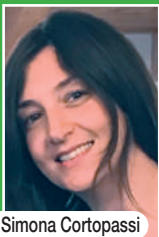


**Salute** vero o falso **Meglio non abbassare la guardia perché il raffreddore è in**



di Simona Cortopassi

# LO STARNUTO CHE NON TI ASPETTI: DIFFICOLTÀ

## Meno ossigeno nell'aria provoca affanno e fiato corto. E poi

**L** raffreddore è in agguato anche d'estate. «Colpa delle uscite frequenti di sera, gli sbalzi climatici dovuti agli spostamenti per le vacanze, ma anche l'uso eccessivo dell'aria condizionata e i ripetuti bagni al mare o in piscina possono favorire la presenza di microbi responsabili di rinosinusite, faringite, otite e raffreddore» spiega il dottor Tito Marianetti, chirurgo maxillo-facciale di Roma specializzato in rinosettoplastica, intervento chirurgico di cui parla nel suo libro *Le vie della rinoplastica, filosofie a confronto* (editore Acta Medica). Per questo è vietato abbassare la guardia: ecco tutti i falsi miti a riguardo.

### **Il caldo limita la capacità di respirare**

**VERO** «Affanno e fiato corto sono una costante della bella stagione: in questo periodo dell'anno, infatti, l'aria diventa più rarefatta e la sua percentuale di ossigeno subisce una forte diminuzione, con conseguenze dirette sulla respirazione. Con forti percentuali di umidità, inoltre, ogni processo fisico di evapora-

zione (come la sudorazione) è ostacolato,

rendendo più difficile il processo automatico di controllo della temperatura dell'orga-

nismo, che avviene anche tramite la respirazione».

### **L'aria di mare può provocare starnuti**

**FALSO** «La combinazione di iodio, sodio e acqua, tipica dell'ac-

qua di mare, permette invece un'importante rigenerazione dell'organismo. Motivo per cui la talassoterapia (parola che deriva dal greco *thalassa*, mare, e *thérapeia*, trattamento) è un trattamento che comporta vantaggi nei pazienti affetti da malattie



### **L'ESPERTO**

Il dottor Tito Marianetti è chirurgo maxillo-facciale specializzato in rinosettoplastica ed esercita a Roma.

agguato anche in vacanza: colpa del caldo

# RESPIRATORIE IN ESTATE

circolano anche pollini stagionali

respiratorie croniche e anche allergiche».

## Un naso deviato è più soggetto a disturbi

**VERO** «In aggiunta alle cause, vi sono origini congenite o correlate a patologie preesistenti dell'apparato nasale che comportano una cattiva respirazione: setto nasale deviato, stenosi della valvola nasale, ipertrofia dei turbinati, sinusite cronica rappresentano problemi comuni che ostacolano il libero passaggio dell'aria ostruendo le vie aeree del naso».

## I lavaggi nasali non sono utili come prevenzione

**FALSO** «Il lavaggio del naso più volte al giorno con una soluzione fisiologica salina, detta anche isotonica a base proprio di acqua di mare, rimuove muco, pollini e patogeni in eccesso nella mucosa nasale e consente alle mucose di svolgere appieno il loro ruolo. Altra soluzione efficace è l'utilizzo di spray nasali a base di acido ialuronico che mantengono le pareti del naso idratate favorendo quindi un miglior passaggio dell'aria. I suffumigi sono un altro metodo naturale che può aiutarci: basta portare a ebollizione un litro d'acqua e aggiungere un cucchiaino di bicarbonato di sodio».

## In alcuni casi l'unico rimedio è la chirurgia

**VERO** «È necessario intervenire chirurgicamente quando le cause

non sono ricollegabili alla stagionalità ma derivano da problemi strutturali che il naso presenta: deviazione del setto, ipertrofia dei turbinati, stenosi della valvola nasale e sinusite cronica sono ostacoli oggi facilmente risolvibili con interventi mirati, praticamente indolori e con un decorso operatorio privo di grandi complicazioni».

## Respirare male non influisce sul sonno

**FALSO** «Una cattiva respirazione influenza negativamente il riposo notturno: quando il passaggio dell'aria è ostacolato, capita di risvegliarsi spesso con conseguente sensazione di stanchezza e spossatezza durante il giorno. Una deviazione del setto nasale può comportare russamento notturno o, ancora peggio, nascondere la sindrome delle apnee ostruttive notturne che prevede, in fase di riposo, l'interruzione ripetuta della respirazione».

## Anche d'estate si soffre di allergie alle piante

**VERO** «Nella bella stagione non siamo esenti dalle riniti allergiche e quindi dal patire una cattiva respirazione. In questi ultimi anni si sono registrate variazioni sensibili del calendario pollinico: la presenza nell'aria del polline delle graminacee oggi si prolunga anche a luglio. A questo si sovrappongono le allergie provocate dai pollini di piante erbacee estive, come l'ambrosia o l'assenzio».

## Vita di coppia

La nostra sessuologa risponde a quelle domande che non riuscite a porre a nessun altro



di Serenella Salomoni

## Dieci chili di troppo sono un peso insopportabile per l'autostima

**G**entile dottoressa, quando ho conosciuto il mio compagno 10 anni fa, pesavo 10 chili di meno. Da quando il mio corpo si è trasformato, non mi piaccio, non mi sento più seduttiva. Lui dice, invece, che nulla è cambiato e ai suoi occhi sono sempre desiderabile. Ma io pretendo le luci spente e non oso più certe posizioni. Risultato: anche lui mi cerca meno. Come uscire da questa situazione?

*Fabiana, Livorno*

Gentile Fabiana, quella che mi descrivi è una situazione abbastanza classica per le donne, legata all'ansia da prestazione rivolta al corpo (mentre quella maschile è legata alla prestazione sessuale). In questa condizione l'invecchiamento, la menopausa o l'ingrassamento impediscono di vedersi come prima e diventano limitanti.

Bisogna capire perché si ha avuto bisogno di mangiare e prendere chili. Il mio consiglio è questo: lavora su questo aspetto e fatti aiutare da uno specialista perché alla base c'è un problema di autostima. Lo prova il fatto che non ti basta neppure il fatto che al tuo compagno poco importi dei tuoi chili di troppo.



serenellasalomoni.it vero@edizionivero.it