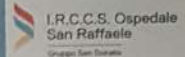




CORRIERE SALUTE



LE PAGINE DEL VIVERE BENE

CORRIERE DELLA SERA

Carattere e tono dell'umore non c'entrano sempre. Talvolta questo disagio può essere un segnale di malattie organiche



L'ansia come sintomo

I CRITERI PER CAPIRE SE IL DISTURBO HA CAUSE «FISICHE»

Dossier a cura di **Daniilo di Diodoro**

a pagina **04**

Piede

Se duole la parte anteriore attenzione a tacchi alti e ad alcuni sport

di **Antonella Sparvoli** **8**

Diritti

Scadenze posticipate per l'esenzione dal pagamento dei ticket sanitari

di **Sara Bettoni** **11**

Diabete

I rischi meno noti che si corrono senza un buon controllo glicemico

di **Elena Mell** **13**

Alimentazione



Le mandorle «spezzafame» che fanno bene anche al cuore

di **Alice Vigna** **17**

Alessandro Fabian è il Campione italiano di Triathlon più forte di sempre nella specialità olimpica: 1500 metri a nuoto, 40 km in bici, 10 km di corsa. Anche gli atleti come Fabian, sottoposti ad un intenso programma di allenamento e allo stress quotidiano, rischiano di mettere a dura prova il loro equilibrio psico-fisico quando le loro riserve di energia, fisica e mentale, tendono a ridursi.

BIOTON® è la linea di integratori ad azione tonica e ricostituente pensata per chi ama vivere ogni momento con vitalità e passione: contiene estratti naturali, vitamine e minerali che aiutano a riequilibrare l'energia dell'organismo ed è dedicata a tutti gli uomini e le donne che cercano di affrontare con energia le sfide della vita di ogni giorno.

Ginseng, Eleuterococco, Rhodiola, Pappa Reale e Ashwagandha sono alcuni tra gli ingredienti caratterizzanti i prodotti della linea **BIOTON® - Forza e Vigore, Memoria e Concentrazione, Pronta Ricarica, Vitamine e Minerali, Magnesium e Mineral Plus** - che contribuiscono ad aumentare la resistenza fisica e mentale ed a riequilibrare l'energia dell'organismo difendendolo dallo stress di varia natura, sia fisica che psichica: lavoro, studio, sport, cambi di stagione e convalescenza.

BIOTON®

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona

ALESSANDRO FABIAN
[Campione Italiano di Triathlon]



www.sellafarmacuti.it - www.bioton.it



www.facebook.com/biotonitalia



www.instagram.com/bioton_integratori #perunavitabuona

IN FARMACIA



Medicina

La Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica promuove una campagna per invitare i pazienti a fare scelte prudenti e informate prima di entrare in sala operatoria

Quattro regole da seguire se ci si vuole «ritoccare»

di Vera Martinella

Un medico specializzato è meglio. Risparmiare in questo caso può costare carissimo. Chiedere, ascoltare e se si hanno dubbi chiedere di nuovo. Non fare le cose di nascosto. Sono questi i quattro messaggi al centro della campagna sulla sicurezza voluta dalla Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva-rigenerativa ed Estetica (Sicpre), alla quale è iscritta la maggior parte degli specialisti del nostro Paese.

La campagna è diffusa sulla pagina Facebook e sul profilo Instagram dell'associazione con l'intento di tutelare la salute e raggiungere il maggior numero possibile di persone per fare cultura sugli interventi di medicina estetica, plastica e ricostruttiva.

Per non pentirsi

«Il nostro scopo è informare per una bellezza senza rischi — sottolinea Carlo Magliocca, presidente eletto della SICPRE e chirurgo plastico presso l'Ospedale Fatebenefratelli all'Isola Tiberina di Roma —: diamo quattro buone regole generali per non pentirsi dopo. Perché accade ancora troppo spesso che queste procedure non vengano affrontate con la giusta serietà. Il rischio è quello di affidarsi a personale non qualificate o, peggio, a centri illegali. Con conseguenze devastanti a livello estetico e non di rado pure funzionale».

Secondo le ultime statistiche, nel 2018 in Italia sono stati eseguiti oltre 311 mila interventi di chirurgia estetica e più di 542 mila trattamenti

Chiedere sempre e se restano dubbi chiedere di nuovo. E non fare le cose di nascosto

ti non chirurgici (come le «punturine» di filler e botulino). Se ci si mette nella mani sbagliate il pericolo è uscire non solo scontenti o peggiorati, ma anche con delle ripercussioni indelebili per la propria salute. «La chirurgia estetica è una cosa seria — ricorda Carlo Magliocca —: ogni gesto è "unico e irripetibile" e tornare indietro può essere

molto difficile, se non impossibile. Per questo è fondamentale informarsi e decidere ponderando bene pro e contro».

Nel 2018 in Italia sono stati eseguiti oltre 311 mila interventi di chirurgia estetica e più di 542 mila trattamenti non chirurgici

1. Scelta

«Il modo migliore per sapere se quello a cui ci si è rivolti è un professionista qualificato è chiederlo apertamente o consultare il suo curriculum, dove con il nome della scuola e l'anno — dice Barbara Banzatti, dirigente medico dell'Unità Chirurgia Plastica e Centro Grandi Ustionati all'ospedale Niguarda di Milano —. Uno specialista si forma per cinque anni dopo la laurea frequentando la Scuola di Specializza-

zione e la sala operatoria, dove fa esperienza e perfeziona le tecniche che possono dare migliori risultati e minori complicanze. E, specie in caso di complicazioni, essere in mani esperte fa la differenza».

2. Prezzo

L'onorario del chirurgo è una voce costante, così come il costo della clinica e dei materiali utilizzati. Costi molto bassi devono insospettire: un trattamento o un intervento presuppongono sempre fattori che, per essere «di qualità» non possono essere gratuiti o sottopagati.

«Alcuni interventi di chirurgia ri-

costruttiva possono essere a carico del Servizio sanitario nazionale, come avviene, per esempio, dopo la rimozione di un tumore al seno oppure una grave ustione — specifica Barbara Banzatti —. Mentre quelli di chirurgia estetica vengono pagati dai diretti interessati: il paziente può quindi trovarsi a dover confrontare i prezzi e cercare quello più conveniente. L'importante è affidarsi a professionisti in possesso delle certificazioni ufficiali: servono sempre uno studio ambulatorio o una sala operatoria adeguati, la presenza di tutto il personale necessario (un anestesista rianimatore se viene somministrata l'anestesia) e, infine, ovviamente, dispositivi a norma di legge (dal filler fino alle protesi mammarie)».

3. Fiducia

Medico e paziente devono comprenderci, fidarsi e soprattutto «scegliersi».

«Entrare in sintonia con chi ci cura è il primo passo indispensabile per procedere a qualsiasi scelta, alla base della quale c'è la certezza sulla competenza dello specialista a cui ci si rivolge — prosegue Barbara Banzatti —. Se invece manca la fiducia è senz'altro meglio cercare altrove. La visita è il momento in cui allo specialista si deve chiedere tutto senza timori, anche sulla convalescenza e sulle possibili complicanze. Meglio diffidare di chi asseconda qualsiasi richiesta, di chi non fa pagare la prima visita (quasi dovesse poi sfociare per forza in un trattamento o intervento), oppure di chi è sbrigativo, vuole convincere il paziente o mettergli fretta».

Soprattutto in chirurgia e medicina estetica, la missione del chirurgo è realizzare desideri in sintonia con il buonsenso e che rimangano stabili nel tempo.

4. Nessuna vergogna

La chirurgia estetica è una possibilità e chi desidera sfruttarla non ha nulla di cui vergognarsi.

«Questo non vuol dire sbandierare un ritocco — conclude Banzatti —, ma neppure fare le cose di nascosto. È importante che le persone più vicine al paziente siano al corrente dei suoi desideri e delle sue scelte, per offrire prima un aiuto nel valutare pro e contro, poi un giusto confronto e sostegno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Prima di cominciare

Un Consenso davvero informato è fondamentale. Anche in merito alla convalescenza

Prima di affrontare qualsiasi intervento, estetico o ricostruttivo, il paziente deve ricevere sufficienti spiegazioni: «Il cosiddetto consenso informato espone in sintesi le caratteristiche dell'operazione, le possibili evenienze negative e la modalità con cui verranno affrontate — spiega Carlo Magliocca, presidente eletto della SICPRE e chirurgo plastico presso l'Ospedale Fatebenefratelli all'Isola Tiberina di Roma —. Certifica, nero su bianco, come al paziente siano stati esposti anche i possibili rischi e l'eventuale necessità di sottoporsi a ritocchi, ad esempio per migliorare le cicatrici. L'interessato dev'essere avvisato sul "dopo" e su come gestirlo: a parte le infiltrazioni di filler e botulino (che possono dare piccoli arrossamenti e lividi) tutto comporta una convalescenza di cui tener conto per programmare gli impegni personali e professionali».

© RIPRODUZIONE RISERVATA