno somministrati con attenzione dal proprio ginecologo che conosce bene il quadro complessivo della singola paziente. Sarà il suo medico a indicarle l'eventuale cura da seguire: c'è rimedio!