

IL FEMMINILE DEL **CORRIERE DELLA SERA**

io
DONNA

Libere!

In mostra
con *io Donna*
80 anni
di conquiste
femminili

**Amato
blazer**
Storia
di un capo
rubato
agli uomini

Viaggio
Mamma
e figlia
on the road
nel cuore
dell'Asia
centrale

Bellezza Tentazioni d'autunno

Moda
Classici & folk

9-11 ottobre

a Milano c'è CultureLink Festival, dedicato a educazione e innovazione sociale.

Info: culturelink.it



La locandina dell'incontro a Milano del 21 ottobre.

Seno e tumore: arriva il Bra Day

Il 21 ottobre è il Bra Day, la Giornata dedicata alla sensibilizzazione sulla ricostruzione mammaria dopo un intervento per tumore al seno. Alle ore 17, a Milano, si terrà un incontro organizzato dalla Società italiana di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica (Sicpre), che ha scelto come partner l'Istituto europeo di oncologia (Ieo). «Il tema è "Ritornare prima come prima": parleremo di innovazioni chirurgiche, benessere psicofisico, diritti e tutele delle donne con tumore del seno» spiega Francesca De Lorenzi, specialista in Chirurgia plastica e direttrice dell'Unità di innovazione, sviluppo e organizzazione Ieo. L'evento, gratuito, sarà trasmesso in diretta streaming. Per informazioni: ieo.it/bra-day

Quando fare troppi esami (senza sintomi) è controindicato

Più esami si fanno, meglio è? «Assolutamente no: sottoporsi a check-up completi, che includono analisi di sangue e urine, esami strumentali e visite specialistiche, senza avere sintomi o sospetti clinici da accertare, è inutile ed è uno spreco di soldi» mette in guardia Nicola Montano, professore di Medicina interna all'Università degli Studi di Milano e presidente della Società italiana di medicina interna.

«La prevenzione si fa non attraverso controlli generali di routine, ma seguendo stili di vita sani fin da giovani e partecipando agli screening nazionali per la diagnosi precoce dei tumori» spiega. No, quindi, all'autoprescrizione di test sanitari.

«È sempre un medico che deve valutare quali controlli sono necessari e appropriati in base alle condizioni di salute e ai fattori di rischio del paziente. Per esempio, in caso di obesità, per indagare la probabilità di sviluppare patologie cardiovascolari come prima cosa si possono esaminare i valori di colesterolo, trigliceridi e glicemia e fare un elettrocardiogramma. Tutto il resto è evitabile». Un altro possibile effetto indesiderato dei check-up è la sovradiagnosi: «Quando si scopre un'anomalia che sarebbe rimasta silente e non avrebbe portato ad alcun disturbo e si è spinti comunque a fare ulteriori accertamenti non necessari, costosi e stressanti».

Chiara Daina

Minorenni, quanti rischi dalle bevande energetiche



Le sostanze stimolanti andrebbero evitate prima dei 18 anni.

Il 65 per cento dei ragazzi tra 9 e 17 anni ha provato almeno una volta un *energy drink* - le bevande ad alto contenuto di caffeina e altre sostanze eccitanti, come taurina e guaranà - e quasi quattro consumatori su dieci hanno iniziato prima dei 12 anni. Il 10 per cento ne fa un uso frequente. A segnalarlo è uno studio della Società italiana di pediatria (Sip), pubblicato sull'*Italian Journal of Pediatrics*.

«Le bevande energetiche non sono semplici bibite, ma un concentrato di sostanze stimolanti che possono avere un effetto sinergico» fa notare Rino Agostiniani, presidente Sip e coordinatore dello studio. «Nei bambini e negli adolescenti questi mix non sono adeguatamente studiati e andrebbero evitati prima dei 18 anni. Non esiste una dose sicura perché il cervello e il sistema cardiovascolare sono ancora in pieno sviluppo e l'organismo è più vulnerabile». Un consumo eccessivo può causare aumento della pressione arteriosa, palpitazioni, insonnia, irritabilità e ansia. Nei ragazzi predisposti sono stati descritti anche disturbi del ritmo cardiaco. Lo studio evidenzia anche il ruolo della famiglia: l'esempio dei genitori e la facilità di acquisto contribuiscono a normalizzare il consumo di queste bevande. Secondo Agostiniani, servono più informazione e prevenzione. Un esempio arriva dal Regno Unito, dove dal 2027 sarà vietata ai minori di 16 anni la vendita di *energy drink* con oltre 150 mg di caffeina per litro.

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA