

VIVERE MEGLIO

Dai capannoni industriali abbandonati in Veneto e in Emilia Romagna all'albergo Alimuri, a Vico Equense, sulla penisola sorrentina, allo Stadio del polo a Giarre, in Sicilia: sono decine i **Fantasm** di cemento che deturpano il nostro paesaggio e che **Italia Nostra** (italianostra.org) invita a fotografare. L'obiettivo è censire gli ecomostri ed elaborare una proposta per sbarazzarsene. *M. F.*



Mi ritorni in mente...

NEUROSCIENZE Dimenticare un trauma una volta per tutte. O, al contrario, "fissare" per sempre un momento felice. In un prossimo futuro una pillola potrebbe aiutarci a farlo, come dimostrano i dati che saranno presentati durante la conferenza *The Future of Science: Mind, the Essence of Humanity*, organizzata dalla Fondazione Umberto Veronesi a Venezia, dal 18 al 20 settembre (thefutureofscience.org). Cristina Alberini, neuroimmunologa alla Mount Sinai School of Medicine di New York, ha scoperto che sono gli ormoni dello stress, come il cortisolo, a **modulare l'intensità dei nostri ricordi**. «Una certa quantità di cortisolo è necessaria per formare memorie a lungo termine; non a caso ricordiamo meglio eventi che ci hanno emozionato» spiega Alberini. «Ma se il livello di questi ormoni è troppo elevato, la formazione della memoria è compromessa: non riusciamo neppure a "risvegliare" ricordi già formati». Il cortisolo è cruciale nella fase di consolidamento dei ricordi, quando da tracce labili diventano presenze persistenti: farmaci che ne bloccano l'azione, come gli antagonisti dei *glucocorticoidi*, potrebbero quindi essere usati dopo un'esperienza negativa per impedire che lasci segni indelebili. «Potremmo così agire su ricordi traumatici per diminuirne l'intensità; con farmaci dall'effetto opposto potremmo, invece, rinforzare la memoria "positiva". Gli esperimenti di laboratorio sono in corso».

Elena Meli

100% commestibile. È salutare. Si parla della mela: secondo uno studio dell'University of Iowa, comparso su *Cell Metabolism*, la sua buccia (e quella di pere, prugne e mirtilli) contiene **acido ursolico**, che rende la muscolatura più forte e tonica. *F. I.*

27 anni l'aspettativa di vita dei malati di fibrosi cistica: era sei mesi 50 anni fa. Lo ha rilevato uno studio inglese. Il miglioramento è stato reso possibile dai progressi nella diagnosi, oggi sempre più precoce, e nelle terapie. *M. F.*



A fior di pelle
Ovvero come correre ai ripari. Volendosi bene

di *Riccarda Serri*
specialista in Dermatologia

TINTARELLA
SENZA SOLE

Ho ancora un bel colorito rinforzato da uno scampolo di vacanza di fine estate in Sardegna. Come mantenerlo (almeno per un po')?

Letizia G., Mantova

TUTTA QUESTA FATICA PER ABBRONZARSI e poi ECCOCI virare in un lampo verso il solito grigiore cittadino. È normale che accada. L'abbronzatura è il meccanismo di difesa della pelle attaccata dai raggi solari: se non ci si espone, la pelle non ha più bisogno di autoprotettersi. Così la melanina accumulata viene progressivamente smaltita dal continuo rinnovarsi dell'epidermide e, in quattro settimane circa, si torna al colorito pre-vacanza. Ma noi, questa abbronzatura, la vogliamo mantenere il più a lungo possibile perché ci sentiamo più belle, perché ci aiuta ad affrontare con energia i ritmi dell'autunno. E allora? Fare lampade e lettini non è una buona idea: favorirebbe in maniera colossale un precoce invecchiamento e raggrinzimento di viso e corpo, peggiorerebbe macchie e couperose e, specie in chi è più chiaro, potrebbe indurre la comparsa di neoformazioni precancerose e cancerose della cute. L'abbronzatura chimica è una soluzione ottimale: un paio di sere la settimana, cara Letizia, applica un **prodotto autoabbronzante** a base di Dha (*diidrossiacetone*) e *Eritrulosio*, due sostanze naturali derivate dagli zuccheri per nulla pericolose (i moderni autoabbronzanti non causano più macchie giallo/arancio). Esiste anche il "lettino spray", una seduta, di circa tre minuti, durante la quale si viene nebulizzati in maniera omogenea di autoabbronzante (sempre una-due volte la settimana). Contemporaneamente, è indispensabile idratare la cute (dopo l'abbronzatura è secca, prude, si squama), e assumere gli integratori anti-radicali liberi (*resveratrolo* e/o *picnogenolo*, associati a un bel grappolo d'uva quotidiano). Quando deciderai di rinunciare al colorito bronzato, applica una crema al glicolico un paio di sere la settimana che ti farà apparire più che mai levigata.

Scrivete all'esperta su iodonna.it