



psicologia

Dott. Carlo Lazzari, *psicologo e psicoterapeuta*

PSICOTERAPIA CONTRO LA PERDITA DI CAPELLI

A causa di un periodo di forte stress sto perdendo i capelli e alcuni amici mi hanno suggerito di fare della psicoterapia. Sono disperata, può dirmi se funziona veramente?

Sandra, San Benedetto del Tronto

Lo stress può causare una caduta dei capelli anche abbondante. In genere si verifica dopo circa tre mesi dall'inizio del periodo problematico. Tecnicamente questa perdita di capelli viene chiamata «telogen effluvium» perché interessa la chioma nella fase telogen, cioè giunta al termine del suo ciclo vitale. Si tratta comunque di un episodio temporaneo, spesso associato a un senso di dolore alla cute, provocato da un'inflammatione intorno al follicolo pilifero. Oggi esistono buone terapie rivitalizzanti che permettono di risolvere la situazione in un paio di mesi. Se la causa dell'evento stressante persiste, tuttavia, la perdita dei capelli può diventare cronica. Si può allora integrare la terapia con un trattamento psicoterapico (vanno bene anche il training autogeno e lo yoga). In alcuni casi, però, lo stress non fa altro che accelerare una preesistente patologia dei capelli. Per un trattamento mirato è necessario allora fare degli esami del sangue (dosaggio di oligoelementi, prolattina e cortisolo).



nutrizione

Dott. Angelo Bianco, *dietologo*

I CIBI LIGHT FANNO DAVVERO DIMAGRIRE?

Vorrei saperne di più sugli alimenti cosiddetti light. È vero che sono ricchi di conservanti e che spesso il risparmio calorico non è significativo rispetto al prodotto in versione tradizionale?

Daniela, Termini Imerese

Secondo la legge per definirsi light i prodotti devono essere alleggeriti del 30 per cento delle calorie rispetto a quelli tradizionali, e per fare questo vengono privati di una parte di grassi e zuccheri. Il problema è che questi prodotti non si sono dimostrati molto efficaci per ridurre il consumo calorico: da diversi studi emerge che davanti a cibi light, il consumatore, anche il più attento, tende a mangiarne di più perché si sente «a posto con la coscienza», vanificando così il risparmio di calorie. Quanto ai conservanti, sono presenti anche nei light (formaggi, biscotto, ecc) ma non c'è da preoccuparsi: la sicurezza dell'alimento è garantita. Discorso diverso per le bevande, che hanno molte meno calorie ma contengono edulcoranti (cioè i dolcificanti e in particolare l'aspartame) che sono sconsigliati per i bambini piccoli e le donne in gravidanza, perché possono causare interferenze nella crescita cellulare. In conclusione, il mio consiglio è di affidarsi a cibi il più possibile naturali, e di ridurre semmai le porzioni.



odontoiatria

Dott. Piero Nobili, *odontoiatra esperto di terapie naturali*

ALLERGIA AGLI ANTIBIOTICI

Sono allergica a molti antibiotici e quando devo sottopormi a cure complesse dal dentista è sempre un problema. Ci sono alternative naturali altrettanto valide?

Liliana, Biella

L'abuso di antibiotici è uno dei problemi del nostro tempo, ma dal dentista però, si sa, è difficile evitare questi farmaci perché il timore di infezioni è grande. In odontoiatria

tuttavia sono molti i casi in cui si può fare a meno degli antibiotici e sostituirli con terapie omeopatiche, in tutta sicurezza. Lo dimostra la nostra esperienza presso il reparto di medicina biologica appena inaugurato presso l'Istituto stomatologico di Milano. Qui, prima di tutto, utilizziamo tecnologie avanzate come il laser, che già ci permettono di lavorare in condizioni di massima sterilità, limitando

così le possibilità di infezione. Il laser, infatti, ha un'ottima efficacia battericida. A quel punto, possiamo ricorrere ad arnica e ad altri prodotti omeopatici specifici per alleviare il dolore e l'inflammatione provocati da interventi come impianti, otturazioni o resezioni gengivali. Efficaci e naturali sono anche le cure per le parodontopatie: in questi casi abbiamo anche a disposizione dei rimedi omeopatici come Parodontium

compositum che accelerano il risanamento dei tessuti. Senza contare tutti quegli estratti naturali, come calendula, gel di aloe, echinacea che, utilizzati localmente al posto dei disinfettanti chimici permettono di alleviare l'inflammatione senza dar luogo a sensibilizzazioni. Naturalmente l'uso o meno dell'antibiotico va visto caso per caso. Il nostro obiettivo è di farne il più possibile a meno, mirando questo potente farmaco ai casi che davvero lo richiedono.