

RECORD!
300.000 COPIE

DONNA MODERNA

<http://www.mondadori.com/donnamoderna>



Settimanale femminile
di moda, attualità,
cronaca e spettacolo

4 AGOSTO 1999
Anno XII N. 31

~~Lire 2500~~
in Italia Euro 1,29

1900

MONDADORI
CON L.P. SPED. IN A.P. 45%
ART. 2 COMMA 20/B
LEGGE 462/96 - VERONA
BELGIO BEF 90
GERMANIA DM 6
GRECIA GRD 700
SPAGNA Ptas 300
SVIZZERA FRs. 3,70
UK LGS 1,95

Dossier 7 cure dolci nell'acqua

Sai cos'è lo
woga? È lo yoga
fatto in piscina.
Scopri i nuovi
esercizi che
modellano il
corpo e danno

gioia allo spirito Pag. 89



Moda in vacanza

- Sei abbronzata: punta sulle tinte shock
- Ami il costume intero: di sera portalo così

Scuola di cucina

Come far
bene il vitello
tonnato
Pag. 157



Star sull'onda



Alessia Marcuzzi:
le confessioni di
una ragazza che
sta conquistando
l'Italia Pag. 81

Il mese della prevenzione

Sono in aumento le
malattie della pelle.
I nostri specialisti
al telefono
risponderanno a
ogni dubbio e
domanda Pag. 126

La dieta da spiaggia In una settimana taglia 2000 calorie

Pag. 106



Proteggi la tua pelle

Durante l'estate le malattie cutanee sono frequenti. Colpa del caldo e delle spiagge inquinate. Gli specialisti vi spiegano come si evitano (e si curano) i problemi più diffusi

Per i dermatologi l'estate è sempre un periodo di superlavoro. Perché, nel 70 per cento dei casi, è proprio in vacanza che si scopre di avere una malattia della pelle. «Fa caldo, si suda parecchio e si sta sempre in luoghi affol-

lati come piscine e spiagge: così, aumenta il rischio di ammalarsi» spiega Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e consulente dell'Ami, l'Associazione medici italiani. «Di solito non sono malattie gravi. Ma per guarire be-

➤ Attenti al fungo di mare

Succede, di solito, dopo la prima settimana di sole: ci si abbronzava, ma sulla pelle del viso o del busto, rimangono alcune zone più chiare. E la pitiriasi, una malattia conosciuta anche come fungo di mare. «Ma l'acqua di mare non c'entra» spiega Mariuccia Bucci, dermatologa e consulente dell'Ami. «Il colpevole è un microrganismo, la *Malassezia furfur*, che di solito non dà problemi, perché le difese naturali dell'organismo la tengono facilmente sotto controllo. Ma in certe situazioni, anche a causa del caldo e dell'umidità, il microbo può trovare via libera. Così, senza ostacoli, si moltiplica moltissimo. E appaiono le macchie».

LE CURE GIUSTE

Appena notate una chiazza chiara sulla pelle, non aspettate: chiedete un appuntamento dallo specialista. «La terapia per eliminare la pitiriasi è semplice: sulle lesioni si applicano ogni giorno, per una settimana, creme o lozioni a base di sostanze antimicotiche» spiega Bucci. Nei casi più gravi, le stesse sostanze vanno prese anche in pillole, per bocca. Una volta guariti, la cura non è però finita: per evitare le ricadute, il trattamento va continuato per almeno due o tre anni, facendo ogni tre mesi un ciclo di terapia di una settimana, con lo stesso farmaco in pillole.

LE PRECAUZIONI INDISPENSABILI

➤ Se avete sudato, asciugatevi



ne devono essere curate subito. Rivolgendosi a un dermatologo e seguendo la terapia giusta». Un consiglio che non è superfluo. Succede molto spesso, agli specialisti, di visitare persone che, colpite da un disturbo della pelle, hanno pensato di poterlo curare da soli. «Sembra quasi che tutti gli italiani, in questi casi, usino un solo farmaco: la crema al cortisone» dice Di Pietro. «La comprano in farmacia, senza consul-

tare nessun medico, e la applicano fino a quando la lesione non sembra migliorare. È un errore: le macchie si attenuano ma, appena si smette di applicare il farmaco, ritornano. E questa volta sono più grosse e molto più difficili da guarire». Come bisogna comportarsi? Prima di tutto, niente fai-da-te. E poi, tanta attenzione durante le vacanze: perché i problemi dell'epidermide si possono evitare. Ecco come.



subito, o fate una doccia. Prendete l'abitudine di lavarvi spesso: almeno due volte al giorno.

➤ Usate sempre saponi, prodotti per la doccia e shampoo a pH acido: lavano delicatamente e non tolgono il sottile strato di grasso che ricopre la pelle e la protegge.

➤ Non usate indumenti sintetici: aumentano la sudorazione.

➤ Non usate accappatoi e asciugamani non vostri: la pitiriasi è poco contagiosa, ma può comunque essere trasmessa da una persona all'altra. Per lo stesso motivo, mettetevi sempre un telo da spiaggia sulla sdraio (o sulla sabbia) prima di stendervi.

➤ Per evitare di ricontaggiarvi da soli, mentre vi state curando, lavate spesso in lavatrice abiti, camicie e biancheria ad almeno 60 gradi. Eliminerete le tracce del microbo responsabile della malattia.

➤ Se avete un animale

In questa stagione i veterinari avvertono sempre i proprietari di cani e gatti: il caldo e l'umidità aumentano moltissimo il rischio che gli animali si ammalinino di "micosi". Di cosa si tratta? Un tempo, per indicare il problema, si usava un altro nome: tigna. Oggi, invece, si chiamano micosi diverse infezioni, causate da tre o quattro specie di funghi. «Sono malattie molto contagiose: e l'animale può trasmetterle all'uomo» spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «Si manifestano con chiazze glabre, grandi come una moneta, tra i capelli. E macchie chiare al centro e con il bordo scuro sulla pelle». Alla prima chiazza sospetta, è meglio consultare il medico perché se trascurata la micosi si diffonde su tutta la pelle.

LE CURE GIUSTE

Un tempo la tigna era una malattia difficile da guarire. Ma oggi i dermatologi hanno armi molto efficaci: antimicotici in pillole, da prendere per un breve periodo di tempo. Di solito, una settimana è sufficiente.

LE PRECAUZIONI INDISPENSABILI

➤ Non toccate mai i gatti e i cani randagi, soprattutto se hanno sul corpo chiazze senza pelo.

➤ Se notate una macchia di questo tipo sull'animale che vive con voi, avvolgetelo in un lenzuolo. E portatelo dal veterinario.



Gli esperti al telefono

Chiamate lo 0392720538 il martedì, mercoledì e giovedì dalle 18 alle 20 e il venerdì, dalle 9 alle 11, dal 30 luglio al 1° settembre. Agosto è infatti il mese che Donna Moderna dedica alla prevenzione e alla cura delle **malattie della pelle** in collaborazione con l'Ami, Associazione medici italiani. Al telefono risponderanno specialisti pronti a spiegare come non ammalarsi. E come curare i disturbi dell'epidermide. Dal 1° settembre, poi, l'iniziativa si trasferirà su Internet: l'Ami offrirà a tutti i lettori che visitano il suo sito (www.aminews.it) la possibilità di contattare i dermatologi dell'associazione. Ogni giorno feriale, dalle 19 alle 20, sarà possibile raggiungerli e porre qualsiasi domanda. Gratuitamente e con la garanzia di una risposta immediata.

► Il bambino ha "le bolle"?

Succede soprattutto ai più piccoli: qualche ora dopo un bagno, la pelle si copre di bolle rotonde, piene di un siero simile ad acqua, che poi si trasforma in pus. E forma piccole crosticine giallastre. «È l'impetigine, una malattia della pelle tipica dei bambini» spiega Francesco Bruno, dermatologo e membro dell'Ami. «Si chiama anche piodermite ed è causata da un batterio, lo *Staphylococcus aureus*, che vive nei mari poco puliti, nella sabbia e nel terreno. Il microbo penetra sotto la pelle, passando attraverso graffi e piccoli tagli, e lì si moltiplica, provocando l'infezione».

LE CURE GIUSTE

Se il medico ha diagnosticato una impetigine al vostro bambino o a voi, attenti alla pulizia. «Prima di qualsiasi trattamento, bisogna lavare molto bene la pelle con acqua e sapone» puntualizza il dottor Bruno. «Poi, sulle bolle, si applicano particolari creme antibiotiche, una o due volte al giorno. E in alcuni casi è necessaria anche una cura per bocca, con farmaci antibiotici in pillole». L'impetigine è una malattia estremamente contagiosa: le parti colpite devono essere sempre ricoperte con un po' di garza. Questo evita al piccolo di toccare le lesioni e "passare" la malattia ad altre persone. O ad altre parti del corpo. Per lo stesso motivo, mamma e bambino devono lavarsi le mani spesso e con la massima attenzione. Meglio se con un detergente disinfettante, come l'Amuchina.

LE PRECAUZIONI INDISPENSABILI

- Anche i graffi più banali che il piccolo si procura devono essere medicati. Lavateli, disinfettateli e copriteli con un cerotto.
- Insegnate al bambino a lavarsi spesso le mani. E tenete le sue unghie sempre corte.
- Se il bimbo viene punto da una zanzara, applicate subito sulla puntura uno stick all'ammoniaca. Eviterete che si gratti e si ferisca.
- Dopo un bagno in mare, o in piscina, fategli subito la doccia.



► Quel rossore sotto il seno

Non è raro che, durante i mesi caldi, la pelle sotto il seno si arrossi. Di solito, si pensa a una semplice irritazione. Ma non sempre è così. Anzi, nella maggior parte dei casi si tratta di un'infezione: la candidosi delle pieghe. Riconoscerla è semplice. Le chiazze sono di color rosso vivo, circondate da un bordo bianco. L'epidermide è lucida e tesa e la sensazione di prurito e di bruciore è molto fastidiosa. «La candidosi colpisce la pelle sotto il seno, ma anche all'inguine e fra i glutei» spiega il dottor Antonino Di Pietro, dermatologo. Ed è un problema comune anche tra i bambini che portano ancora il

pannolino. «Il colpevole» prosegue il medico «è la *Candida*, un microrganismo che di solito vive sulla pelle senza causare disturbi. Ma quando fa molto caldo, il sudore ammorbidisce troppo la cute. E il microbo trova l'ambiente giusto per moltiplicarsi».

LE CURE GIUSTE

Ai primissimi sintomi, cioè quando c'è solo un leggero arrossamento, ci si può curare da soli. «Basta fare, due volte al giorno, spugnature con una miscela di acqua e bicarbonato» spiega Di Pietro. «La dose giusta è di un cucchiaino di polvere in un litro d'acqua». Se però le lesioni sono molto arrossate e piuttosto estese, le spugnature non bastano: ed è meglio chiedere al dermatologo un antimicotico in crema, da applicare per una settimana, una o due volte al giorno, sulle zone colpite.

LE PRECAUZIONI INDISPENSABILI

- Indossate sempre indumenti intimi di puro cotone.
- Se avete la tendenza a sudare molto, mettete un fazzoletto di cotone sotto il reggiseno.
- Usate solo creme solari in latte: vengono assorbite subito.
- Cambiate almeno ogni due ore il pannolino del bimbo, anche se è pulito. E ogni volta, lavate bene le sue parti intime. Asciugatele con cura e cospargetele con un po' di pasta all'ossido di zinco (come Fissan, Penaten).

► Piedi e mani sono a rischio

Avete notato sulla pianta del piede o sulle dita della mano un piccolo punto bruno, nerastro? Provate a premerlo. Se ha una consistenza dura e, quando spingete con le dita, sentite dolore, è molto probabile che sia una verruca. «A formarla è una colonia di virus, i *Papillomavirus*, che penetrano nella pelle e si moltiplicano» spiega il dermatologo Francesco Bruno. «Quando succede l'epidermide si indurisce e preme sulle terminazioni nervose. E si sente dolore».

LE CURE GIUSTE

Chiedere consiglio al farmacista. «Quando è molto piccola, la verruca si elimina subito: basta un liquido, a base di acido lattico e acido salicilico (si compra in farmacia), da applicare ogni giorno con un pennellino direttamente sulla lesione» spiega il dottor Bruno. «Dopo qualche settimana il virus muore, e la pelle indurita cade da sola». Trascurare il problema significa, invece, dover ricorrere al dermatologo: se l'infezione arriva molto in profondità, infatti, diventa molto dolorosa e per elimi-



narla serve un'operazione. Si fa in ambulatorio, in anestesia locale e viene eseguita con il laser. Oppure si usa la crioterapia, applicando sulla verruca azoto liquido a una temperatura di meno 180°C.

LE PRECAUZIONI INDISPENSABILI

- Non dimenticate mai i sandali o gli zoccoli sulla spiaggia, in piscina e nelle docce.
- Se comperate delle scarpe, non utilizzate mai le calze a disposizione della clientela.
- In piscina o in spiaggia difendete piedi e mani con gli speciali spray protettivi, in vendita in farmacia. Creano un sottile film che resiste per qualche ora. E impedisce al virus di "attaccare" l'epidermide.

UN GRASSO MIRACOLOSO

L'arma che forse permetterà di sconfiggere definitivamente il virus Hiv è contenuta nel latte materno. E nella polpa della noce di cocco. Si tratta di un grasso, il monocaprin, scoperto da due ricercatori islandesi, dell'Università di Reykjavik. La sostanza, messa a contatto con il virus, lo uccide nell'arco di un minuto. Ed è efficace anche contro i virus dell'herpes e i batteri della gonorrea e della clamidia. Ora i ricercatori stanno verificando se con il monocaprin sarà possibile realizzare un farmaco adatto all'uomo.



SESSO FELICE ANCHE PER LEI

Arriva il "Viagra" per signore: si chiama tibolone e, sulle donne in menopausa, ha l'effetto di aumentare il livello di eccitazione e il desiderio sessuale. E di stimolare le fantasie erotiche. Lo prova una ricerca, durata dieci anni, condotta dai ginecologi del Guy's hospital di Londra: gli effetti del tibolone, secondo gli scienziati, sono eccezionali. La sostanza è già in vendita anche in Italia, sotto il nome di Livial. E non provoca alcun effetto collaterale, a parte un leggero aumento della secrezione grassa della pelle. Come il Viagra, anche per avere il Livial serve la prescrizione del medico.

TELEFONO AMICO PER IL CANCRO

Nasce a Roma, grazie al Comitato nazionale Gigi Ghirotti (un'associazione di medici oncologi e di volontari) un servizio telefonico di assistenza psicologica ai malati di tumore. Chiamando il numero 068416464, dal lunedì al venerdì, dalle 10 alle 14 è possibile parlare gratuitamente con un'équipe di psicologi qualificati.

Lire 3.500

Bimboisani & belli

NIDO

cosa fare
se non
c'è posto

BEBE

ciuccio sì o
ciuccio no?

ATTESA

vincer
la stitichezza

DIARREA

tutte le cure
per guarire presto

NEONATO

come dargli
le medicine

GRAVIDANZA

in forma
con la dieta
del gelato

**COME CRESCE
NEL PRIMO ANNO**

6 0006



primo-terzo
trimestre

I cambiamenti dei nove mesi fanno aumentare le secrezioni vaginali ed è quindi indispensabile lavarsi più spesso. Anche l'eccesso di pulizia però può favorire l'insorgere di infezioni e irritazioni. Da prevenire con questi accorgimenti



STUDIO TARGET

un'intima

cosa succede nell'attesa

- Durante la gravidanza aumentano le secrezioni vaginali ed è quindi necessario curare con più attenzione l'igiene intima. Queste perdite sono normali e hanno la funzione di mantenere il giusto livello di acidità della vagina, mettendo al riparo dal rischio di infezioni.
- Bisogna utilizzare prodotti che non alterino la flora batterica vaginale,

cioè l'insieme di microrganismi che vivono nella vagina e hanno il compito di ostacolare la proliferazione dei funghi e dei batteri che potrebbero causare infezioni. Tra i microrganismi "buoni" sono importanti i lactobacilli, in particolare il bacillo di Döderlein che assicura la presenza di acido lattico e contribuisce a mantenere il giusto livello di acidità della vagina.

i detergenti

addolcenti

Appartengono a questa categoria i prodotti ultradelicati a base di aloe, hamamelis, camomilla e calendula.

rinfrescanti

Contengono mentolo, eucalipto e bisabololo e han-

no un effetto rinfrescante e, allo stesso tempo, deodorante.

protettivi

Svolgono un'azione lenitiva e protettiva della cute grazie al fatto che contengono estratti vegetali di tiglio, malva e vitamine.

antibatterici

Contengono generalmente particolari estratti vegetali che svolgono un'azione antibatterica, aiutano cioè a combattere i microrganismi nocivi. Vanno utilizzati specialmente quando le normali difese dell'organismo risultano indebolite, per esempio in caso di candidosi, un'infezione dovuta a un fungo (*Candida albicans*).

come scegliere i saponi adatti

- Evitare di usare il normale sapone per le mani perché è ricco di tensioattivi più aggressivi che sgrassano eccessivamente la cute. Inoltre, le saponette, dal momento che vengono di solito utilizzate da più persone e che rimangono sempre a contatto con l'aria, costituiscono un ricettacolo per i microrganismi.
- Scegliere solo prodotti specifici per l'igiene intima. Questi contengono generalmente sostanze detergenti delicate, principi emollienti, estratti vegetali o oli essenziali e regolatori del pH. Inoltre, hanno un pH leggermente acido (da

3,5 a 5,5) che rispetta quello fisiologico, cioè naturale, della vagina. Risultano meno aggressivi.

- Preferire i prodotti a base di sostanze naturali, poco schiumogeni e privi di conservanti, alcol e profumazioni. I più adatti sono quelli ipoallergenici, cioè studiati per limitare il rischio che compaiano reazioni allergiche o irritazioni.

- Utilizzare solo poche gocce di detergente e possibilmente diluirlo nell'acqua. Risciacquare poi accuratamente per eliminare ogni traccia di sapone e asciugarsi con una salvietta morbida.

I prodotti per l'igiene intima hanno un pH acido (da 3,5 a 5,5)

Servizio di
Maria Chiara
Locatelli

Consulenza:
dottoressa
Mariuccia Bucci,
dermatologa
a Milano

freschezza

in breve

● Durante l'attesa aumentano le secrezioni vaginali ed è quindi necessario curare con particolare attenzione l'igiene. Bisogna però scegliere prodotti che non alterino il normale pH, cioè il grado di acidità, della vagina. L'ambiente acido crea infatti una barriera che impedisce la proliferazione dei microrganismi dannosi.

● Sono da evitare le lavande interne, i deodoranti intimi e i salvaslip. Per sentirsi sempre a posto basta rinfrescarsi con tanta acqua tiepida e con un po' di sapone specifico.

DA FARE

Evitare di usare biancheria sintetica e di indossare i collant direttamente sulla pelle per non rischiare di provocare irritazioni.

I MOVIMENTI DA COMPIERE

● Il movimento corretto per lavarsi è quello che va dalla zona dei genitali verso l'ano; in questo modo non si corre il rischio di trasportare i mi-

croorganismi presenti nella zona anale fino alla vulva, dove potrebbero causare infezioni alle vie urinarie e genitali.

● Utilizzare lo stesso accorgi-

mento quando ci si asciuga. Servirsi sempre una salvietta morbida e tamponare la zona per assorbire completamente l'umidità.

quante volte al giorno

● **Se fa caldo o se le perdite sono abbondanti è necessario rinfrescarsi più volte al giorno.** È meglio, però, non utilizzare ogni volta il detergente, per non indebolire il film idrolipidico (la pellicola protettiva di acqua e grasso che ricopre la cute) dei genitali esterni, e per non alterare l'equilibrio della flora batterica vaginale. Per la stessa ragione, anche quando invece serve il sapone, bisogna utilizzarne piccole quantità ed eventualmente diluirlo nell'acqua.

● **È bene tenere presente, inoltre, che anche le perdite fisiologiche, cioè normali, della gravidanza svolgono una funzione protettiva nei confronti del rischio di infezioni.** Le secrezioni hanno infatti un livello di acidità che contribuisce a mantenere il pH ottimale nella zona della vagina. L'uso eccessivo di saponi potrebbe quindi vanificare quella che è la funzione di difesa delle secrezioni.

la biancheria più adatta

- **Indossare solo biancheria in fibre naturali come cotone, seta e lino.** Questi tessuti, infatti, non ostacolano la normale traspirazione.
- **Durante la gestazione bisogna dare la preferenza a modelli ampi e comodi che non favoriscono il ristagno dell'umidità. Si creerebbe, altrimenti, un ambiente ideale per la proliferazione dei microrganismi. Naturalmente la biancheria va cambiata almeno una volta al giorno.**



WMSI

quali prodotti usare?

i deodoranti intimi

● Durante l'attesa è meglio evitare l'uso di deodoranti intimi, che possono creare uno squilibrio nella flora batterica vaginale, causando irritazioni interne. Anche quando non si è incinte, è bene comunque usare questi prodotti solo in occasioni particolari, per esempio durante il ciclo mestruale o quando si fa sport.

i fazzolettini

● Per sentirsi fresche e pulite anche fuori casa si possono usare le salviette umidifica-

te. Bisogna però usare quelle specifiche per l'igiene intima: le altre (per le mani e il viso) contengono alcol e altre sostanze che possono irritare.

le lavande interne

● Durante i nove mesi le lavande interne vanno usate solo occasionalmente e dietro consiglio del ginecologo. Infatti possono irritare la cute e alterare l'equilibrio della vagina. Inoltre, negli ultimi mesi di gestazione possono stimolare il collo dell'utero, favorendo le contrazioni.

i salvaslip

I salvaslip e i miniassorbenti vanno usati con cautela perché possono provocare un aumento della sudorazione. Il salvaslip crea, infatti, una barriera che impedisce la traspirazione. L'umidità, a sua volta, può favorire la proliferazione dei microrganismi responsabili di infezioni. Per sentirsi pulite quando si devono trascorrere molte ore fuori casa, è meglio portare con sé un cambio di biancheria.