



Cara Rosanna...

Racconta la tua esperienza scrivi a Rosanna: rosanna@piusanipiubelli.it oppure in redazione a: più Sani più Belli, via Fabio Filzi 27 - 20124 Milano

DIVENTARE OSTEOPATA

Ho letto l'intervista a Emanuela Folliero pubblicata sul numero di gennaio 2012. Mio figlio quest'anno si diplomerà: come farlo diventare osteopata? Essendo una figura non riconosciuta in Italia, vorrei sapere quale strada intraprendere e se ci sono a livello governativo novità in arrivo che regolino tale disciplina.

Grazie, Patrizia



Risponde il D.O. Giuseppe Pensieri, osteopata,

membro del Registro degli Osteopati d'Italia, membro della Federazione Europea degli Osteopati, laureato in Scienze Motorie e Sportive, specializzato in Prevenzione e Rieducazione dell'Università di Roma I.U.S.M

L'osteopatia è una filosofia metodologica manipolativa, diagnostica e terapeutica che in Italia viene compresa tra le medicine non convenzionali: pertanto, viene effettuata solo in strutture private. È utilizzata, in particolare, per la cura di dolori a livello dell'apparato muscolo-scheletrico, ma si rivela efficace anche per i difetti di postura e di carattere viscerale, neurologico e psicosomatico. Per diventare osteopata, oggi si possono seguire dei veri e propri corsi di laurea: a tempo pieno con il diploma di scuola media superiore; a tempo parziale se si è già in possesso della laurea

triennale in Scienze Motorie o 3° anno Medicina, del diploma Isef, della laurea in Fisioterapia o Scienze Infermieristiche ecc. Dal 2002 l'Associazione Culturale Chinesis istituisce presso l'Università Sapienza di Roma un corso di Osteopatia della durata di 6 anni. Coloro che accedono alla professione dopo questo iter formativo risultano catalogati e censiti in un apposito elenco pubblicato e aggiornato annualmente dal R.O.I. (Registro degli Osteopati d'Italia). Per saperne di più, visiti il sito www.registro-osteopati-italia.com. Cordiali saluti.

L'ECOGRAFIA ALL'AVANGUARDIA

Sono sempre molto attenta alla prevenzione delle patologie del seno. Da qualche anno ho scoperto di avere due piccoli noduli. Quali sono gli esami diagnostici più all'avanguardia? Ho sentito parlare dell'elastografia. Di cosa si tratta?

Milena V.



Risponde il Prof. Francesco Pignataro, specialista in

Medicina interna, docente di ecografia interventistica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma

Negli ultimi anni sono stati fatti degli enormi progressi in ambito tecnologico e, in particolare, in quello diagnosti-



co. L'ecografia, con l'avvento dell'alta definizione (sonde con frequenza superiore ai 12MHz) si è imposta come una metodica indispensabile per un corretto approccio allo studio del seno. In particolare, in casi di donne giovani con seni "densi", ossia fortemente "ghiaiolari", risulta l'esame di primo livello. Peraltro, può avvalersi anche di ulteriori implementazioni tecnologiche, come il color power doppler e dell'"elastografia". Questa metodica permette di "caratterizzare" mediante ultrasuoni le nodularità mammarie e, senza alcun effetto negativo per la paziente, riesce a dare precise informazioni riguardo alla eventuale "durezza" del nodulo, legata - in una elevata percentuale di casi - a patologia di tipo tumorale. Nel caso in cui vi siano "dubbi" interpretativi si ha, oggi, la possibilità di eseguire esami detti di "secondo livello" quali l'ecografia contrastografica e la RMN (risonanza magnetica) con mez-

zo di contrasto ed eventuali approfondimenti mirati tramite prelievo citologico o biotico. Continui a eseguire controlli periodici, d'accordo con il proprio medico. Cordiali saluti.

QUELLE PERDITE MALEODORANTI...

Sono una ragazza di 25 anni. Ho continue perdite maleodoranti che trovo sugli slip. Non mi danno fastidi particolari e non ho bruciori. Preciso che sono molto attenta all'igiene intima. Questo disturbo, però, mi crea molti disagi a livello personale, specie con il mio partner. Ho sempre paura che possa rimanere disturbato durante i rapporti intimi. Che cosa posso fare?

Roberta da Latina



Risponde il dott. Pietro Cignini, Specialista in

ginecologia e ostetricia, docente presso la Scuola di diagnosi prenatale del Centro Artemisia

Cara Roberta, il fluido vaginale viene normalmente prodotto dalle ghiandole in essa contenute ed è un meccanismo naturale di difesa poiché veicola verso l'esterno le cellule esfoliate e i batteri che normalmente colonizzano le vie genitali femminili. Queste secrezioni variano in relazione ad alcuni momenti del ciclo (da fluide durante il periodo dell'ovulazione a perlacee e dense subito prima delle mestruazioni) o della vita di una donna, come in gravidanza. In condizioni di normalità, queste perdite non danno cattivo odore o fastidi quali bruciore o pruriti. Capita, invece, che per vari motivi (cure antibiotiche, abitudini di igiene intima errate o altro) i microorganismi presenti in vagina prendano il sopravvento sulle difese naturali determinando delle perdite vaginali cosiddette

"anomale". Diventano maleodoranti e possono, talvolta, generare bruciore o prurito. In questi casi è sempre consigliato eseguire delle indagini molto semplici: primo fra tutti il tampone vaginale per la ricerca dei germi comuni e il tampone cervicale per la ricerca della chlamydia e del mycoplasma /ureoplasma. Il tampone vaginale è un esame di facile esecuzione attraverso il quale, con un piccolo tamponcino (grande come un cotton-fioc) vengono prelevate in vagina e sul collo dell'utero tali secrezioni e inviate in laboratorio per individuare il germe responsabile delle perdite. In questo modo, attraverso la stesura di un antibiogramma, ci sarà la possibilità di individuare il farmaco per debellare l'infezione. In concomitanza di questo esame dovrà anche eseguire il pap-test per verificare che le perdite non

siano associate a infezioni virali piuttosto frequenti, quali il Papilloma Virus. Cordiali saluti.

INCONTRO L'UOMO CONOSCIUTO IN CHAT?

Ho 41 anni, separata da due. Dopo mesi rinchiusa in casa, trascorsi in completa solitudine per metabolizzare l'accaduto, ho instaurato un rapporto virtuale con un uomo della mia età conosciuto su Facebook attraverso degli amici in comune. Viviamo entrambi a Milano e ormai sono diversi mesi che chattiamo, ci sentiamo al telefono, ci raccontiamo di noi... è come se vivessimo la nostra quotidianità, ma a distanza. Voglio restare con i piedi per terra, ma l'istinto mi dice che se lo incontrassi tra noi potrebbe instaurarsi una bella storia d'amore. Lui è stato molto paziente, ma adesso comincia a chie-

dermi di vederci. Che faccio?

Anna da Milano

Cara Anna, io credo che tu ti sia risposta da sola: vedilo, ma con prudenza. Avrai letto quante cose strane succedono ogni giorno tra persone che si incontrano nella realtà dopo essersi conosciuti in chat o nei social forum. Una volta assicurata la serietà di questa persona, un consiglio: non aspettarti troppo, altrimenti le delusioni possono essere cocenti. Cerca di vivere questa nuova conoscenza con la serenità che merita. Non devi mica sposarti! Sarai tu, poi, in grado di valutare se lui è in grado di regalarti benessere e di liberarti da quel senso di solitudine che ancora ti condiziona molto. altre Ti invio un caloroso abbraccio. Fammi sapere!

Rosanna

HAI PERSO QUALCHE NUMERO?

Per richiedere gli arretrati invia una e-mail a servizioclienti@edmaster.it o telefona all' 199.50.50.51*

DVD-VIDEO

ESERCIZI PER IL CORPO

"Gli esercizi che presento sono mirati a migliorare il nostro aspetto fisico e soprattutto a farci sentire meglio"



Postura e portamento
Fianchi e addome
Gambe e glutei

DVD-VIDEO

BELLEZZA FAI DA TE

"I segreti per essere sempre più belli, con consigli pratici alla portata di tutti, da eseguire facilmente in casa"



Cura del viso
Make up
Capelli
Manicure e pedicure

LIBRI

LE DIETE DI ROSANNA

Tutti in forma e felici con le diete facili di Rosanna Lambertucci



La mia dieta antiage
Pancia piatta per tutti
La mia dieta anticellulite
La dieta che fa bene al cuore