

VIVERE AL MEGLIO

Salute, psicologia, scuola, non profit, ambiente

a cura di Monica Virgili



Così l'osteopata soccorre gli sportivi "esagerati"

Avete giocato troppo a tennis? Avete esagerato con il running? Distorsioni e tendiniti sono i classici infortuni degli sportivi. Che si possono risolvere più rapidamente se ai tradizionali interventi riabilitativi si affianca l'osteopatia (che avrebbe anche il merito di contribuire a prevenire nuovi traumi). «La medicina osteopatica è una terapia manuale che utilizza la palpazione per la cura delle disfunzioni. In base ai tessuti su cui si agisce, le tecniche possono essere più o meno dolci. Lo scopo è garantire o riconquistare l'equilibrio strutturale e funzionale dell'organismo» premette Lara Castagnetti, osteopata e specialista in Medicina fisica e riabilitativa della clinica Humanitas di Milano. «Se, per esempio, un paziente ha dolori alla zona cervicale, con l'osteopatia si può risalire alla causa e magari scoprire che ad averli originati è stato il gomito del tennista (epicondilita) perché le fasce muscolari del braccio arrivano fin su alla zona cervicale». Ed è proprio su disturbi da *overuse*, da abuso delle articolazioni (frequenti negli sportivi improvvisati), ma anche distorsioni e problemi alla spalla, che l'osteopatia può rivelarsi di grande aiuto sia in fase acuta sia a lungo termine. «Il vantaggio principale è attuare una soluzione d'insieme rispetto alla riabilitazione centrata sul singolo tendine o segmento scheletrico» conclude Castagnetti. Antonella Sparvoli

SETTEMBRE, MESE DELLA SOLIDARIETÀ

Fino all'11 settembre chiamando il 45518 si può sostenere il progetto della Onlus fondata da Giusy Versace "Disabili No limits" (disabilinolimits.org), per regalare un "sogno sportivo" a giovani disabili grazie alla fornitura di ausili iper-tecnologici e contribuire a realizzare un tour che nei prossimi mesi porterà gli sport paralimpici in cinque città. Fino al 25 settembre è attiva al 45516 la raccolta fondi di Bambini Cardiopatici nel Mondo (bambinocardiopatici.it), obiettivo: rendere l'ospedale cardiocirurgico Kasr El Eini del Cairo un punto di riferimento per i 18mila piccoli egiziani con cardiopatie, riducendo la mortalità dal 40 al 20% e consentendo alcuni interventi salvavita in Italia. E. M.

DONNE MULTITASKING, NONOSTANTE GLI ORMONI

Il ciclo mestruale non influenza il cervello delle donne. Uno studio pubblicato su *Frontiers in Behavioral Neuroscience* conferma che le variazioni ormonali, soprattutto di estrogeni e progesterone, non avrebbero alcun impatto sulla capacità di essere multitasking, sull'attenzione e tanto meno sulla "memoria di lavoro" (fondamentale nella risoluzione di problemi di calcolo e di ragionamento). «Anche se ci possono essere delle eccezioni» ammette la prima autrice Brigitte Leeners dell'University Hospital di Zurigo. A.S.