

un po' di lavoro abbastanza sedentario ed ho qualche chilo in più, ho iniziato a frequentare una palestra dove lavoro con macchine varie. Mentre camminavo veloce sul tapis roulant, in pendenza, mi sono trovata con un battito cardiaco di 160 al minuto. Un po' spaventata, mi sono fermata. Il trainer dice che è normale. E' così?

#### ■ Dott. Giuseppe Ferlito

Dirigente Medico Cardiologia,  
Ospedale Ascalesi - Ospedale  
del Mare, Napoli

Dando per buone le considerazioni sul suo stato di salute, che immagino saranno state corroborate da un controllo cardiologico (visita, ecg, ecocardiogramma e test ergometrico), c'è da dire che l'eccesso ponderale e la vita sedentaria non sono l'optimum per tenere basso il rischio cardio-vascolare. Venendo al punto, esiste un metodo molto semplice per stabilire la frequenza cardiaca massima teorica di un soggetto, che è quello di sottrarre l'età a 220 (formula di Karvonen); nel suo caso  $220 - 51 = 169$ . Quindi la frequenza cardiaca rilevata è nei limiti. Ed anche se dovessimo utilizzare una formula più attuale e validata (formula di Tanaka), che sottrae a 208 il 70% della sua età, otterremo 172 battiti. Tuttavia, se il suo obiettivo è tenersi in buona forma fisica e cercare di smaltire il peso in eccesso, sempre accompagnato da un corretto regime dietetico, sarà opportuno che lavori in un intervallo di frequenza cardiaca compreso tra il 60 ed il 75%, ovvero tra 100 e 125 battiti al minuto, per un tempo, però, superiore al normale periodo di riscaldamento. Segua i consigli del suo trainer.

#### ■ Dermatologia

Ho i capelli diradati  
che cosa posso fare?

lettera firmata  
e-mail

Sono una donna di 68 anni, da 3 anni ad intervalli mi curo con minoxidil 2% per il diradamento dei capelli, senza risultati. Adesso il dermatologo mi ha prescritto carexidil mellis beta sciampo, sametrix 1 compressa al dì per cicli di 3 mesi. Vorrei sapere se ci sono cure nuove, mi sem-

bra di aver letto di una cura a base di piastrine.

#### ■ Dott. Luca Barbieri

Ambulatorio Tricologico  
Istituto Dermatologico San Galli-  
cano - IRCCS - Roma

Molte cause possono portare ad una eccessiva caduta dei capelli e a un diradamento. Il trattamento con il minoxidil ci permette di ipotizzare che la paziente possa essere affetta da alopecia androgenetica, condizione per la quale può essere indicato il trattamento PRP (plasma ricco in piastrine). Il PRP è un concentrato di sangue autologo (cioè del proprio sangue) che contiene un'elevata quantità di piastrine e oltre 20 fattori di crescita rilasciati da queste cellule, quali il fattore di crescita derivato dalle piastrine, il fibroblastico, l'epatocitario, il vascolare endoteliale. Alcuni di questi fattori di crescita sono in grado di regolare la migrazione cellulare, i processi di proliferazione e differenziazione cellulare e anche la crescita e il ciclo del pelo. Questa terapia rientra nel campo della "medicina rigenerativa", in uso da circa 10 anni in diversi campi clinici. Recentemente è stato documentato come la terapia possa determinare un aumento della densità dei capelli e una riduzione della caduta in modo significativo. Necessario sottoporsi però ad almeno tre sedute, le prime due a un intervallo di 3 settimane, la terza dopo 6 mesi. Nonostante i dati della letteratura scientifica siano in continuo aumento, saranno necessari ulteriori studi per confermarne la reale efficacia.

#### ■ Neonatologia

Niente latte dopo il parto  
come "attacco" il bimbo?

lettera firmata  
e-mail

A due giorni dal parto non ho latte. Come devo fare per far attaccare il bambino al seno?

#### ■ Prof. Costantino Romagnoli

Presidente SIN, Resp. Neonatologia  
Pol. Univ. Gemelli Roma

E' normale che i primi giorni dopo il parto, le mamme (soprattutto le primipare) non abbiano latte. La montata latte si realizza