

questo ti facilita la vita

DOSSIER



Come mantenere giovani
CUORE,
muscoli e
cervello

inserto da staccare

Abbiamo chiesto agli esperti di fare un check up completo del nostro corpo. Leggete i loro consigli su come prevenire i disturbi alla vista, alle ossa e all'udito. Per sfidare il tempo che passa, infatti, è importante fare i controlli giusti al momento giusto. Ma il vero segreto è lo stile di vita. Chi non fuma, segue una dieta equilibrata e vince la pigrizia con il movimento ha una marcia in più. Forza! Non è mai troppo tardi per correggere le cattive abitudini

di **Elena Giliberti**

Come mantenere giovani i piedi...

...i piedi

Cosa succede con l'età Il 70 per cento delle donne dopo i 40 anni ha piedi imperfetti: cavi, piatti o con deformazioni alle dita (a martello, alluce valgo). «Nel tempo, poi, i piedi tendono ad allargarsi e appiattirsi» afferma Marco Pozzolini, responsabile di ortopedia e traumatologia alla casa di cura S. Pio X di Milano. «Succede perché, in posizione verticale, il peso del corpo si scarica completamente su di loro. Si creano dei punti di sovraccarico che provocano dolori, difficoltà nel camminare e nell'indossare le scarpe».

Per evitare il problema «Occorre fare attenzione alle scarpe che si indossano» spiega il medico. «Il tacco, per esempio, non dovrebbe superare i cinque centimetri. Così come è bene evitare di portare sempre scarpe piatte, come le ballerine, o con la punta stretta. Esistono poi esercizi utili per rinforzare la muscolatura del piede, evitando che si appiattisca o si allarghi. Il primo è quello di camminare scalzi su terreni irregolari. Il secondo consiste nell'afferrare e lasciare degli oggetti con le dita dei piedi».

L'intervento del medico Un plantare su misura può alleviare il problema. Ma ai pazienti con deformazioni gravi è consigliato l'intervento chirurgico. «Oggi si opera con tecniche non invasive e in anestesia locale».

...le ossa

Cosa succede con l'età L'osteoporosi, una patologia che rende le ossa più fragili, riguarda una donna su tre dopo i 60 anni. «Nella maggior parte dei casi questo disturbo porta ad avere dolori alla schiena e può causare uno schiacciamento delle vertebre» spiega Marco Pozzolini, ortopedico.

Per evitare il problema I fattori di rischio sono il sovrappeso e la mancanza di attività fisica. «Per mantenere le ossa del loro spessore originale bisogna mangiare cibi contenenti abbondanti quantità di calcio» spiega l'esperto. «Anche il movimento è molto importante: una passeggiata al giorno è molto utile, perché stimola la produzione di tessuto osseo».

L'intervento del medico «Per vedere se c'è un problema di osteoporosi si fa la mineralometria ossea computerizzata o Moc» spiega Marco Pozzolini, ortopedico. «Questo esame utilizza i raggi X, non è invasivo e non comporta alcun rischio dovuto alle radiazioni. Si effettua sulla colonna, l'anca e il collo del femore, le zone considerate più a rischio». Fatta la diagnosi, nelle donne in menopausa da non più di 10 anni si può intervenire con trattamenti ormonali. Alle pazienti più anziane, invece, si prescrivono farmaci che facilitano la fissazione del calcio nelle ossa.



DOSSIER _ questo ti facilita la vita

...le articolazioni

Cosa succede con l'età Quattro milioni di persone over 65 soffrono di artrosi, in pratica, otto su 10. Questa malattia degenerativa colpisce la cartilagine, cioè il tessuto elastico che riveste e protegge le articolazioni e che, negli anni, si assottiglia fino a formare veri e propri buchi. Il problema si manifesta soprattutto a livello della colonna vertebrale e delle ginocchia. E causa difficoltà di movimento.

Per evitare il problema «Per non sottoporre quotidianamente le articolazioni a carichi eccessivi è necessario tenere sotto controllo il peso» consiglia Marco Pozzolini. «Poi bisogna fare attività fisica: quando il corpo è in movimento, infatti, produce un liquido lubrificante che fa lavorare correttamente le articolazioni».

L'intervento del medico La diagnosi si effettua con la Tac (tomografia assiale computerizzata), una radiografia che permette di visualizzare immagini ad alta risoluzione. Nei casi più lievi, si consiglia la fisioterapia e si prescrivono farmaci antinfiammatori, oltre agli analgesici per attenuare il dolore. Se, invece, l'artrosi è già nel suo stadio più avanzato, può essere necessario ricorrere a un intervento chirurgico per sostituire con una protesi l'articolazione ormai danneggiata.

...i muscoli

Cosa succede con l'età «Con il passare degli anni i muscoli perdono elasticità, oltre che potenza. E, a lungo andare, anche i tendini e i legamenti che tengono insieme le articolazioni possono infiammarsi, causando dolore, bruciore improvviso o fastidio che aumenta gradualmente» spiega Marco Pozzolini, ortopedico. «I punti critici sono il gomito, la spalla, la schiena, il ginocchio e il calcagno, le parti del corpo più sollecitate nelle attività di tutti i giorni».

Per evitare il problema «Una moderata e regolare attività fisica aiuta la muscolatura a non irrigidirsi troppo» continua l'esperto. «Basta cominciare con un quarto d'ora di riscaldamento e concludere con lo stretching». Le attività ideali sono la ginnastica dolce, il nuoto o l'acqua gym, da fare almeno due volte alla settimana e a ritmi blandi.

L'intervento del medico Per recuperare l'elasticità e la forza a livello di busto, braccia e gambe, è importante la fisioterapia. «Nei casi più gravi, invece, da poco c'è la tecarterapia, o "trasferimento energetico capacitivo resistivo"» conclude l'esperto. «Si appoggia un elettrodo sulla zona dolorante e, in cinque o 10 sedute di 20 minuti, si rivitalizzano i tessuti, attivando i naturali processi riparativi».

...la schiena

Cosa succede con l'età Le parti più delicate della colonna sono i dischi. «Hanno il compito di ammortizzare i movimenti delle vertebre» spiega Marco Pozzolini, ortopedico. «Ma a lungo andare si consumano, perdono spessore e possono causare le cosiddette ernie o sporgenze. Il loro schiacciamento provoca mal di schiena e difficoltà di movimento».

Per evitare il problema Per allungare e rinforzare i muscoli di schiena e torace è utile lo stretching. Questo evita che si irrigidiscano le articolazioni tra le vertebre. «I problemi ai dischi, però, si possono prevenire cominciando da giovani» prosegue il medico. «Per esempio mantenendo una corretta postura del corpo. Ma anche evitando di praticare, per troppe ore alla settimana, e senza un'adeguata preparazione fisica, sport che sollecitano eccessivamente la colonna».

L'intervento del medico In alcuni casi, se lo schiacciamento del disco è lieve, il medico consiglierà esercizi di fisioterapia e ginnastica correttiva che riportano la colonna alla sua lunghezza originale. L'obiettivo è evitare la compressione di fasci nervosi e, di conseguenza, la loro infiammazione che è sempre molto dolorosa. Nelle situazioni più gravi, invece, si interviene chirurgicamente.

Occhio alle unghie

«Può sembrare strano, ma l'aspetto delle unghie rivela qual è lo stato di salute degli organi del corpo» spiega Santo Raffaele Mercuri, primario di dermatologia e cosmetologia all'ospedale San Raffaele di Milano.

- ▶ Le piccole macchie bianche rivelano una carenza di calcio.
- ▶ Se non si vede la lunetta rosa chiaro alla base dell'unghia vuol dire che si sta attraversando un periodo stressante.
- ▶ Se sono particolarmente arrotondate sul dorso e con il fondo più scuro, meglio controllare come vanno cuore e polmoni.
- ▶ Nel caso le unghie siano pallide e concave con tutta probabilità c'è un problema di anemia. Da affrontare.
- ▶ Se, infine, sono molli e piuttosto segnate, rivelano un generale indebolimento di tutto l'organismo.



Come mantenere giovani i polmoni...

...il cuore

Cosa succede con l'età «Tenere controllati i livelli della pressione sanguigna, a una certa età, dovrebbe diventare un'abitudine, il modo migliore per proteggere il cuore» spiega Angelo Ascari, cardiologo all'ospedale Sacco di Milano. «L'ipertensione o pressione alta, infatti, tende a diventare un problema più diffuso proprio con l'invecchiamento. Ed è questa una delle principali cause di infarto». Una persona è considerata ipertesa se i valori massimi della sua pressione sanguigna sono uguali o maggiori a 140 e quelli minimi sono uguali o maggiori a 90.

Per evitare il problema. «La prima cosa utile da fare per prevenire l'ipertensione è sottoporsi regolarmente ai controlli» consiglia Ascari. «Questa malattia, infatti, non dà sintomi finché non provoca danni seri. Poi contano altri fattori. Come non essere in soprappeso, evitare i cibi troppo grassi o troppo salati, non fumare e fare regolarmente attività fisica, almeno tre volte la settimana».

L'intervento del medico In molti casi, tenere d'occhio peso, alimentazione e stile di vita ha l'effetto di abbassare in modo naturale i valori della pressione sanguigna. Se questo non accade, invece, servono i farmaci. Sarà il medico a indicare le dosi e il tipo di medicinale più adatto.

...il cervello

Cosa può succedere con l'età In Italia l'Alzheimer colpisce 80.000 persone l'anno, la maggior parte delle quali con più di 65 anni. «Questa terribile malattia distrugge le cellule cerebrali, provocando mancanza di memoria e difficoltà nell'utilizzare le normali abilità intellettive» spiega Antonio Silvani, neurologo all'Istituto nazionale neurologico Besta di Milano. «Chi ne soffre fa fatica a svolgere anche le più semplici attività».

Per evitare il problema Prevenire l'Alzheimer, purtroppo, non è possibile. «Ma si può individuarlo sul nascere, tenendo sotto controllo i livelli di colesterolo e pressione arteriosa» continua Antonio Silvani. «È utile anche seguire una dieta ricca di antiossidanti, che si trovano in cereali, soia, noci, frutta e verdura. E di polifenoli, le molecole che prevengono lo sviluppo di malattie degenerative e che sono contenuti in legumi e ortaggi». Infine, fa bene anche fare attività di tipo aerobico, come camminare, correre o andare in bicicletta.

L'intervento del medico Questa malattia è cronica e degenerativa: il neurologo può solo cercare di attenuarne gli effetti con i farmaci inibitori. E, dopo esami come la Tac e alcuni test neuropsicologici, cercare di modificare la dieta e le abitudini sedentarie del paziente.

...i vasi sanguigni

Cosa succede con l'età Con il tempo, i vasi sanguigni tendono a indurirsi e perdono elasticità. «È l'arteriosclerosi, popolarmente nota come arteriosclerosi, una malattia che in genere colpisce dopo i 50 anni» spiega Roberto Zucca, chirurgo vascolare alla clinica S. Pio X di Milano. «E che ispessisce le pareti dei vasi, rendendo più difficile il passaggio del sangue». Si tratta, però, di una malattia «silenziosa»: in genere viene diagnosticata quando ha già causato la chiusura completa di un'arteria.

Per evitare il problema Per prevenire l'arteriosclerosi occorre diminuire i fattori di rischio: colesterolo (è la quantità di trigliceridi nel sangue) ipertensione e fumo. E seguire una dieta povera di grassi animali. Mentre un'attività fisica regolare garantisce una buona circolazione. «Dopo i 60 anni, poi, è utile sottoporsi all'ecocolordoppler alle carotidi una volta l'anno. Un esame che mostra qual è lo stato delle coronarie» conclude Zucca.

L'intervento del medico Accertati i primi segni della malattia, si prescrivono farmaci antiaggreganti, come quelli a base di acido acetilsalicilico. Se poi la situazione lo richiede, il medico può ripulire l'arteria con un intervento chirurgico. Ma bisogna che il paziente smetta di fumare e cambi stile di vita, anche a tavola.

DOSSIER _ questo ti facilita la vita



Pressione sotto tiro

La pressione del sangue si misura in millimetri di mercurio (mmHg). Ecco come.

► I parametri da controllare sono due: la "massima" corrisponde al momento in cui il cuore si contrae e pompa il sangue nei vasi; la "minima" indica l'attimo in cui il cuore si dilata per riempirsi.

► In base alle linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità, la pressione è ottimale quando la massima è inferiore a 120 e la minima inferiore a 80 mmHg.

► È invece alta, ma accettabile, la pressione di chi ha la massima che oscilla tra 130 e 139 e la minima tra 85 e 89 mmHg.

► Si inizia a parlare di ipertensione, seppur lieve, se la massima è tra i valori 140 e 159 e la minima tra 90 e 99 mmHg.

► La situazione, infine, è grave se la massima è uguale o superiore a 180 e la minima uguale o superiore a 110 mmHg.

...i polmoni

Cosa succede con l'età «Anche i polmoni, che ogni giorno sono attraversati da 8.000 litri d'aria, invecchiano» sottolinea Severino Bruna, pneumologo all'ospedale San Luigi di Orbassano (Torino). «Con gli anni diminuisce la loro capacità di catturare l'ossigeno. Inoltre, la gabbia toracica diventa più rigida e i muscoli respiratori si indeboliscono. Diminuisce anche l'elastina, la proteina che rende elastico il polmone. I sintomi? Il respiro sempre più affannoso e il fiatone anche dopo un breve sforzo».

Per evitare il problema Conta lo stile di vita, come non fumare ed evitare il contatto prolungato con sostanze irritanti (gas, vernici, polveri). Per chi vive in città, è d'aiuto anche trascorrere il weekend in campagna o al mare. È importante, poi, curare puntualmente le infezioni, anche un banale raffreddore. E fare tanta attività fisica. Chi proprio non riesce a smettere di fumare, infine, una volta l'anno dovrebbe sottoporsi alla spirometria, il test più comune per valutare la funzionalità polmonare.

L'intervento del medico Lo specialista può prescrivere farmaci per aumentare le difese contro le infezioni, in modo da evitare danni persistenti. Nei casi più gravi, invece, per esempio se un polmone è stato danneggiato, si interviene chirurgicamente.

...il fegato

Cosa succede con l'età La salute del fegato dipende dall'alimentazione. Se questa è equilibrata e varia, l'organo rimane sano anche con il passare degli anni. Una dieta troppo ricca di grassi, invece, causa la stasi epatica. In pratica, ci si ritrova con un "fegato grasso". «Questa patologia colpisce in genere dopo i 45 anni e dipende dalla costituzione e dalla dieta di ciascuno» spiega Antonio Iannetti, gastroenterologo presso la casa di cura Sanatrix di Roma.

Per evitare il problema «Le regole da seguire ogni giorno sono tre: mangiare tanta frutta e verdura, non esagerare con piatti molto elaborati e con i cibi troppo conditi, evitare l'abuso di alcol e di grassi animali» spiega Antonio Iannetti, gastroenterologo. «Poi, naturalmente, conta anche l'attività fisica. Fare regolarmente movimento, infatti, permette di smaltire in fretta gli eventuali accumuli di grasso e calorie».

L'intervento del medico Lo specialista, per prima cosa, prescrive al paziente una dieta equilibrata. Da abbinare alla quotidiana attività fisica su misura per l'età (possono bastare anche lunghe passeggiate). Se è il caso, possono servire cicli di antibiotici ad azione intestinale e yogurt con lattobacilli vivi, in modo da combattere l'accumulo di gas.

Come mantenere in forma la mente...

...la mente

Cosa succede con l'età La memoria è una delle prime facoltà mentali che risente dell'invecchiamento dell'organismo. «Il cervello di chi ha più di 70 anni e non gode di ottima salute non funziona più come prima ed è normale che si verifichi un calo della memoria» sottolinea Antonio Silvani, neurologo all'istituto nazionale neurologico Besta di Milano. «Questo peggioramento della capacità di ricordare, però, non va neppure sottovalutato. A volte, infatti, è uno dei primi sintomi della demenza senile».

Per evitare il problema Tenendo in allenamento la mente. Come? Con la lettura e i giochi enigmistici, per esempio. Ma anche coltivando amicizie e rapporti sociali, andando a teatro o ai concerti e impegnandosi in attività come il volontariato. Occorre però distinguere. Per esempio, se si dimentica il nome del vicino di casa, pur sapendo con certezza chi sia, basta un po' di "ginnastica mentale". Ma se si comincia a fare confusione anche sul contesto, serve lo specialista.

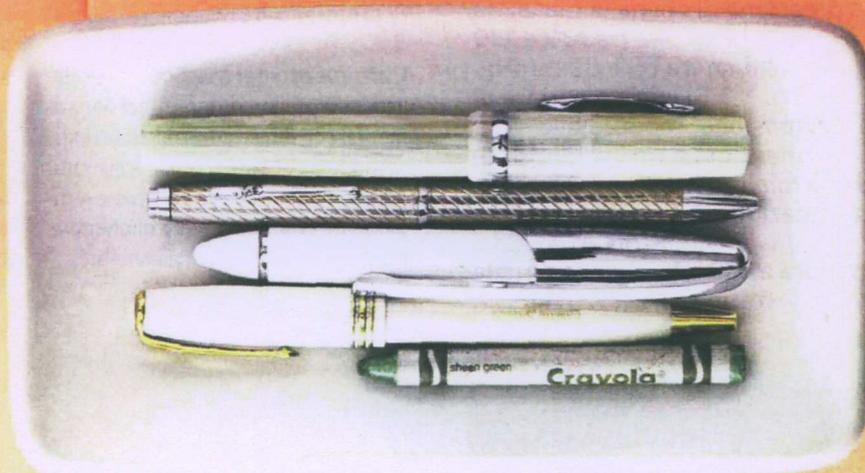
L'intervento del medico «In base ai sintomi, il medico cercherà di rivedere lo stile di vita del paziente» spiega il neurologo. «Per aiutare la memoria lo inviterà a coltivare degli interessi, dalla lettura al gioco delle carte, e a guardare meno la televisione».

...la pelle

Cosa succede con l'età «La macchie scure, o lentigo, con gli anni compaiono su viso, mani e décolleté, cioè le parti più esposte al sole» spiega Santo Raffaele Mercuri, primario di dermatologia e cosmetologia all'ospedale San Raffaele di Milano. «Infatti sono la conseguenza degli effetti dei raggi ultravioletti accumulati negli anni. Di color marrone, a differenza dei nei non hanno spessore e il loro diametro va dai 2 ai 9 millimetri circa».

Per evitare il problema La prima forma di prevenzione consiste nel non esporsi al sole senza una protezione adeguata. «Meglio anche non ricorrere alle lampade abbronzanti. E, per conoscere le caratteristiche della propria pelle, è utile fare un check up cutaneo già verso i 30 anni. Per valutare quanti radicali liberi, i responsabili dell'invecchiamento cutaneo, ci sono nell'organismo, c'è poi un esame specifico». E il Free radicals test e si fa su un campione di sangue.

L'intervento del medico Una diminuzione delle macchie si ottiene con le creme ad azione schiarente e depigmentante. Se le lesioni sono poche ma evidenti, il dermatologo ha due possibilità: le applicazioni di azoto liquido oppure il laser. Con quest'ultimo metodo, in una sola seduta può trattare più di una macchia.



DOSSIER *questo ti facilita la vita*

...i capelli

Cosa succede con l'età «Generalmente si perdono dai 50 ai 100 capelli al giorno» spiega Santo Raffaele Mercuri, primario di dermatologia e cosmetologia all'ospedale San Raffaele di Milano. «Con l'invecchiamento, però, la caduta aumenta e i capelli perdono volume, diventando opachi, sottili e fragili. Anche le radici perdono vitalità. Nelle donne questo fenomeno è definito "alopecia femminile" e comincia con la menopausa, quando il livello di ormoni estrogeni si riduce.

Per evitare il problema Bisogna proteggere il più possibile il cuoio capelluto. Per esempio, indossare il cappello o un foulard se si lavora all'aria aperta o evitare di passare troppo tempo sotto il sole senza la testa coperta. Inoltre, è importante seguire una dieta equilibrata, ricca di vitamine e antiossidanti.

L'intervento del medico «Per prima cosa si fa un esame tricologico, cioè un'analisi della struttura e dello stato del capello, per scoprire le cause del disturbo» spiega Mercuri. «Accertate le cause, si interviene sulla dieta e sullo stile di vita del paziente. Nei casi più gravi, si consiglia una cura a base di estrogeni, gli ormoni responsabili della crescita dei capelli. Con lozioni e integratori che ricreino l'equilibrio ormonale nell'organismo».

...i denti

Cosa succede con l'età «I denti iniziano a invecchiare a 40 anni» spiega Giuseppe Esposito, odontoiatra. «Vengono attaccati quotidianamente dai cibi, dal fumo, dai batteri che vivono in bocca. Così, con il passare degli anni, perdono lo smalto, diventano sempre più sottili e permeabili. Per questo ingialliscono, perché assorbono sempre più facilmente il colore di cibi e bevande».

Per evitare il problema «Bisogna fare attenzione agli alimenti acidi, come gli agrumi, il succo di limone e di arancia, la Coca-Cola» continua il medico. E lavare i denti subito dopo aver ingerito cibi e bevande molto colorate, come caffè, mirtili, barbabietole, vino rosso. «In secondo luogo, è importante lavare i denti tre volte al giorno e cambiare lo spazzolino quando è consumato. E, a una certa età, usare dentifrici poco aggressivi, sottoponendosi alla pulizia profonda dal dentista due volte all'anno».

L'intervento del medico Se i denti hanno semplicemente perso luminosità, il dentista potrà proporre un trattamento con sbiancanti a base di perossido di carbamide. Se sono molto consumati, o profondamente colorati, invece, c'è un'altra soluzione: rivestire la superficie esterna dei denti con delle faccette in ceramica.

...gli occhi

Cosa succede con l'età «La maculopatia è una malattia che colpisce la parte centrale della retina, quella che permette di vedere i dettagli delle immagini» spiega Sergio Ortolina, responsabile dell'unità oculistica all'Ospedale S. Gerardo di Monza. «Colpisce una persona su tre dopo i 75 anni e, inizialmente, si manifesta con un calo della vista». Negli stadi più avanzati, invece, la persona vede una macchia che si ingrandisce progressivamente e disturba la parte centrale del campo visivo.

Per evitare il problema I fattori che predispongono alla malattia sono parecchi: l'ipertensione, il fumo, l'esposizione intensa e prolungata alla luce solare, una dieta ricca di colesterolo e grassi. E bisogna stare ancora più attenti se in famiglia qualcuno ha già avuto problemi di questo genere.

L'intervento del medico «Con una diagnosi precoce, la maculopatia può essere curata completamente» spiega Ortolina. «Ai primi sintomi, quindi, è importante prenotare una visita. Se le macchie giallastre sotto la retina sono lievi, l'oculista modifica la dieta del paziente e tiene monitorata la situazione nel tempo. Se, invece, la malattia è già avanzata, inietta un farmaco nella retina e lo attiva con un particolare laser».

Da tenere bene in vista: la cataratta

È una malattia che colpisce dopo i 50 anni e, lentamente, causa un graduale calo della vista. Di cosa si tratta esattamente?

▶ «La cataratta rende opaco il cristallino, una piccola lente all'interno dell'occhio, impedendo la messa a fuoco. Chi ne soffre vede le immagini con i contorni indefiniti e i colori spenti» spiega Sergio Ortolina, oculista all'ospedale S. Gerardo di Monza.

▶ Per prevenire o ritardare il disturbo, oltre ai controlli periodici, conta la dieta. Che dev'essere ricca di antiossidanti, contenuti in frutta e verdura di colore rosso, giallo scuro e verde (soprattutto carote, cavoli, spinaci e broccoli), olio di pesce e interiora di carne.

▶ Se la cataratta è avanzata, invece, il medico propone un intervento chirurgico. Durante l'operazione (si fa in anestesia locale) viene tolto il cristallino opaco e impiantato uno artificiale. Alla fine, il paziente torna a vedere perfettamente.

DOSSIER _ questo ti facilita la vita

Come
mantenere
giovane
l'udito...

...l'udito

Cosa succede con l'età «La diminuzione dell'udito è un fenomeno graduale e riguarda entrambe le orecchie, in genere dai 60 anni» spiega Francesco Zibordi, responsabile dell'unità otorinolaringoiatra alla casa di cura S. Pio X di Milano. «Le prime difficoltà si hanno con i suoni acuti, che si percepiscono con un'intensità dimezzata rispetto al passato. Per questo, gli anziani fanno fatica a seguire una conversazione in un ambiente rumoroso».

Per evitare il problema L'invecchiamento dell'udito è fisiologico e legato alle condizioni di salute generali di ogni persona. Anche in questo caso, è importante tenere sotto controllo la pressione arteriosa e i livelli di colesterolo. «Ma rischia di più chi lavora per più di cinque ore al giorno in un ambiente con un elevato rumore di fondo» precisa l'esperto.

L'intervento del medico Se i valori della pressione arteriosa sono troppo alti, il medico prescriverà una dieta per regolarizzarla. Nel caso in cui, però, i miglioramenti siano insufficienti, l'otorino consiglierà l'apparecchio acustico. «Uno strumento che, all'inizio, non è facile utilizzare. Tanto che, le prime settimane, sembra che l'udito peggiori» spiega Zibordi. «Poi però, quando l'orecchio si è abituato, si torna a sentire quasi perfettamente».

...il sonno

Cosa succede con l'età «Per le donne i problemi di sonno iniziano con la menopausa» spiega Franco Ferrillo, neurologo all'Unità operativa di fisiopatologia del sonno all'ospedale S. Martino di Genova. «Sul dormire conta anche lo stile di vita, che cambia per tutti i due sessi quando arriva l'ora della pensione: gli impegni diminuiscono e, di conseguenza, c'è meno bisogno di riposo». La patologia più diffusa è la «sindrome da gambe senza riposo». «Al momento di coricarsi, si sente fastidio alle gambe, formicolio, crampi, irrequietezza» spiega Alessandro Pincherle, specialista in neurofisiopatologia, responsabile di **Sonnomedica**.

Per evitare il problema «Bisogna vivere in modo attivo e regolare, cercando di mantenere gli stessi orari tutti i giorni, sia per i pasti che per la sveglia e il momento di mettersi a letto» spiega Franco Ferrillo.

L'intervento del medico «Le persone che faticano ad addormentarsi alla sera hanno bisogno di un trattamento diverso rispetto a quelle che si svegliano di notte» spiega Alessandro Pincherle. Per la «sindrome da gambe senza riposo», oltre a consigliare di diminuire i sonnellini pomeridiani, si prescrivono tranquillanti e farmaci con lo stesso principio di quelli utilizzati contro il morbo di Parkinson.

FRANKEL (5)