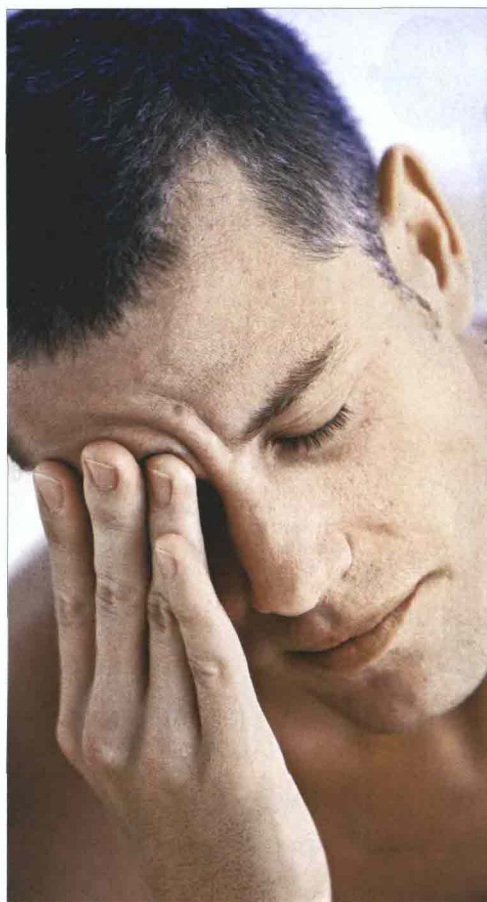


Corpo & Mente

## SALUTE

di CHIARA DALL'ANESE



# PERCHÉ MI GIRA LA TESTA?

La fame non c'entra quasi mai: è soprattutto la circolazione sanguigna a dare problemi. Ecco tutte le cause dei capogiri e quando devi preoccuparti

**P**uò capitare mentre sei al telefono, al volante, in ascensore. Le gambe sono deboli, mancano le forze, **la vista è annebbiata**. Il capogiro è un disturbo molto frequente, a volte accompagnato da vertigini e perdita dei sensi. **Occhio a temperature e postura** Nella maggior parte dei casi, il disturbo ha cause banali: «Se stai molto tempo in piedi, per esempio, al cervello arriva meno sangue, e ciò causa malessere. Accade la stessa cosa anche quando si sta per ore in ambienti **molto riscaldati** o si è sotto stress» dice Claudio Cricelli, presidente della Società italiana dei medici di medicina generale. In questi casi, il problema è passeggero: basta sdraiarsi a terra e **sollevare le gambe** per sentirsi meglio. Non servono a nulla, invece, l'acqua zuccherata, il caffè e i cibi che danno energia: «Il capogiro non è la conseguenza di un

calo di zuccheri. Se si salta la colazione può girare un po' la testa, ma di certo **non si sviene!** È solo un mito».

**A volte il problema è nell'orecchio** Un'altra causa frequente di capogiri e vertigini è lo spostamento degli otoliti, cioè piccoli cristalli presenti normalmente nell'**orecchio interno** (labirinto). «Si cura con una manovra brusca che va eseguita dal medico e che serve a riposizionare correttamente gli otoliti».

**Check up se il cuore è in difficoltà** In casi più rari, il capogiro può essere la spia di un problema cardiovascolare (come **pressione troppo bassa o troppo alta**), oppure può essere uno degli effetti collaterali di alcuni farmaci, come i diuretici per la pressione alta. In questo caso, è opportuno rivolgersi al proprio medico e fare tutti gli accertamenti necessari, di solito un **check up cardiovascolare**, per capire le cause e poter risolvere il problema.

### INFLUENZA VERA O FALSA?

Quest'anno, avvertono i virologi, oltre all'influenza saranno numerose le cosiddette **sindromi parainfluenzali**: simili alla prima, ma con sintomi meno intensi. «È influenza se sono presenti contemporaneamente febbre superiore a 38,5°, un sintomo respiratorio (tosse, raffreddore, mal di gola) e un terzo sintomo tra dolori muscolari e articolari, stanchezza, mal di testa. In tutti gli altri casi, è una sindrome parainfluenzale» spiega Aurelio Sessa, medico di Varese.

L'ECESSO DI IGIENE ABBASSA LE DIFESE

### Troppo sapone fa male

**L**avarti troppo spesso può non essere una buona idea. Sulla nostra pelle, dice uno studio del National Institute of Allergy and Infectious Disease americano, vivono batteri che respingono gli attacchi dei germi. Tali microrganismi, infatti, una volta entrati in contatto con i microbi stimolano le cellule immunitarie, rafforzando così la difesa contro di essi. I lavaggi frequenti ne riducono il numero, e di conseguenza l'efficacia.



### A NOVEMBRE IL DENTISTA È GRATIS

La mattina ti svegli stanco e con le spalle indolenzite? Forse soffri di bruxismo: il digrignamento inconsapevole dei denti durante la notte. Per scoprirlo, puoi rivolgerti a uno dei 5000 odontoiatri che, per tutto il mese di novembre, offrono una **visita dentistica gratuita**. Trovi gli indirizzi sul sito [www.DrBrux.com](http://www.DrBrux.com). Dal sito puoi scaricare il coupon per acquistare un bite con uno sconto di 10 euro.

# 196

MILIARDI DI EURO

LA SPESA COMPLESSIVA ANNUALE PER I PAZIENTI AFFETTI DA MALATTIE CARDIOVASCOLARI. IL 54 PER CENTO DI QUESTA È COSTITUITO DA COSTI PER RICOVERI, FARMACI ED ESAMI, IL RESTANTE 46 DAI COSTI PER L'ASSISTENZA AI MALATI E PER LA PERDITA DI PRODUTTIVITÀ (FONTE: ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI).

# 4 su 10

GLI ITALIANI

CHE SI SONO SOTTOPOSTI A UN ESAME COMPLETO DELLA VISTA NEGLI ULTIMI 12 MESI. IL 63 PER CENTO DI COLORO CHE NON VANNO DALL'OCULISTA RITIENE DI VEDERCI BENE, MENTRE L'ALTRO 37 AMMETTE DI AVERCI RINUNCIATO PERCHÉ NON È IN GRADO DI SOSTENERE LE SPESE PER VISITA E OCCHIALI (FONTE: INDAGINE BAROMETER OF THE GLOBAL EYE HEALTH BAUSCH + LOMB).