

Mia madre teme la chemioterapia

■ A mia madre è stato diagnosticato un tumore al polmone. Ha 68 anni, non ha mai fumato in vita sua ed è sempre stata una donna bellissima. Vive la cosa come una beffa ed è terrorizzata all'idea di fare la chemioterapia più che dall'intervento. Ci sono altre cure percorribili?

(Giovanna, 33 anni, Torino)

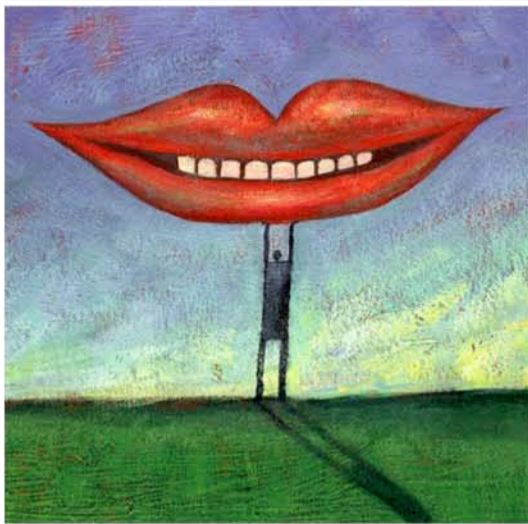
► Risponde il professor Nicola Dardes, responsabile del reparto Pneumologia della Casa di cura Paideia di Roma.

Gentile signora, la chemioterapia è una risorsa molto importante nella cura del tumore al polmone e permette spesso di cronicizzare la malattia aumentando la sopravvivenza. Va detto che se il suo oncologo le ha prospettato questa terapia, essa è certamente la più indicata per il caso specifico. Voglio precisare però che il timore di sua madre è una condizione comprensibile, di ansia e fragilità che spesso si manifestano in soggetti con patologie gravi. In qualche modo sua madre si sta concentrando sul rischio di peggiorare il proprio aspetto spostando l'attenzione magari dal timore per la propria vita. Quello che posso dirle è che la risposta ai chemioterapici dipende da vari fattori e che non tutti rispondono allo stesso modo. Ho visto persone che non hanno avuto episodi di nausea né perdita di capelli. Esistono reparti di oncologia

LA LETTERA DEL MESE

RISPONDE L'ODONTOIATRA EZIO CAMPAGNA, CATANIA

Denti trasandati? Il rimedio delle "Faccette" è semplice ed efficace



Ho 53 anni e una bocca davvero malridotta, i denti sono storti, affollati nell'arcata inferiore e oggettivamente rovinati da poche cure. La cosa mi genera un forte disagio, mi fa sentire trasandato. Ho sentito parlare di coperture di porcellana da applicare sui propri denti e vorrei saperne di più. Come si applicano e quanto durano? I denti sottostanti potrebbero soffrire? Grazie.

(LUCIANO, 53 ANNI, PIOMBINO)

L'odontoiatria estetica oggi può fare quasi tutto: modificare forma e colore, chiudere spazi troppo larghi tra i denti, correggere piccoli affollamenti, ripristinare denti scheggiati, rotti o cariati per ottenere il cosiddetto "Hollywood

Smile" il sorriso bianco e smagliante dei divi americani. La tecnica delle "Faccette" prevede l'applicazione di sottilissimi ma resistenti, gusci in ceramica che vengono incollati sulla superficie esterna del dente, spesso senza ritoccare i denti sottostanti. La loro durata è notevolissima: il materiale utilizzato è inattaccabile da fumo, caffè e pigmenti vari.

Le faccette sono in grado di risolvere anche affollamenti di modica quantità, mentre in caso di malocclusioni maggiori si può usare la tecnica Art (tecnica dei retainers attivi) che con l'ausilio di un sottilissimo filo incollato sul lato interno dei denti (quindi invisibile) permette di risolvere in modo mini invasivo ed estetico i casi più complessi.

dove è previsto un sostegno psicologico e ospedali attrezzati in medicina estetica per limitare al massimo gli effetti collaterali delle terapie, che comunque sono transitori.

Come curare gli attacchi di panico

■ Mia sorella ha avuto alcuni attacchi di panico da ragazza che poi sono scomparsi. Ora ha 38 anni e un giorno che non aveva la macchina, ha preso la metropolitana per andare al lavoro. La carrozza era molto affollata, faceva caldo e lei si è sentita male, si è accasciata al suolo e tremava tanto che l'hanno dovuta portare al pronto soccorso. Lì per lì non si è ricordata degli episodi avuti da ragazza ma, tornata a casa, ha

avuto una reazione molto violenta, non solo non vuole più andare in metropolitana ma ha paura di uscire di casa, si è messa in malattia e sembra "paralizzata" all'idea che le possa capitare di nuovo. Come possiamo aiutarla? (Elisa, 43 anni, Milano)

► Risponde Giorgio Maria Bressa, docente di Psicobiologia del comportamento e psichiatra, Roma.

Lei ha delineato gli aspetti tipici del disturbo di ansia che conosciamo sotto il nome di "disturbo da attacchi di panico" e cioè la sua imprevedibilità, la possibilità di ripresentarsi anche a distanza, la paura di avere paura. Nota da sempre, ma solo recentemente diagnosticata e resa curabile, la malattia ha la massima

frequenza tra le giovani donne. È la somma di fattori biologici predisponenti e di elementi ambientali scatenanti, come lutti, cambiamenti di ambiente o lavoro, fine di rapporti affettivi. Si manifesta con uno o più episodi di ansia acuta, di durata variabile, in cui si scatenano insieme le risposte ansiose fisiche e psicologiche, in un susseguirsi violento di emozioni negative che porta a pensare di essere in punto di morte. Quando termina lascia squassati, avviliti, impauriti, storditi, profondamente insicuri. Può ripetersi a distanza di ore e di giorni. Dopo inutili percorsi di rassicurazione che si è fisicamente sani, spesso e solo lo psichiatra è in grado di formulare la diagnosi e

prescrivere la terapia adatta che consiste in farmaci antidepressivi di prima o ultima generazione per almeno un anno. Insieme ad una indispensabile psicoterapia cognitiva che abbrevia il periodo di cura e spesso rimuove delle prospettive distorte di valutazione che il paziente ha imparato a sviluppare.

Cosa far mangiare ai bambini piccoli

■ Sono mamma di una dolcissima bambina di 13 mesi che ho cominciato a svezzare a 7. Sono sempre in dubbio se farle assaggiare qualsiasi cosa (è molto curiosa) o attenermi a una dieta più rigida e adatta all'infanzia. Il

pediatra mi ha detto che è un po' anemica e io ora sono abbastanza preoccupata.

(Anna, 32 anni, Reggio Emilia)

► Risponde la dottoressa Adima Lamborghini, specialista in Pediatria (Silvi Marina, Teramo) e consulente scientifico della Federazione italiana medici pediatri.

Gentile Anna, lei ha fotografato una situazione molto comune, ossia la mancanza di indicazioni chiare e semplici su come gestire l'alimentazione dei bambini da uno a tre anni. L'85% dei genitori infatti non riesce ad applicare regole o a seguire indicazioni corrette. Anche nei paesi occidentali questo determina una assunzione inadeguata di alcuni nutrienti come il ferro e di vitamina D, oppure, al contrario, un eccesso di sodio o proteine. L'anemia da carenza di ferro è presente in oltre il 10 per cento dei bambini europei tra 0 e 5 anni, e le sue conseguenze interessano non solo l'anemia ma anche altri sistemi in cui il ferro entra come "attivatore". Il suo pediatra le dirà se dare il ferro attraverso un farmaco, mentre lei può aiutarla con alimenti definiti "fortificati" di questo minerale (solitamente latte di crescita, biscotti per l'infanzia, cereali). Assecondi la curiosità della sua bimba, e le faccia assaggiare alimenti quali frutta e verdure diverse. Presti attenzione agli alimenti "dei grandi", il cui rischio è legato soprattutto all'alto contenuto di sale.