

Sclerosi multipla: come reagire

Un preparatore di manager, colpito dalla malattia, insegna i suoi "trucchi"

Immaginate un formatore manageriale. Uno di quegli operatori, cioè, che lavorano per migliorare le capacità professionali e umane del prossimo. Un professionista che sa di psicologia, comunicazione, gestione delle emozioni. Insomma, uno che pensa e agisce positivo. Immaginate adesso questo formatore manageriale colpito, un giorno, dalla sclerosi multipla. Con le facoltà di muoversi all'improvviso negate. Federico Nenzioni, si chiama. Il quale, forte della sua più che



I proventi del libro *Quando vince la speranza* saranno devoluti all'Aism.

SCLE ROSI MULTIPLA
associazione italiana

decennale pratica di "docente", ha ora trasferito nella disabilità, dice, «mente aperta e cuore saldo». Il risultato? Un libro unico nel suo genere: *Quando vince la speranza* (Franco Angeli), scritto col giornalista Francesco Baccilieri. Non l'assolo di un paziente che confessa

il personale dramma, ma un genuino manuale per fotografare la malattia ed esorcizzare l'ansia. In poche parole: per imparare a reagire. Con trucchi quotidiani e tecniche pescate dalla Pnl, la programmazione neuro-linguistica, la disciplina che lavora su pensieri, gesti e parole della persona per modificarne la percezione del mondo. «Perché», dice Nenzioni, «è l'esercizio sistematico delle nostre doti razionali e creative che può permetterci di affrontare il presente con calma. E il futuro con serenità». A ben pensarci, un libro prezioso per chiunque.

buono a sapersi

PIANTE SOTTERRANEE

● Un sistema in grado di far crescere frutta, cereali e verdura senza bisogno del sole. Lo ha elaborato Gertjan Meeuws della compagnia PlantLab. Grazie alla luce dei led, e a quantità minime ma ottimali di acqua, diventa possibile coltivare sotto terra, così che le coltivazioni non subiscano i danni delle violenze atmosferiche.



I. B.

PER UN FUTURO SENZA AIDS



PER UN FUTURO SENZA AIDS

● Dal 29 aprile al 18 maggio è possibile donare due euro con un sms al 45.50.9 (due o cinque euro da rete fissa). Aiuteremo la campagna «Un futuro senza Hiv», promossa da Arché Onlus, per arginare l'Aids nei Paesi dell'Africa sub-sahariana.

QUANTO CAFFÈ BEVI? LO DICE IL DNA

● È il Dna a stabilire quante tazzine di caffè consumiamo ogni giorno. In un recente studio, pubblicato su *PLoS Genetics*, un team di scienziati del National Cancer Institute di Bethesda, ha scoperto che la quantità di caffeina assunta quotidianamente dipende dalle varianti di una coppia di geni.



D. P.

Corpo e cuore La salute dalla parte delle donne

di Alessandra Graziottin, Centro di Ginecologia e Sessuologia medica, San Raffaele Resnati, Milano



Per salvare la sessualità dopo una cura radicale

«Ho 43 anni. Purtroppo mi hanno scoperto un tumore invasivo del collo dell'utero dovuto a un virus. Le cure (intervento radicale e radioterapia) hanno preso di petto la situazione, ma non le nascondo che sono preoccupata per la mia vita sessuale. Ho un nuovo compagno da due anni, sono innamorata e non posso pensare di rinunciare a tutto!».

Lucilla S., Roma

Gentile Lucilla, concordo! L'amore ci dà una carica più forte per affrontare il dolore e le difficoltà che un tumore comporta. «È curioso», mi diceva una paziente, nella sua situazione, «i chirurghi oncologi rimuovono gli organi della sessualità, e non parlano mai di come proteggere e salvare una vita sessuale già così lesa». Innanzitutto: se il tumore è dovuto a un virus, si tratta del car-

cinoma squamoso della cervice, causato da **Papillomavirus** oncogeni. Tale tumore non sconsiglia la **terapia ormonale sostitutiva**. Se non esistono altre controindicazioni (tumore alla mammella, epatiti, trombosi o tromboflebiti) è possibile cominciare subito una cura con ormoni bioidentici (estradiolo) per

via transdermica, con gel o cerotto settimanale, e per via vaginale, con due applicazioni alla settimana di estradiolo o estriolo. **Questa terapia toglie o attenua** (quasi) tutti i sintomi della menopausa e tutela (in parte) la vagina dai danni della radioterapia. Nella sfortuna d'aver subito l'intervento di asportazione

dell'utero, **la buona notizia** è che la terapia con soli estrogeni non aumenta il rischio di tumori alla mammella, anzi lo riduce, sia pure in modo non significativo. Inoltre, è bene applicare in vagina, due volte alla settimana, le cannule contenenti palmitoiletanolamide, sostanza naturale che aiuta a **ridurre l'infiammazione** causata dalla radioterapia. Altri due aiuti semplici e preziosi: stretching del pavimento pelvico e dilatatori vaginali, da usare quotidianamente per mantenere lunghezza e distensibilità della vagina. E poi un farmaco universale: valorizzare gli affetti, gli amici e, se c'è, una relazione di qualità, per mantenere intenso l'amore per la vita. ●

prevenire&curare

Una barriera al Papillomavirus

● Usare sempre il profilattico, fin dall'inizio del rapporto, per evitare di essere contagiati da Papillomavirus oncogeni, capaci cioè di causare tumori maligni.
● Vaccinarsi contro il Papillomavirus: il

vaccino quadrivalente (contro i ceppi 6, 11, 16 e 18) è efficace fino ai 45 anni d'età.
● Fare regolarmente il Pap-test, per la diagnosi precoce di lesioni pretumorali e tumorali al collo dell'utero.

● Non fumare: il fumo ostacola la capacità del sistema immunitario di eliminare del tutto il Papillomavirus, mentre i cancerogeni contenuti nel fumo, assorbiti nel sangue, potenziano l'azione tumorale dei virus stessi.

Le lettere vanno indirizzate a: **Alessandra Graziottin**, «Oggi», via Angelo Rizzoli 8, 20132 Milano. O collegandosi a www.oggi.it oppure a www.alessandragraziottin.it