

più Sani Più Belli

Magazine

Rosanna Lambertucci

A TAVOLA

CIBO E ORMONI

Scopriamo
gli alimenti
che ti aiutano
a stare meglio
prima e durante
il ciclo

SUPERTEAM

Lo staff "Professional" della Dieta
ce la fa, è composto dal prof. Pier
Luigi Rossi (nella foto), specialista
in Scienze dell'Alimentazione,
dal dott. Domenico Cognigni,
psicoterapeuta, da Alessandro
Cazzolino, Life Coach, e Elton
D'Aspina, esperto di moda curvy

OLTRE
100 MILA
PERSONE
STANNO
DIMAGRENDO
CON NOI

UNITI SI VINCE

LA NOSTRA SALUTE

TIROIDE

Controllala così

SINDROME DI RAYNAUD

Quando ti si gelano le dita

HERPES ZOSTER

È arrivato il vaccino

COLON IRRITABILE

Come curarlo

TRATTAMENTI

TUTTO IL BENE DELL'ARGILLA

Allevia i dolori, rivitalizza
e disintossica l'organismo.
Le preparazioni "fai da te"

BELLEZZA

IL TRUCCO CHE RIMANE!

Il semipermanente
è ideale per correggere
e valorizzare il tuo viso



WhatsApp

facebook

DIETA SOCIAL UN SUCCESSO!

NEL SALOTTO DI ROSANNA...

Il mondo di MARA VENIER

"Si vive di passioni, mettete
sempre il cuore nelle vostre azioni!"



FERRO E PROTEINE le alternative alla carne
RELAX IN VASCA bagno serale antistress
MAKE-UP il trucco spiegato dal visagista

LE VOSTRE STORIE

Ogni mese i racconti di salute più coinvolgenti



Bella anche dopo la doppia mastectomia

"Estirpare il male e ritrovare la femminilità."

Vi racconto il tumore al seno e la ricostruzione del mio décolleté."

DONATELLA GIMEGLIANO

CON I CAPELLI HO RITROVATO LA VITA

"Dall'alopecia non si guarisce, ma una soluzione esiste! Ho sperimentato una protesi che mi consente di lavarmi i capelli, andare da parrucchiere, fare una vita attiva..."

ANNA MAGLI ZANDEGLIACOMO



"Aspetto i vostri racconti!"

La medicina è fatta sì da medici, farmaci, strutture ospedaliere, ma al centro c'è sempre il malato con la sua storia. Per questo vogliamo raccontarvi le vicende di salute più interessanti, per riportare al centro del dibattito l'umanità e la sensibilità della persona ammalata, sia essa un personaggio famoso o uno dei nostri tanti lettori. Perché con

la sua storia di sofferenza, di tanto coraggio, di solidarietà, ma anche di scelte giuste o sbagliate, fortunate o tenaci possa essere di consiglio e incoraggiamento per tutti. Ma non solo: abbiamo voluto abbinare al racconto il commento dell'esperto in base al tipo di patologia trattata. Sempre di più, infatti, ci siamo resi conto, che attraverso delle storie

di vita vera è più facile poi approfondire l'argomento medico con lo specialista. Non c'è niente di più incisivo, infatti, di un racconto-verità, per entrare veramente nei particolari più significativi. Permette anche di trattare quelli che per un medico possono essere dei dettagli, ma che, invece, per il malato sono punti fondamentali.

Anna Magli Zandegiacomo

CON I NUOVI CAPELLI HO RITROVATO LA MIA FEMMINILITÀ

"Dall'alopecia non si guarisce, ma si può reimparare a essere felici"

di Anna Magli Zandegiacomo

Perdere i capelli mette in crisi chiunque: ragazzi, uomini e soprattutto le donne. Ma se rasarsi il cranio, oltre che risolvere il problema, è diventata per gli uomini anche una tendenza, per una donna, giovane o matura che sia, la perdita dei capelli può essere devastante. Figuriamoci poi se anche ciglia e sopracciglia cominciano a sparire.

La mia storia di alopecia è di quelle "forti": oltre ai capelli, nel giro di un paio d'anni mi sono ritrovata senza nessun pelo, utile o molesto che fosse, vale a dire completamente glabra dalla testa ai piedi. Appena entrata in menopausa, alla soglia dei 50 anni, è cominciata la caduta. **Dapprima i soliti che rimanevano nel pettine o nel piatto della doccia; poi nel giro di pochi mesi intere manciate, senza neanche bisogno di un colpo di spazzola. Li trovavo ovunque: nel letto, attaccati ai maglioni, in mezzo ai libri. La sensazione più brutta era che li sentivo persino cadere: un improvviso pizzicore, le dita passate fra le ciocche ed ecco quel gomitolino inerte fra le mani. Prima ho dato la colpa alla menopausa, poi allo stress e, infine, dopo una serie di esami, ho avuto la conferma che quella caduta irrefrenabile era il risultato di una patologia autoimmune: alopecia areata.**

NON POTEVO ARRENDERMI COSÌ!

All'inizio ho creduto di potercela fare, anche se le premesse non erano esaltanti: soffrivo già di tiroidite autoimmune e molto spesso queste patologie vanno in coppia. Però qualcosa dovevo provare. Ho iniziato subito una terapia a base di cortisone, per sfiammare, e di minoxidil per stimolare i bulbi a una nuova produzione. E, in effetti, qualcosa è ricresciuto, ma non appena smetterò la cura, i nuovi nati, sottili e debolissimi, ricadevano impietosamente.

È stata poi la volta della ciclosporina: un potente farmaco antirigetto che aveva lo scopo di sopprimere la risposta autoimmune: dopo pochi mesi però, lo è il dermatologo

abbiamo convenuto che gli effetti secondari e i rischi potenziali di questo farmaco fossero certamente maggiori dei benefici. Nel frattempo anche ciglia e sopracciglia hanno deciso di abbandonarmi. **Ero entrata gloriosamente nella sfera dell'alopecia universale, la forma più "evoluta".** Nel giro di un anno mi sono ritrovata completamente glabra, mentre cresceva la mia ansia, il mio disagio nei confronti degli altri e la mia autostima registrava il minimo storico. Non riuscivo neanche a guardarmi lo specchio senza provare sentimenti contrastanti, che spaziavano dall'autocomuniserazione alla rabbia. La domanda quotidiana era sempre la stessa: "Perché io?".

DOVEVO REAGIRE!

"Mamma levati quei quattro ciuffi bianchi che ti crescono in testa e datti una bella rasata, tanto ormai non ricrescono" mi consigliava mio figlio adolescente mentre

"Il mio lavoro e la mia età non mi permettevano certo di andare in giro con una bandana"



"Parlando con altre ragazze nel gruppo di autoaiuto, ho scoperto che alcune, invece della parrucca, adottavano un sistema che prevedeva una calotta di resina con capelli veri"



mio marito mi faceva trovare riviste aperte su pagine dove modelle bellissime, e molto glamour, sfoggiavano teste calve e lucide con la massima disinvoltura. Il loro messaggio era inesplicito, ma molto chiaro: "Ci piaci anche così, per noi sei bella anche senza capelli". Forse è stata questa la molla che mi ha fatto ribellare a una malattia che più che il fisico colpisce il cuore e l'anima. E così navigando su FB mi sono imbattuta in Alopecia & Co., un gruppo fondato da alcune giovani donne, molto più giovani di me, da anni in alopecia, che hanno fatto di questa malattia il loro punto di forza. Il loro messaggio, ripetuto quotidianamente agli oltre mille membri del gruppo era semplice: "Accettati come sei". E io l'ho fatto. Un giorno sono andata a comprarmi una parrucca, una serie di foulard coloratissimi e ho iniziato a convivere con l'idea che non avrei più avuto né capelli né ciglia. I miei colleghi si sono mostrati increduli giusto per un paio di giorni. Ho imparato a truccarmi gli occhi in un certo modo per nascondere la mancanza di ciglia e mi sono fatta tatuare le sopracciglia. Eppure c'era sempre qualcuno che se ne accorgeva.

UNA SOLUZIONE SPERIMENTALE

Ho vissuto tre anni in questo stato d'animo, accettandomi ma al tempo stesso non sentendomi me stessa. La prima che il problema fosse solo mio, e non degli altri. L'ho avuta quando un amico di mio figlio si è presentato alla porta ed io ho fatto appena in tempo a infilarmi una bandana. La reazione di rabbia verso mio figlio per non avermi avvertito e la sua risposta - "Ma cosa crei, che la gente abbia

da pensare solo ai tuoi capelli?" - mi hanno fatto riflettere a lungo. Non ero al centro dell'attenzione della gente. Poi un giorno, parlando con altre ragazze nel gruppo di autoaiuto, ho scoperto che alcune, invece della parrucca, adottavano un sistema che prevedeva una calotta di resina con capelli veri: una tecnica che permetteva di lavarsi i capelli, andare da parrucchiere, fare una vita attiva senza l'ansia di mettersi e togliersi parrucca e foulard. Ed è stato veramente un colpo di fortuna, o forse il destino, non so come chiamarlo, quando un'azienda mi ha contattato per provare sulla mia cute questo sistema, dato che non l'avevano mai testato su un'alopecia universale. Da un mese indosso questa protesi della Cesare Ragazzi Laboratories, che tolgo una volta al mese per la sterilizzazione della calotta e che per il resto gestisco da sola. Ho ritrovato la gioia di lavarmi i capelli, pettinarmi anche in modo originale, farmi coda e trecce, andare dal parrucchiere per una noessa in piega, non trovarmi la testa gelata al mattino quando mi alzo da letto. Non mi ricordo più la sensazione di passare il phon per asciugarli o quella di lasciare scoperte le orecchie per acconciarli in uno chignon. Mi vedo diversa, mi è venuta voglia di tornare in palestra, in piscina e fare sport, di truccarmi con più passione, di comprare vestiti nuovi. È come se in questi anni, nonostante l'accettazione, avessi perso di vista la donna che c'è in me e che ora l'abbia improvvisamente rincontrata. La mia amica Claudia di Alopecia & Co, che invece è orgogliosa proprietaria di una ventina di parrucche, dice che tutte noi, oltre ad accettarsi - perché questo è il primo passo per stare bene - dobbiamo scoprire la nostra dimensione. Alcune delle ragazze più giovani esibiscono la loro calvizie come un modello di bellezza e devo dire che belle lo sono davvero. Ognuna deve scegliere la soluzione che la fa stare meglio, individuare il proprio look e soprattutto deve ritrovare se stessa. Perché l'alopecia sarà anche una malattia da cui non si guarisce, ma non possiamo permetterci di cancellare la nostra femminilità.

IL GRUPPO "ALOPECIA & CO"

Su Facebook, "Alopecia & Co" raccoglie oltre mille iscritti, tutte persone colpite dalle tre tipologie di alopecia: areata, totale, universale. Fondato da Claudia Cassia, Ornella Spata, Elvira Fazio ed Emanuela Fontinazza, è un gruppo chiuso di volontariato libero da vincoli associativi, nato da chi sperimenta sulla propria pelle questa patologia. Come nel caso di Claudia Cassia, fondatrice del

gruppo, che ha sperimentato l'alopecia universale dall'età di 21 anni. Lo spirito del gruppo è condividere, sostenersi, sensibilizzare e informare chi ne è colpito. Il gruppo si propone di portare l'alopecia areata a un livello di consapevolezza da parte dell'opinione pubblica, della classe medica e politica per far riconoscere in Italia gli interessi di tutela sanitaria, morale ed economici delle persone

colpite da questa patologia. Diversamente dagli altri paesi, infatti, l'alopecia areata in Italia non è riconosciuta dal Sistema Sanitario Nazionale come malattia, ma solo come problema estetico, anche se è stata scientificamente dichiarata una malattia di origine autoimmune o genetica. Ne consegue che le protesi e le parrucche non sono considerate presidi medico sanitari.



Il commento del medico

È una malattia **invalidante**

Non esiste una cura risolutiva per l'Alopecia ma solo trattamenti per fermare il processo autoimmune

Con la consulenza
del prof.
**MASSIMO
NEGOSANTI**



Professore associato
di Dermatologia
e Venerologia
all'Università
di Bologna.
Responsabile
del Reparto
di Dermatologia
all'Ospedale
San'Orsola
di Bologna.

L'alopecia areata, totale e universale, figlie della stessa patologia, si sviluppano in modo diverso e hanno tutte alla base un disordine di tipo autoimmune. Contrariamente ad altre malattie autoimmuni della pelle, come la psoriasi, non hanno un riconoscimento come malattia "sociale" anche se l'alopecia è fortemente invalidante dal punto di vista psicologico. Non esiste una vera cura, ma solo trattamenti con cortisonici, immunosoppressori o stimolatori dell'immunità che risultano spesso efficaci, a volte raggiungono risultati eclatanti, ma non escludono una recidiva della patologia.

Da dove nasce l'autoimmunità? Ce lo spiega il professor Negosanti: "Da molti fattori, spesso concomitanti. Non ritengo che si possa attribuire allo stress l'insorgere di una malattia autoimmune, mentre invece sono fortemente sospettati altri fattori, come quelli infettivi - un'infezione dentale per esempio - o fattori ambientali, genetici, endocrini, parassitari, ereditari. Sono tante le ipotesi ma non c'è niente di veramente certo. Le malattie autoimmuni si

collegano fra loro e non è raro trovare una persona che insieme all'alopecia presenta una tiroidite o una psoriasi o una celiachia. Quando sospettiamo un'alopecia, la prima cosa che andiamo a indagare per diagnosticarla è se il paziente non presenti altre patologie autoimmuni".

La ricerca per la cura della malattia sta procedendo nella direzione delle cellule staminali, delle cellule rigenerative, dei fattori di crescita, come le piastrine. Terapie che servono a stimolare i bulbi peliferi atrofici ma anche l'immunità naturale. Sappiamo davvero molto poco di questa malattia che riesce anche a stupirci con strane guarigioni che restituiscono tutti i capelli a chi pensava di averli persi per sempre.

Ma non siamo poi in grado di assicurare che gli stessi non subiranno poi un'altra ricaduta, proprio perché ancora non conosciamo il meccanismo che crea e blocca l'alopecia.

L'importante è trovare il modo di accettarsi e di vivere serenamente una malattia che a tutti gli effetti ha conseguenze psicologiche molto pesanti.

**"ACCOGLIERE IL DOLORE E RESTITUIRE SERENITÀ.
È UN APPROCCIO PSICOLOGICO ANCORA PRIMA CHE ESTETICO:
CHI VIENE DA NOI VUOLE SOLO TORNARE A ESSERE SE STESSA".**

RESTITUIRE IL SORRISO ALLE PAZIENTI

Da molti anni seguiamo clienti affetti da diradamenti e calvizie, così come da alopecia. Come con i pazienti in chemioterapia, il nostro ruolo principale, ancora prima di studiare il problema che li affligge, è di accoglierli psicologicamente. Chi perde i capelli, uomo o donna, di qualsiasi età, è una persona che deve fare i conti con l'accettazione di un problema che coinvolge in primo luogo la sua sfera emotiva: il suo porsi agli occhi del mondo. Per questo ragione il nostro primo approccio è mirato a comprendere come la persona in alopecia intende porsi

nei confronti di una nuova visione di sé: c'è infatti chi vuole esattamente il tipo di capigliatura che aveva prima e chi, invece, decidere di dare una svolta e di cambiare il suo look" dichiara Stefano Ospitali, amministratore delegato della Cesare Ragazzi Laboratories che con Angelo D'Andrea, direttore operativo, gestisce l'azienda, dal 2011 di proprietà della società inglese AdvCorp Plc. "La nostra attività si compone di due divisioni: una tricologica cosmetica, che realizza prodotti specifici per capelli a marchio CRLab; l'altra che prevede la realizzazione di epitesi

del capillizio, personalizzate in base alle esigenze di ogni singolo cliente. Sulla base dell'epitesi, costituita da materiali polimerici dermatologicamente testati e studiati per migliorare comfort e stabilità, vengono innestati capelli veri, provenienti da donatori, con caratteristiche simili a quelle del cliente. L'azienda - conclude Ospitali - ha scelto di investire in questi anni nella ricerca, posizionando il prodotto dall'area estetica a quella medica. Il nostro sistema di infoltimento CNC oggi è un dispositivo medico - lavoriamo anche con Inail per gli infortuni sul lavoro".