

SALUTE

# Anche se siete abbronzate, l'epilazione non è più un problema

Settembre, si sa, è il mese delle buone intenzioni. Si torna dalle vacanze carichi di buoni propositi maturati sotto il sole: «quest'anno mi iscrivo in palestra», «stavolta mi metto a dieta», «quest'autunno tolgo i peli una volta per tutte».

Già, i peli superflui, un vero tormento per molte donne (e anche uomini) soprattutto in estate, quando si sta più scoperti, ma anche in inverno se si va in piscina o in palestra. Se anche voi non ne potete più di rasoio e ceretta la soluzione è l'epilazione permanente con laser medico.

Anche ora che avete la pelle abbronzata. Proprio così. Basta affi-

darsi alla tecnologia giusta. Come quella disponibile presso Corpore Sano Smart Clinic, struttura sanitaria all'interno del Centro Commerciale «Le Due Torri» di Stezzano: un laser medico, sicuro ed efficace, con tecnologia all'avanguardia (israeliana), altissime performance tra le più veloci al mondo e approvazione FDA (Food and Drug Administration - ente governativo USA che regola i prodotti farmaceutici) per tutti i fototipi, comprese le pelli abbronzate.

**Come agisce il laser sui peli e come fa a farli «sparire»?**

«Il laser agisce emettendo un fa-



Un intervento di epilazione

scio di luce molto concentrata che colpisce selettivamente il pigmento e la melanina del bulbo pilifero, senza danneggiare il tessuto circostante. Questa luce, assorbita dalla melanina, è in grado di penetrare per qualche millimetro nella pelle e raggiungere anche i follicoli più profondi che si scaldano fino a distruggersi. Se il pelo colpito si trova nella fase anagen, cioè di crescita, non ricrescerà più. In genere in questa fase sono circa il 20-30% dei peli, motivo per cui il trattamento deve essere ripetuto. Poiché agisce a livello della melanina del pelo, più il pelo è scuro, e quindi più ricco di questo pigmento, migliori sono i risultati».

**Quali zone si possono trattare?**

«Qualsiasi parte: viso, inguine, petto, ascelle, braccia, dorso, seno, gambe, addome».

**Ma è doloroso?**

«No. Si può avvertire un po' di calore o fastidio. Subito dopo il trattamento può capitare che la pelle rimanga un po' arrossata ma è una reazione che dura poche ore».

**Trattandosi di fasci di luce ad alta intensità, si possono rischiare danni alla pelle?**

«No, purché il trattamento venga eseguito da un medico esperto e con macchinari certificati e tecnologicamente avanzati».

**Dopo quanto si vedono i risultati?**

«Dopo poche applicazioni. Naturalmente ogni caso è a sé. Già dopo il primo trattamento, comunque, i peli cadono da soli. Dopo circa un mese, i peli che non erano in fase anagen spunteranno di nuovo ma in numero minore e più sottili. A questo punto si farà un'ulteriore trattamento e il ciclo si ripeterà di nuovo, fino alla completa eliminazione, con un numero di sedute e una cadenza che varia a seconda del paziente e può essere stabilita solo dal medico».

**Quanto dura una seduta?**

«Dai 10 minuti per i baffetti alla mezz'ora per le gambe».

## Lo sport fa bene, ma attenti ai traumi

**Ortopedia.** Durante la pratica ogni disciplina può determinare lesioni più o meno gravi. Come prevenirle

Sono sempre di più le persone che si avvicinano alla pratica sportiva, per passione o divertimento - e ne sono testimonianze le centinaia di iniziative e camminate sul territorio tra cui spicca oggi in città la Strabergamo - ed anche perché l'attività fisica è legata a doppio filo al nostro benessere e alla nostra salute. Ovviamente bisogna agire con cognizione di causa, vale a dire pensando a quali sport o attività il nostro corpo è in grado di sostenere senza farsi del male. Perché, purtroppo, le discipline sportive possono determinare durante il loro esercizio anche lesioni traumatiche.

Esiste in medicina un settore, quale quello della Traumatologia dello Sport, che si occupa di come i benefici degli studi e della ricerca applicati agli atleti di alto livello ricadono poi su tutti i pazienti, con applicazioni pratiche rilevanti e utili.

Humanitas Gavazzeni, nel potenziamento dell'area della Riabilitazione ortopedica e sportiva e della medicina della Sport, ha attivato da qualche mese un Ambulatorio di Ortopedia dello sport che vede integrare specialisti ortopedici e fisiatristi, al fine di offrire indicazioni terapeutiche appropriate e soluzioni chirurgiche innovative che spaziano dalle tecniche artroscopiche alla riparazione della cartilagine, dei tendini e muscoli, all'utilizzo delle biotecnologie e alle sostituzioni

protesiche.

«Le patologie articolari traumatiche o da sovraccarico dei tessuti ossei, cartilaginei, legamentosi e tendinei, costituiscono le aree di maggior interesse di chi si occupa delle lesioni da sport - spiega Gennaro Fiorentino, responsabile dell'Ambulatorio e dell'Unità di Ortopedia e Traumatologia di Humanitas Gavazzeni - . In base alla tipologia dello sport praticato, una o più articolazioni possono essere interessate da questo tipo di lesioni. Negli sport ad alto impatto, ad esempio, c'è una grande sollecitazione delle articolazioni dell'arto inferiore. La caviglia è spesso oggetto di lesioni legamentose e/o cartilaginee in seguito a distorsioni, ma può anche essere sede di fratture, tipicamente dei malleoli, se i traumi che si verificano sono a energia

più elevata. Il ginocchio in particolare rappresenta un'articolazione molto sollecitata anche per chi non pratica sport. I traumi scheletrici, legamentosi, meniscali, e le lesioni cartilaginee, rappresentano forme di interessamento patologico. L'anca nello sportivo può essere causa di dolore ricorrente e costringere a lunghi periodi di inattività; spesso un'anca dolorosa nel giovane sportivo è sintomo di una patologia da conflitto che può essere risolta anche in artroscopia».

Altri sport che richiedono gesti ripetitivi degli arti superiori possono invece causare infortu-



Flushing Meadows (New York): il tennista Mikhail Youzhny, a terra, abbandona per infortunio il match contro Novak Djokovic

**Per saperne di più**

### Il ginocchio è il più vulnerabile

Una delle articolazioni del nostro corpo più vulnerabili rispetto alle forzature e ai movimenti, non solo nello sport, sono le ginocchia. Chirurgicamente, per i trattamenti meniscali e cartilaginei si interviene con un'artroscopia effettuata come prestazione di Macroattività Chirurgica. «In Macroattività Chirurgica eseguiamo l'artroscopia del ginocchio, operando in anestesia locale e con la tecnica artroscopica. L'iter prevede la visita specialistica del chirurgo ortopedico e del medico fisiatra - spiega il dottor Fiorentino di Humanitas Gavazzeni - . Gli esami diagnostici, come l'ecografia e l'eventuale risonanza magnetica, sono effettuati in brevissimo tempo cui segue, in caso di indicazione all'intervento chirurgico, il pre-ricovero con l'esecuzione di esami del sangue e visita anestesiológica. Un percorso veloce che favorisce soprattutto gli sportivi che devono abbreviare i loro tempi di recupero. L'intervento è veloce e dopo poche ore il paziente può tornare a casa».

ni degli arti superiori, soprattutto a livello della spalla e del gomito.

«Queste articolazioni possono anche essere oggetto di lesioni in seguito a traumi da caduta o da scontri di gioco (fratture e/o lussazioni) - aggiunge il dottor Fiorentino - . L'avvento dell'artroscopia con tecniche a cielo chiuso, minimamente invasive, e lo sviluppo di nuovi materiali biologici e di sintesi, ha cambiato la storia recente della chirurgia di queste articolazioni. Le nuove tecniche sono sempre più rivolte a ripristinare l'anatomia e la biologia originaria e permettono oggi di eseguire interventi di salvaguardia e riparazione delle componenti articolari residue e/o di sostituzione biologica delle componenti articolari lesionate in modo irreparabile».

Viene da chiedersi se sia più soggetto a infortuni uno sportivo agonista o un dilettante. «Per gli infortuni di natura traumatica non ci sono differenze. Gli agonisti ne sono soggetti per la pratica continua dello sport di cui sono specialisti - dice Gennaro Fiorentino - . I dilettanti corrono rischi dovuti al fatto di non essere del tutto allenati per cui l'organismo, talvolta, non è in grado di sopportare le sollecitazioni cui viene sottoposto».

## Salute in movimento Camminare giova anche alla «testa»

**Prevenzione Ats**

È indiscutibile che camminare faccia bene, ma per comprenderne appieno tutti gli effetti benefici, è importante sottolineare non solo quelli fisici ma anche quelli psichici. E di ciò sono ben consci i 5000 camminatori bergamaschi, che animano oltre 160 gruppi in ben 242 comuni della nostra provincia. I Gruppi di Cammino, che si inseriscono nel progetto nazionale «Stili di Vita Sana» per la promozione della cultura della salute e per il raggiungimento di obiettivi di natura socio-sanitaria, mettono in campo numerose attività durante tutto l'anno.

Attraverso la promozione del cammino, si affrontano temi legati all'aumento dell'aspettativa di vita e allo stato di benessere da garantire ai relativi anni guadagnati. Con il trascorrere del tempo, infatti, sorgono per le persone nuove problematiche legate ad una scarsa condizione di salute, correlate spesso a patologie cronico-degenerative e ad altri fattori negativi, con un potenziale notevole carico economico a livello farmaceutico, sociale e sanitario per il sistema di welfare nazionale. Proprio per questo la prevenzione delle cronicità è divenuta un obiettivo di primaria importanza. Bisogna promuovere un cambiamento stabile dei comportamenti collettivi, determinando non solo ripercussioni favorevoli su patologie croniche quali il diabete, l'ipertensione, il sovrappeso e l'obesità, ma influenzando anche positivamente le complicanze osteoarticolari e stati psicologici come la depressione. In quest'ottica è importante promuovere anche il cammino insieme con regolarità.

Per questo sono state programmate molteplici iniziative sul territorio. Il primo evento previsto è il raduno provinciale dei camminatori, proprio per oggi: la «Camminata dei due castelli», fra Cavernago e Malpaga, con un tragitto di circa 2 km, che permetterà di conoscere meglio questi due meravigliosi fiori all'occhiello del nostro territorio. A seguire, il 18 settem-



Il castello di Malpaga

bre, camminatori nuovamente in pista con la «Zero Gradini» di Bergamo, all'interno dell'evento «Mille gradini». Il 1° ottobre, poi, a Pagazzano e Brignano si svolgerà un secondo tour dei castelli, per scoprire insieme altri due bellissimi luoghi ricchi di storia. Il programma autunnale dei Gruppi di cammino proseguirà con la partecipazione attiva a «Bergamoscienza».

Per questo evento saranno presentati laboratori e azioni di prevenzione dedicate al decadimento cognitivo e alla promozione del benessere psico-fisico. Partner di queste interessanti iniziative, accanto al mondo della medicina, quello della scuola: L'Istituto Natta, sotto la supervisione del Dipartimento di Neurologia dell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale (ASST) «Papa Giovanni XXIII» di Bergamo, organizzerà due laboratori interattivi, con esercitazioni pratiche, dedicate alla concentrazione della propria capacità visiva, uditiva e sensoriale. Gli studenti dell'Istituto Galli di Bergamo, invece, organizzeranno il 15 ottobre una camminata, per le scolaresche e per i cittadini, con visita guidata e gratuita al centro piacentiniano di Bergamo.

Per maggiori informazioni sui Gruppi di Cammino e sulle loro iniziative è possibile consultare le pagine dedicate sul portale [www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it) e su Facebook, o rivolgersi al Numero Verde dell'Agenzie di Tutela della Salute (ATS) di Bergamo 800.447.722.