

LA NOSTRA SALUTE



Ecco la tintarella senza rischi

Per chi ha voglia di sole tutti i consigli per un'estate... abbronzata

Estate: tempo di tintarella! Non importa se al mare, in montagna, ai tropici o nella nostra città: vacanza uguale abbronzatura!

Non dobbiamo tuttavia dimenticare che l'esposizione al sole non corretta, specie nell'infanzia, può causare danni importanti alla pelle. Oltre agli effetti immediati, quali sgradevoli scottature ed eritemi capaci di rovinarci preziosi giorni di ferie, la pelle subisce una serie di sollecitazioni che inducono la formazione di nei e una serie di danni che non vengono completamente riparati e si manifesteranno a distanza di tempo in termini di invecchiamento e sviluppo di tumori cutanei.

Il rispetto di semplici regole e l'applicazione di un adeguato protettore solare sono tuttavia sufficienti a proteggerci da questi effetti spiacevoli. Naturalmente non tutte le pelli rischiano allo stesso modo: tutto dipende dal fototipo, definito in relazione alla facilità di «scottarsi» e dalla presenza di fattori di rischio (tanti nei, nei grandi, familiarità per tumori della pelle, ecc.). Conoscere il fototipo ci permette di scegliere il prodotto solare più adatto. Le creme e gli oli solari contengono filtri di tipo fisico e chimico. I primi (es. l'ossido di

E tu che tipo sei?

Fototipo	Capelli	Carnagione	Tendenza alla scottatura	Abbronzatura
I	Rossi	Lattea	Costante +++	No
II	Biondi	Chiara	Costante ++	Leggermente abbronzato
III	Castani	Chiara	Frequente	Abbronzatura chiara
IV	Bruni	Olivastra	Rara	Scura
V	Neri	Olivastra	Eccezionale	Molto scura
VI	Neri	Nera	Mai	Nera

zinco) riflettono i raggi solari, mentre quelli chimici (es. Paba, ossibenzofenone, ecc.) ne riducono la penetrazione nella pelle. Essenziale è scegliere prodotti che filtrano sia i raggi Uva che Uvb, applicarli in quantità adeguata prima di esporsi al sole, rinnovando frequentemente l'applicazione, in particolare dopo il bagno. Non bisogna temere di non abbronzarsi ad usare fattori di protezione alti: a fine

vacanza avremo una tinta sicuramente più omogenea e duratura. Inoltre i solari vanno usati anche quando si è già abbronzati, perché la tintarella non arresta i raggi Uva. Un'esposizione ragionata al sole è un'esposizione graduale, evitando le ore centrali della giornata in cui l'irraggiamento è all'apice della sua intensità. Attenzione a tutte quelle situazioni che aumentano il rischio o riducono la

percezione del pericolo: altitudine, cielo nuvoloso, superfici riflettenti (neve, sabbia, acqua), vento fresco. La scottatura sono comunque in agguato. E per i bimbi? Cautela: le scottature ripetute in giovane età aumentano sensibilmente i rischi di sviluppare nevi e tumori cutanei da asulti.

prof.ssa Stefania Seidenari
dr.ssa Francesca Giusti
Clinica Dermatologica
Università di Modena

LA GRAVIDANZA PIANIFICATA E LE ASTENSIONI CONSAPEVOLI

«Il desiderio materno è, come tutti gli altri, intrinsecamente contraddittorio perché il cuore ha delle ragioni che la ragione non conosce» e ancora «un'armonia prestabilita nella maternità non esiste». Così Silvia Vegetti Finzi descrive le contraddizioni e smonta i luoghi comuni che vogliono l'esperienza riproduttiva da un lato come scelta razionale, dall'altro come «esperienza perfetta» per il solo fatto di essere naturale.

La gravidanza scelta e in qualche modo pianificata viene di per sé considerata una azione di salute, e ancora di più lo diventa quando sia preceduta dalla sospensione del fumo di sigaretta, di sostanze alcoliche, dell'uso di droghe, dell'uso non controllato o l'abuso di farmaci. Secondo alcuni studi un consumo moderato di alcolici in gravidanza non causa un aumento di malformazioni fetali, d'altro canto è descritta e ben conosciuta una fetopatia alcolica che lascia segni permanenti nei neonati. E' consigliato di astenersi dall'uso abituale di alcolici anche in quantità moderate. I danni da fumo di sigaretta sono molto conosciuti. In gravidanza i più frequenti sono una diminuzione della crescita del feto e il rischio di un parto prima del termine. Meno conosciuti sono i danni dell'esposizione al fumo di sigaretta dei neonati e dei bambini, in particolare si parla di un sensibile aumento delle patologie dell'apparato respiratorio. Anche l'uso e l'abuso di droghe è correlato ad un aumento del rischio di malformazioni del feto o di complicanze della gravidanza. Vi è un grosso allarme, a volte ingiustificato, riguardo all'uso di farmaci in gravidanza. Di fatto i farmaci che si sono dimostrati teratogeni, cioè in grado di indurre malformazioni nel feto, sono pochi, di alcuni conosciamo la teratogenicità solo sugli animali, di altri non abbiamo studi sufficienti ad esprimere giudizi. Fortunatamente abbiamo invece informazioni rassicuranti su un buon numero di farmaci che ci permettono di trattare patologie e disturbi comuni senza arrecare danni al feto. Molto spesso le mam-

me sopportano dolori o trascurano patologie come ascessi dei denti o bronchiti per paura di assumere farmaci che possano fare male al bambino, ma è dimostrato che è meno rischiosa la terapia della patologia trascurata. La maggior parte degli antinfiammatori e antidolorifici più usati sono sicuri e si possono assumere con la consulenza del medico. Diversa è la condizione della donna che assume una terapia per una patologia cronica come l'epilessia, il diabete o l'asma. In questi casi è ancora più importante pianificare la gravidanza perché si potranno aggiustare le terapie prima del concepimento e si potrà scegliere il momento giusto, riducendo così drasticamente sia i danni eventuali al bambino che le complicanze e i disagi per la mamma. In molti casi invece la donna che scopre di essere in gravidanza sospende immediatamente le terapie in corso ed espone se stessa ed il bambino a rischi a volte più elevati di quelli indotti dalla terapia stessa.

Ridurre sensibilmente la frequenza di alcune malformazioni del sistema nervoso come la spina bifida o l'anencefalia è possibile se la futura mamma assume quotidianamente piccoli quantitativi di acido folico, 0,4 mg al giorno, nei due mesi precedenti e nei tre successivi al concepimento. Si tratta di un provvedimento privo di controindicazioni che se diffuso capillarmente ridurrebbe del 33% il rischio di queste malformazioni. Il medico di medicina generale o lo specialista può richiedere una serie di esami cosiddetti «preconcezionali» per una valutazione della futura madre. Avendo queste informazioni prima del concepimento, si possono instaurare terapie, consigliare norme igieniche o fare un vaccino, come nel caso della rosolia, che annullano o riducono i rischi. Infine i futuri genitori hanno a disposizione il genetista, uno specialista che può ricostruire la loro storia e quella della loro famiglia e vedere se ci sia motivo di ipotizzare un rischio alto.

dr.ssa Paola Picco
Consulteri Ausl Modena



SENZA DOLORE

In ogni ospedale della Provincia di Modena (Vignola fa riferimento a Castelfranco) è presente un ambulatorio di terapia antalgica. I servizi sono gestiti da anestesisti.

dott. Giuseppe Laganà
Anestesia Ospedali Provincia

"BAMBINI E..." - PRIMA PUNTATA

Incidenti domestici, come difendersi

Pericoli in cucina, con detersivi ed elettrodomestici

I bambini molto piccoli e gli anziani sono le persone più esposte ad incidenti domestici. Secondo dati dell'Oms, nei paesi sviluppati sono la prima causa di morte, nei bambini da 0 a 14 anni. Nei bambini più piccoli da 0 a 4 anni, un bambino su cinque subisce almeno un secondo incidente. Le cause di un incidente domestico possono essere moltissime: traumi da caduta, ingestione o inalazione di sostanze tossiche (medicinali, solventi, preparati per la casa acidi e alcalini, insetticidi, corpi estranei), ustioni (da alimenti, acqua e cibi bollenti, bagno troppo caldo, ferro da stiro), traumatismi da calciatrice da giardino, incidenti in piscina, folgorazione, intossicazione da monossido di carbonio. La prevenzione è la solu-

zione migliore. Elenchiamo solo alcuni importanti consigli da adottare in casa.
Elettrodomestici: usare prese di corrente con sicurezza per le dita dei bambini e controllare i salvavita, non lasciare elettrodomestici in posizione non sicura in bagno, non lasciare la televisione in posizione non sicura, in quanto attira l'attenzione dei bambini.
Detersivi: controllare i tappi di sicurezza delle confezioni. Non mettere detersivi

in altri contenitori per liquidi e solidi, non lasciare prodotti di questo tipo alla portata dei bambini, posizzionarli sempre in alto e possibilmente conservarli in armadietti chiusi a chiave.

Cucina: evitare che i bambini possano raggiungere i fuochi e possano arrivare a contatto con le pentole e contenitori e quindi posizionare i manici delle pentole in maniera tale che non sporgano. Chiudere gli sportelli delle lavastoviglie per evitare che

i bambini possano arrivare a contatto con il detersivo in esse contenuto.

Farmaci: non lasciarli mai alla portata dei bambini, chiudere bene le confezioni e conservarli in cassetti o armadietti chiusi a chiave e non facilmente accessibili.
Insetticidi e pesticidi: tenerli in appositi locali, e riporli sempre in armadietti chiusi a chiave e non facilmente raggiungibili.
Giochi: se di piccole dimensioni non devono essere

proposti a bambini piccoli per il rischio di ingestione ed inalazione accidentale; osservare e sorvegliare i bambini quando giocano; attenersi alle indicazioni per l'età quando si comprano i giochi; se a pile sincerarsi che il gioco non possa essere aperto con il rischio di ingestione accidentale delle pile stesse.

Canne fumarie e stufe: che siano in buono stato di funzionamento, facendo i periodici controlli imposti dalla legge.
In tutti i casi in attesa di recarsi nel più vicino ospedale contattare un medico del Pronto Soccorso o il più vicino Centro Antiveneni nel caso si tratti di avvelenamenti da prodotti.
dott. Claudio Zanacca
dott. Ernesto Littera
Pediatra Ospedale Sassuolo