

FUMARE RADDOPPIA IL RISCHIO DI UNA MALATTIA CHE COLPISCE SOPRATTUTTO I GIOVANI

Tumore al testicolo, ecco come riconoscere i campanelli d'allarme

Fumare nuoce gravemente alla salute. Il 30% di tutti i tumori è, infatti, collegato al consumo di tabacco. Una sigaretta può apparire piccola, innocua e affascinante. In realtà contiene moltissime sostanze nocive per tutto l'organismo come nicotina, monossido di carbonio, catrame, polonio 201 e nitrosammine. "Fumare provoca anche molti tumori del tratto

gerito urinario tra cui il carcinoma testicolare - **afferma il prof. Giario Conti primario di Urologia all'Ospedale S. Anna di Como e presidente della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUO)** -. È una malattia che colpisce soprattutto i giovani e un tabagista corre un rischio doppio. Costituisce solo l'1% di tutte le neoplasie maschili ed è più frequente tra i 20 e i 40 anni. Individuarla in modo tempestivo consente infatti di raggiungere livelli di sopravvivenza nel 95% dei casi. Tuttavia i sintomi non sono mai eclatanti e precoci e per questo motivo possono passare anche diversi mesi prima di giungere alla diagnosi".

Esistono alcuni segnali da non sottovalutare e che devono essere riportati tempestivamente al medico:

- rigonfiamenti o perdita di volume di un testicolo
- sensazione di pesantezza nello scroto
- dolore sordo nella parte inferiore dell'addome o all'inguine
- sangue nelle urine



La presenza di foruncoli e arrossamenti esterni o la sensazione di dolore e calore quando si urina non sono invece segni riconducibili alla malattia. "Queste avvisaglie non sono necessariamente indizi del tumore - prosegue Conti -. Consigliamo a tutti l'autopalpazione a partire dalla pubertà. Il paziente può accorgersi che qualcosa non va notando un testicolo un po' più grosso o più duro. Gli uomini che hanno avuto questo tumore fino al 5% di probabilità di sviluppare la patologia nei 25 anni successivi alla diagnosi. Quindi alle persone con una precedente neoplasia (o familiari di primo grado affetti), è indicata una visita urologica specialistica annuale".

DIETA E BENESSERE

I litigi di coppia? Attenzione alla bilancia

Litigare spesso con il partner e la depressione possono portare all'accumulo di chili. Secondo uno studio della Ohio State University (USA) questi due fattori aumenterebbero il rischio di soffrire di obesità in quanto altererebbero il modo in cui il corpo assorbe i cibi ad alto contenuto di grassi. Dai risultati risulta che sia gli uomini che le donne con una storia di depressione, che hanno accese discussioni con il partner, bruciano meno calorie dopo un pasto rispetto alle coppie meno litigiose. Non solo. Le coppie litigiose hanno anche livelli di insulina più alti, che contribuiscono al deposito di grassi e a un aumento dei trigliceridi dopo aver mangiato un pasto pesante. "Questi risultati - affermano i ricercatori - suggeriscono come fattori di stress cronico siano importanti per i disturbi dell'umore. Interventi mirati alla salute mentale potrebbe quindi avere benefici anche per la salute fisica".



ATTIVITÀ FISICA

Ecco i 5 errori dei nuovi runner

È appena iniziata la primavera quale occasione migliore per dedicarsi a un po' di movimento? Ecco qualche consiglio per i neofiti della corsa.

1- I tempi giusti

Chi è alle prime uscite, deve cominciare seguendo un programma leggero, così da limitare il rischio infortuni

2 - Il riposo

I giorni di scarico fra un allenamento e l'altro sono assolutamente necessari e vanno contemplati in ogni programma di lavoro.

3 - L'abbigliamento

Le scarpe vanno scelte in negozi specializzati in base alla conformazione fisica e al budget a disposizione. E se siete una donna, è fondamentale anche un reggiseno sportivo, che sostiene senza comprimere.

4 - L'allenamento "incrociato"

Il "cross-training" (allenamento incrociato) permette non solo d'incrementare il livello della performance, ma anche di far lavorare tutti i muscoli, così da ridurre il rischio di farsi male.

5 - Rispettate i segnali del corpo

Al primo accenno di dolore fermatevi

I NOSTRI CONSIGLI

Tablet e cellulari, un covo di microbi (ma basta fare spesso pulizia)



Cosparsi di grassi vari, con granelli di polvere, peli e capelli incastrati tra i tasti: è così che si presenta la maggior parte dei nostri smartphone e tablet. Numerosi studi hanno dimostrato che la quantità di germi che si può accumulare su smartphone e tablet è superiore a quella che si trova sotto la suola delle scarpe. Uno dei problemi è che questi dispositivi raramente vengono puliti. Qualche consiglio? Passare sui vari apparecchi un panno in microfibra leggermente inumidito è già sufficiente per eliminare molti dei più comuni batteri. Per quelli più resistenti o pericolosi, meglio utilizzare un disinfettante come candeggina o alcol. L'importante è che utilizzate un panno morbido e che non lasci pelucchi: in questo modo rimuoverete anche il grasso lasciato da mani e dita. Ogni quanto fare pulizia? Per una buona disinfezione, almeno una volta al giorno, meglio la sera una volta rientrati a casa.