

HOT LIST

CHE COSA TRASFORMA UN DISASTRO AEREO ANNUNCIATO IN UN AMMARAGGIO PERFETTO? O UN INTERVENTO A CUORE APERTO IN UNA SECONDA VITA PER IL MALATO? L'APPLICAZIONE FERREA DI UNA CHECKLIST BEN FATTA. PAROLA DI ATUL GAWANDE, CHIRURGO E CONSULENTE OMS, CONVINTO ASSERTORE DEL POTERE DELLE LISTE (DALLA SPESA IN PO). 5 SPECIALISTI CI DETTANO LA LORO

di **Anna Alberti**

L'ABC DELLA BUONA NOTTE

PROF. LUIGI FERINI STRAMBI, SPNCOLOGO
Direttore Clinico del Sonno, H San Raffaele (Milano)

- Dopo gli eccessi estivi, torniamo ad ascoltare il nostro gene clock**, andando a letto sempre alla stessa ora, il ritmo sonno/veglia si allena.
- Cenare light e creare un ambiente rilassante** in camera da letto: temperature sotto i 20 gradi, zero rumori, niente smartphone, pc o tablet (le onde elettromagnetiche riducono il sonno profondo).
- Evitare di esporsi a maxy screen** o fonti di luce troppo intense nelle 2/3 ore prima di dormire: impediscono il rilascio di melatonina, l'ormone dell'addormentamento e del buon riposo.
- Fare attenzione ai campanelli d'allarme** che segnalano un peggioramento della qualità del sonno: per esempio frequenti levatacce notturne per far pipì (sono legate a un aumento di apnee da russamento, che favoriscono il rilascio dell'ormone natriuretico); un'insolita sonnolenza diurna, pressione alta che non si abbassa con i farmaci (anche questa può essere dovuta ad apnee).
- No ai fai-da-te: dopo 10 giorni d'insonnia**, parlare al Doc: il bio-orologio si sregola in fretta.

OBIETTIVO LONGEVITÀ

MICHELA CENTRONE, MEDICO ESTETICO
Membro dell'Asipad (International Italian Society of Plastic, Regenerative and Oncologic Dermatology)

- Contrastare il photoaging**: ormai si sa, l'80% dell'invecchiamento cutaneo è dovuto al sole. Se anche quest'estate abbiamo fatto le fuorilegge (con protezioni più o meno adatte), urge correre ai ripari.
- Puntare su una dieta ricca di antiossidanti naturali** (ovvero vitamine A, C, E, betacarotene, selenio) contenuti in frutta e verdura come meloni, albicocche, carote, lattuga, pomodori, peperoni, è il primo passo. Ma per correggere danni evidenti ci sono trattamenti medico-estetici ad hoc.
- In caso di macchie brune, provare il peeling**: quei segni legati all'età (o alla fotosensibilizzazione da sostanze quali profumi, deodoranti, antibiotici, pillole), si rimuovono assieme alle cellule morte e alle tossine sulla superficie cutanea, con un'esfoliazione a base di acido glicolico, o salicilico, o TCA.
- Se ci sono anche rughe può essere utile una biostimolazione**: si tratta di iniezioni intradermiche di vitamine, aminoacidi o acido ialuronico, che favoriscono la ricostruzione e la riorganizzazione strutturale del derma.