

DIVA

CAIRO EDITORE

SOLO 1 EURO

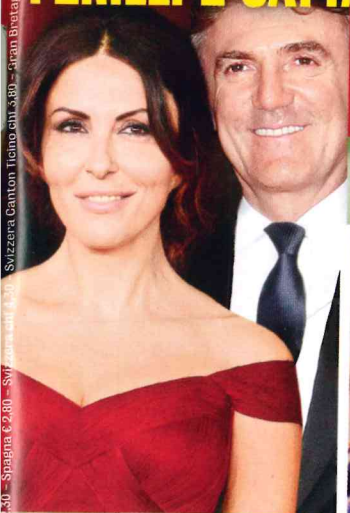


Settimanale femminile - anno XIV
n. 8 - 27 febbraio 2018

E DONNA

FERILLI E CATTANEO COPPIA D'ORO

**FLAVIO INCASSA
115 MILIONI
SABRINA ADOTTA
UN CUCCIOLA**



**MEGHAN
E HARRY**

La lista degli invitati e il programma segreto del matrimonio più atteso dell'anno



**MAMMUCARI
E THAIS
DI NUOVO
INSIEME**

Ritorno di fiamma 8 anni dopo il loro addio



**SALVINI
E ISOARDI**

Nozze in primavera, dopo le elezioni?



ISSN 1827 1235

80008

9 771827 123005



**DOPO LA CRISI
LA NUOVA VITA DI BELEN
CON IANNONE**

**VIVONO INSIEME
E IN ATTESA
DI UN FIGLIO
SI SPOSANO**

Spagna € 2,80 - Svizzera Canton Ticino € 3,80 - Gran Bretagna £ 3,20 - Malta € 2,05 - Albania ALL 280,00 - Siria 45,00

Occhio alla salute]

Come scoprire la sindrome di Lady Gaga

Si chiama fibromialgia: provoca dolore diffuso sul corpo e ha costretto la popstar ad annullare tutti i concerti. «**Possono scatenarla la predisposizione genetica ed eventi stressanti, si cura coi farmaci e con la terapia psicologica**», dice l'esperto

di Luisa Tallento



Per la cantante tournée rimandata

Circa due milioni di italiani - secondo i dati dell'Associazione italiana sindrome fibromialgica onlus - ne soffrono, a volte senza esserne consapevoli. La fibromialgia è una malattia senza un preciso marcatore diagnostico, **costituita da un insieme di sintomi che spesso vengono identificati con altre diagnosi (artrosi, algie di tipo posturale)**, e che perciò viene poco riconosciuta o trascurata. A volte ci vogliono anni e diverse visite specialistiche prima di arrivare a una conferma diagnostica, per mancanza di conoscenza da parte degli operatori sanitari e anche perché non esistono esami di laboratorio o radiologici che possano diagnosticarla con certezza.



Piercarlo Sarzi Puttini, direttore Unità di Reumatologia Fatebenefratelli Sacco, Milano

Stanchezza sospetta

«Si presenta», spiega il professor Piercarlo Sarzi Puttini, direttore dell'Unità complessa di Reumatologia ASST Fatebenefratelli Sacco di Milano, «con sintomi diversi, ed è caratterizzata da un dolore muscolo-scheletrico diffuso che persiste da almeno 3 mesi. Nel 1990 tra i criteri per riconoscerla e diagnosticarla venne inserita la presenza di almeno 11-18 punti di dolorabilità ("tender points"), distribuiti in tutto il corpo e che, alla digitopressione (di almeno 4 kg/cm²), risultavano dolenti. In seguito, siccome si è visto che la presenza dei "tender points" spostava la prevalenza verso il sesso femminile poiché le donne hanno una soglia di dolore più bassa degli uomini, questo criterio venne abbandonato e dal 2010 oltre al dolore diffuso su varie aree del corpo si considerano rilevanti i seguenti sinto-

mi: la stanchezza cronica e l'alterazione del sonno (in particolare essere affaticati al risveglio). Inoltre possono essere presenti alternanza di stipsi e diarrea (colon irritabile), mal di testa, disturbi psico-affettivi e la cosiddetta "fibrofog", ovvero la nebbia del fibromialgico. **Essa si manifesta con difficoltà a concentrarsi, distrazione, difficoltà nel linguaggio** e una generalità di sintomi che possono interferire con l'attività lavorativa, soprattutto se competitiva».

STOP OBBLIGATO Sopra, Lady Gaga, 31 anni: la cantante, a causa della fibromialgia, è stata costretta ad annullare le ultime 10 date del suo tour europeo. Ha, come ha scritto sui social, "forti dolori che le impediscono di esibirsi dal vivo". Non è la prima volta che Lady Gaga deve cancellare concerti a causa del riacutizzarsi della fibromialgia.

Il ruolo della fisioterapia

Differenti fattori possono scatenare una sindrome fibromialgica. Per esempio la predisposizione genetica, ma anche eventi stressanti come una malattia, un lutto familiare, un trauma fisico o psichico possono portare a dolore generalizzato, affaticamento e alterazioni del sonno. «Molti studi», continua lo specialista, «sono ►►

Il libro testimonianza

La sua è una storia vera: un cancro alla tiroide a soli 21 anni, la morte del padre a causa di un pirata della strada e, infine, la scoperta alcuni anni fa di soffrire proprio di fibromialgia. Tutti motivi che hanno spinto Fabio Salvatore a scrivere *Buio e luce: alzate gli occhi al cielo* (Edizioni San Paolo, € 15, sotto). Il regista e attore di teatro racconta come trasformare il dolore in speranza grazie alla fede e all'amore.

***Si tratta di una testimonianza importante: Salvatore ha scelto la scrittura come risposta alla sofferenza e allo sconforto**, con l'intento di dimostrare che è possibile andare avanti con dignità e gioia, nonostante tutto.



PROBLEMI DI DIGESTIONE DOPO MANGIATO?

La soluzione può essere molto semplice!

Anche voi dopo mangiato dovete combattere con disturbi della digestione? La colpa potrebbe essere di un'intolleranza al lattosio. Solo in Italia ne soffrono circa 20 milioni di persone e circa un quarto di loro non sa che la causa dei disturbi è proprio l'intolleranza al lattosio. Ma con una semplice soluzione in farmacia i disturbi spariscono (Lactohelp).

Intolleranza al lattosio: come si origina

Sono sempre di più le persone in Italia a non digerire il lattosio, contenuto in molti cibi, e a soffrire dunque di intolleranza al lattosio. Il motivo è che con l'avanzare dell'età il corpo umano produce sempre meno lattasi, ossia l'enzima che rende il lattosio innocuo. I disturbi digestivi si manifestano quindi se i soggetti intolleranti consumano cibi contenenti lattosio. Bisogna sapere che il lattosio non si trova solo nei derivati del latte, ma anche nei prodotti pronti, da forno e dei fast food. Ma perché rinunciarvi? Vi sveliamo come si fa ad evitare i disturbi della digestione nonostante l'intolleranza al lattosio (con Lactohelp).

Un aiuto efficace in farmacia

La buona notizia: il lattosio può essere reso innocuo in maniera naturale e senza effetti collaterali noti. La soluzione si trova in farmacia ed è semplice ed efficace, ossia Lactohelp (senza ricetta). Un sistema ingegnoso: Lactohelp fornisce all'organismo l'enzima della lattasi, deficitario nei soggetti intolleranti. Basta prendere due compresse prima di mangiare e il lattosio viene neutralizzato. Inoltre Lactohelp entra in qualsiasi tasca o borsa grazie al pratico erogatore.



Consiglio

Il lattosio può nascondersi anche qui: salumi, prodotti da forno, piatti pronti, dolci, caramelle e persino farmaci.

Integratore alimentare • La lattasi migliora la digestione del lattosio nei soggetti che maldigeriscono il lattosio.
• Immagini a scopo illustrativo

Per il farmacista

Lactohelp è una novità assoluta in Italia e disponibile solo in farmacia. Qualora la vostra farmacia ne fosse sprovvista, potrà ordinarlo e riceverlo in poche ore (PARAF 974007092).

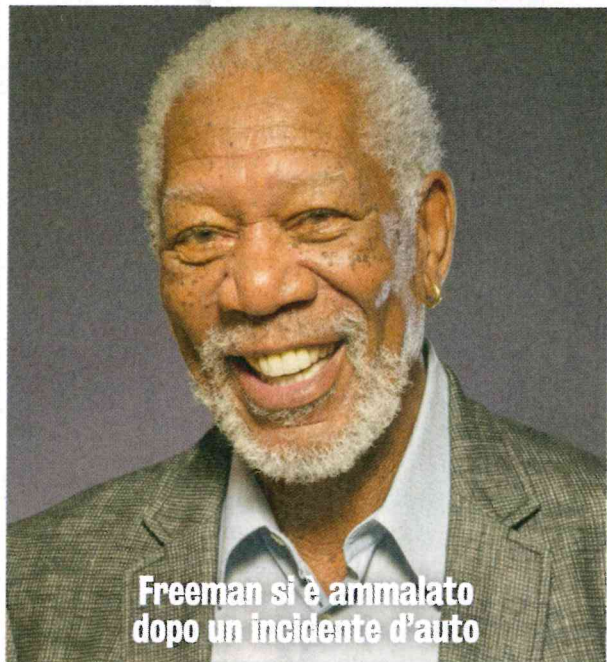


Occhio alla salute

DOLORE SUBDOLO A ds., Asia Argento, 42: ha confessato sui social di soffrire di fibromialgia che, qualche tempo fa, le ha reso impossibile un volo per Berlino. Sotto, l'attore Morgan Freeman, 80, ha sviluppato i sintomi della fibromialgia dopo un incidente d'auto. È stato costretto a rinunciare ad alcune passioni, come andare a cavallo o in barca.



Asia Argento ne ha sofferto anche in aereo



Freeman si è ammalato dopo un incidente d'auto

«... stati fatti sui soldati di ritorno dalle guerre del Vietnam e del Golfo, su persone affette da disturbi post-traumatici da stress quali terremoti, lutti e violenze fisiche. Per questo è necessario», continua lo specialista, «che il malato sia curato in modo globale con terapie psicologiche, tecniche di rilassamento, ginnastica dolce, fisioterapia e farmaci (tra questi, antidepressivi, antiinfiammatori, antipiretici). Sono allo studio l'uso della cannabis e della camera iperbarica, che modifica la perfusione di ossigeno a livello cerebrale, riducendo la percezione soggettiva del dolore e della fibrofog. Il paziente deve conoscere tutto quello che può fare, dall'agopuntura allo shiatsu, dal Pilates, al Feldenkrais (un metodo di autoeducazione attraverso il movimento), e scegliere i trattamenti che gli sono più utili per ridurre i sintomi».

Luisa Taliento