

Sei punti deboli da tenere d'occhio



Quanto a salute le donne non avrebbero nulla da invidiare agli uomini, anzi: è confermato che godono di una struttura più solida e vivono più a lungo. Rispetto ai loro partner, però, sono più soggette ai piccoli malesseri. Quelli che vanno e vengono, che sono troppo comuni per prestarci attenzione, che sul momento sembrano tollerabili ma con il tempo diventano molto fastidiosi. Insomma punti deboli, da prevenire più che guarire, con piccoli propositi e qualche idea in più.

SENO

È la zona più delicata del corpo femminile. «La prevenzione del tumore è senz'altro la preoccupazione maggiore», spiega **Simonetta Meroni, ginecologa ed ecografa mammaria a Milano**. «Ma un altro problema molto diffuso è la mastopatia fibrocistica, la formazione di noduli e indurimenti dolorosi, di natura benigna».

● Buoni propositi

Prenotate un'ecografia mammaria (da farsi ogni due anni) se avete dai venti ai quarant'anni, una mammografia negli altri casi. L'autopalpazione va ripetuta all'incirca ogni due mesi, sempre dopo il mestruo. Un'accortezza: non usate i polpastrelli, ma "sentite" con la mano piatta.

● **Idee in più** «Se soffrite di mastopatia, indossate reggiseni con il ferretto al massimo per qualche ora al giorno: possono procurare microtraumi e accentuare il dolore. Inoltre prendete integratori di mirtillo, ricchi di vitamina A e E», consiglia la dottoressa Meroni.

SCHIENA

Il mal di schiena colpisce di preferenza il sesso femminile: tra i motivi scatenanti, infatti, oltre alla vita sedentaria e i difetti di postura, ci pos-

sono all'origine dei malesseri che colpiscono le donne. DA PREVENIRE O ARGINARE, PIÙ CHE CURARE, CON DECISIONI DA PRENDERE SUBITO.

sono essere anche malesseri di tipo organico di cui le donne soffrono spesso. «Può sembrare incredibile ma il mal di schiena può derivare da una colite, un'infezione intestinale, una gastrite», spiega la **dottoressa Krista Vanderbeke, osteopata a Bergamo**.

«Per questo prima di intervenire è necessario individuarne l'origine».

● **Buoni propositi** Se il dolore è persistente, fatevi prescrivere una radiografia alla colonna (utile anche per scoprire tracce di vecchi incidenti), le analisi del sangue (un'epatite nascosta può dare anche mal di schiena) e delle feci, per scoprire eventuali parassiti intestinali. «Quando il problema è di postura, sono utili anche alcune sedute dall'osteopata», dice Krista Vanderbeke. «Si fanno delle manipolazioni e il medico consiglia la ginnastica da eseguire a casa».

● **Idee in più** Meglio dieci minuti al giorno di stretching che quattro ore di sport concentrate nel fine settimana. Investite in un buon materasso e, soprattutto, cambiatelo se ha più di dieci anni.