

Bastone ad appoggio brachiale

Molte persone da casa piuttosto Sbagliano: pa fa bene al co

A

Bast è me un ap

P

GIUSE

loolo Poggi zioni tiaisc uscintina, l'imn semp le». C appe dente equil poi n brere ne di consa cadu psico sione

L'utilizzo di m di locomozion sempre più so per restituire a

■ Dermatologia

Le ciglia tendono a cadere dovrò rassegnarmi?

MG. C.
e-mail

Da parecchi anni le mie ciglia, prima lunghe e folte, tendono a cadere. Prima ricrescevano, ma adesso ci sono tratti di palpebra completamente sguarniti. Dermatologi e oculisti si rimpallano la diagnosi, e comunque sostengono non ci sia niente da fare. Esiste qualche rimedio?

■ DOTT. LUCA BARBIERI
Tricologia, Ist. Dermatologico San Gallicano IRCCS Roma

La causa più frequente di un'alopecia selettiva delle ciglia può essere l'alopecia areata, una patologia autoimmune in cui il sistema immunitario aggredisce i follicoli piliferi. Se non ci sono manifestazioni in altre parti del corpo (chiazze rotondeggianti senza peli a livello del cuoio capelluto o di altre regioni del corpo o alterazioni delle unghie) o manca una storia personale di problemi analoghi in passato, la diagnosi può essere molto difficile. Sarebbe opportuno conoscere l'età della paziente, sapere se vi sono patologie delle palpebre o delle regioni periorbitali che si associano al sintomo prurito (dermatite atopica, da contatto a sostanze eventualmente presenti nei trucchi). In questo caso l'eventuale grattamento ripetuto potrebbe determinare un'alopecia traumatica. Tutte queste ipotesi sono comunque valide in presenza di una vera alopecia delle ciglia, che andrebbe confermata da un dermatologo. La caduta delle ciglia, infatti, è di per sé, entro certi limiti, un fatto assolutamente fisiologico, come per tutti gli altri peli del corpo.

■ Urologia

Ho spesso lo sperma scuro devo preoccuparmi?

lettera firmata
e-mail

Da due anni noto che a volte lo sperma è più scuro. Ho fatto esami del sangue, ecografia dell'addome e apparato urinario, urinocoltura, esame colturale liquido seminale, visita urologica con ispezione prostatica, tutto nella norma (Psa compreso), tranne il colore delle urine, torbido. Non ho sintomi né

dolore, l'urologo mi ha detto di non preoccuparmi per il colore dello sperma, ma non sono tranquillo.

■ PROF. ALDO F. DE ROSE
Urologo e andrologo osp. univ. San Martino, Genova

Il liquido seminale è biancastro in tutte le stagioni mentre colorazioni rossastre o nerastre (emospermia) dipendono dal periodo in cui si è avuta la perdita di sangue all'interno della prostata, se recente o già di alcuni giorni. Quasi sempre l'emospermia dipende da fenomeni infiammatori della prostata (prostatiti) e/o delle vescicole seminali (vescicoliti) mentre difficilmente è indicativa di un tumore della prostata. In questi casi però, oltre all'urincoltura e alla spermiocoltura sarebbe consigliabile eseguire il test di Stamey (analisi colturale dell'urina prima e dopo massaggio prostatico) oltre ai tamponi per la ricerca di germi comuni, Clamydia, e Ureoplasma Urelyticum. Quando invece il disturbo persiste da molto tempo, o l'anamnesi è sospetta, allora sarebbe meglio ricercare il bacillo di Koch per escludere la tubercolosi delle vie genitali, anche in assenza di disturbi specifici. E proprio la presenza di urine torbide riferita dal lettore devono suggerire un approfondimento delle indagini colturali e di un completo svuotamento della vescica, anche in presenza di urinocoltura negativa. Da ricordare infine che l'assunzione di anticoagulanti o antiaggreganti altera i parametri della coagulazione e quindi favorisce la presenza del sangue nel liquido seminale.

■ Nutrizione

Dubbi sulle cotture rapida e alta o più lenta?

lettera firmata
e-mail

Per ovviare ad alterazioni su proteine e grassi, è più utile riscaldare i cibi nel microonde a temperatura molto alta ma per breve tempo, oppure a temperatura più bassa ma per un tempo maggiore? Se dipende dai cibi, quali a temperatura maggiore?

■ PROF. MASSIMILIANO RINALDI
Trasmissione del Calore e Tecniche di Cottura, facoltà di Agraria, università di Parma

La risposta è piuttosto difficile perché molto dipende dal prodotto. Facciamo un esempio: il