MONDADORI - RODALE

MARZO 2011
2,20 EURO (IN ITALIA)

Starbene

ti piaci e sei felice

Guarisci con la meditazione

Con la tecnica *mindfulness* curi psoriasi, depressione & Co. Dimostrato dalla scienza!

- 3 KG CON LA DIETA PERFETTA
Dimagrisci in 1 mese e... non ingrassi più

GYM DA 1 MINUTO SENZA SUDARE
RASSODI E TONIFICHI I PUNTI CRITICI

FITNESS
Kranking e fit rugby: ti diverti e bruci dalle 400 alle 1000 calorie

Cellule staminali
I CENTRI DOC DOVE RIGENERANO CUORE E TESSUTI

LUI FA CILECCA?
8 problemi risolti dall'andrologo

La tua tiroide è ok?
(scoprilo a pag. 77)

Prova il test e 20 soluzioni salva-sonno. Dalle terapie dolci ai farmaci più efficaci

DOSSIER: LE NOVITÀ CONTRO L'INSONNIA

PROVATI PER VOI
- **La mini-sauna** che riossigena la pelle del viso
- **I trucchi** che "coprono" i difetti fino al 90%
- **I massaggi** detossinanti per capelli stressati

ANNO XXXIV - N. 3 - MARZO 2011 - (MENSILE) SPED. IN A.P. - 45% - ART.2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA € 4,80 - GERMANIA € 4,50 - BELGIO € 3,80 - SPAGNA € 3,80 - FRANCIA € 3,80 - LUSSEMBURGO € 3,80 - PORTOGALLO (CONT.) € 3,80 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,00 - U.K. GBP 3,00 - GRECIA € 3,80 - USD 6,20

9 771120 527005 11103>

a cura di **Alessandro Pellizzari**

PRONTO DOC.

FILO DIRETTO CON 23 ESPERTI

Sono a tua disposizione per qualsiasi domanda. Chiamali nei giorni e negli orari indicati, ai numeri di redazione che ti segnaliamo sotto la loro qualifica: la consulenza è gratuita. Vuoi fare una ricerca superveloce? Cerca il fiore del colore legato alle cinque sezioni di *Starbene* (qui sotto trovi la legenda): individuerai a colpo d'occhio l'area di competenza di ogni esperto, dalla psicologia al fitness

dottoressa **Maria Bucci** dermatologa e medico estetico a Milano

LUNEDÌ 21 FEBBRAIO

Cerchi il cosmetico giusto? La nostra esperta è a tua disposizione per consigli e suggerimenti per la tua bellezza. Rivolgiti a lei anche se hai domande su filler, botulino & Co.

02-70300159
dalle 10 alle 12

Giulia Gambaro erborista e naturopata a Genova

VENERDÌ 25 FEBBRAIO

La nostra erborista conosce bene le piante ma anche le cure dolci per molti disturbi femminili. Chiedile le ricette fitoterapiche più adatte a te. È molto disponibile e ha il dono dell'ascolto.

02-70300159
dalle 10 alle 12

dottor **Rodolfo Tavana** ortopedico e medico dello sport, Centro riabilitativo Physioclinic (MI)

GIOVEDÌ 3 MARZO

Per anni ha curato i campioni del Milan, ed è a tua disposizione per qualsiasi quesito ortopedico o sull'attività fisica. Qual è il tuo sport ideale, come recuperare dopo un trauma: chiamalo.

02-70300159
dalle 15 alle 17

dottoressa **Raffaella Zanardi** psichiatra centro dei disturbi dell'umore, Ospedale S. Raffaele (MI)

MARTEDÌ 22 FEBBRAIO

Ansia, depressione e insonnia sono tra i problemi che può aiutarti a risolvere. Ma può rispondere anche a domande sui farmaci per curare questi disturbi, e che cosa fare se è solo stress.

02-70300997
dalle 15 alle 17

dottoressa **Serafina Petrocca** specialista in scienza dell'alimentazione a Torino

MARTEDÌ 1 MARZO

Se hai bisogno di perdere chili, chiedile di svelarti i segreti della cucina light, e come si usano condimenti e sapori senza appesantire la tavola e rinunciare ai mille piaceri del mangiar sano.

02-70300159
dalle 10,30 alle 12,30

dottor **Stefano Mattioli** urologo esperto di laser, Istituto clinico S. Ambrogio (MI)

GIOVEDÌ 3 MARZO

È un esperto di laser in urologia (prostata, calcoli) ma non solo. Stenosi dell'uretra, prostatiti e cistiti che non riescono a guarire: lui conosce le cure più aggiornate. Chirurgiche e no.

02-70300159
dalle 17 alle 18

dottoressa **Daniela Bavestrello** psicoterapeuta esperta di disturbi alimentari a Rimini

MARTEDÌ 22 FEBBRAIO

Si occupa di psicologia e alimentazione: è infatti esperta in anoressia e bulimia. Allora, se hai (o ha tua figlia) un problema con il cibo, chiamala subito con fiducia. Ti aiuterà a superarlo!

02-70300159
dalle 10 alle 12

dottor **Carlo Gargiulo** medico di medicina generale a Roma

GIOVEDÌ 3 MARZO

È il medico di famiglia più famoso d'Italia, grazie alla tv, ma anche alla sua capacità di spiegare in modo semplice le cose più difficili. Una vera e propria guida alla quale chiedere... tutto!

02-70300159
dalle 9,30 alle 11

dottoressa **Fabia Schoss** psicoterapeuta e docente di Qi Gong a Milano

VENERDÌ 4 MARZO

È esperta di tecniche antistress e rilassamento. Ti aiuta a superare l'ansia e lo stress utilizzando i fiori di Bach, che curano le emozioni. È insegnante di Qi Gong, la ginnastica dolce cinese.

02-70300159
dalle 10 alle 12

GLI ESPERTI CON IL BOLLINO GIALLO VI RISPONDONO ANCHE SU WWW.STARBENE.IT

dottor **Enrico Semprini** ginecologo a Milano e presso Villa Flaminia a Roma

GIOVEDÌ 24 FEBBRAIO

È celebre, a livello internazionale, per le sue scoperte sull'Aids, ma è un grande esperto di immunologia riproduttiva. Infertilità, poliabortività e gravidanze a rischio sono i suoi temi.

02-70300159
dalle 15 alle 17

L'ESPERTO DEL MESE

dottor **Marco Zecca** Direttore del reparto di Oncoematologia Pediatrica, Policlinico San Matteo, Pavia

È il supereperto del *Focus Donne* di pag. 95 dedicata alle *Cellule staminali*. Sai quali sono le cure possibili, grazie alla loro scoperta? E dove farle? Chiama subito.

Il dottore risponde il 16 marzo dalle 11 alle 12,30
☎ 02-70300159

dottor **Sergio Delmonte** dermatologo responsabile Centro MST A.O.U. San G. Battista, Torino

LUNEDÌ 7 MARZO

Le malattie a trasmissione sessuale (MST) sono in aumento. Herpes, HPV, gonorrea, sifilide: persino l'Aids, che molti credono "scomparso" è ancora un pericolo. Hai dei dubbi? Chiama!

02-70300159
dalle 13,30 alle 15

- Corpo & Mente
- Cibo & Diete
- Salute & Cure dolci
- Beauty & Estetica
- Forma & Fitness

Testo di **Rossella Briganti**

Getty

Salvati dalle staminali

Infinitamente piccole, ma con enormi potenzialità terapeutiche, le cellule staminali dominano la medicina rigenerativa. Ecco i 4 campi di applicazione più promettenti

La vittoria contro le leucemie infantili. I "tumori del sangue", che affliggono migliaia di bambini, vengono oggi curati di routine grazie alla chemioterapia. In alcuni casi è necessario ricorrere al trapianto di *cellule staminali emopoietiche*, ricavate dal midollo osseo o dal sangue placentare di un donatore compatibile. «Prima si eseguono i test su eventuali fratelli e sorelle che hanno una probabilità su quattro di risultare adatti», spiega il dottor Marco Zecca, direttore del reparto di Oncoematologia Pediatrica del Policlinico San Matteo di Pavia. Nel 25% dei casi, quindi, il piccolo malato viene "salvato" dalle cellule staminali contenute in una piccola quantità di midollo osseo aspirata dal fratello o dalla sorellina. Se, però, i familiari non sono compatibili (75% dei casi) o se il bambino è figlio unico, viene fatta richiesta al *Registro Italiano Donatori di Midollo Osseo*, per identificare un midollo idoneo o una unità di sangue placentare conservata presso una delle tante Banche di Sangue Placentare sorte negli ultimi anni.

E se anche questa ricerca non dà frutti? Si può passare a un tipo di trapianto innovativo nel quale le cellule staminali vengono prelevate a uno dei genitori, che è compatibile solo al 50%, e vengono poi trattate in modo da superare il

Marco Zecca

Direttore del reparto di Oncoematologia Pediatrica del Policlinico San Matteo di Pavia. Hai delle domande? Chiamalo il 16 marzo dalle ore 11 alle 12,30 allo 02.70300159.

NOVITÀ DALLA RICERCA

• Prima scoperta: le cellule mesenchimali sono le "mamme" delle cellule staminali. Definite *pluripotenti*, possono generare cellule ossee, cartilaginee, cardiache, adipose, muscolari e persino neuronali. Estratte dal grasso, dal liquido amniotico, dalla placenta, dal cordone ombelicale e dal midollo osseo, hanno un vantaggio: non creano rigetto.

• Seconda novità: l'Istituto Oncologico Regina Elena insieme all'Istituto Dermatologico San Gallicano di Roma hanno dimostrato che le staminali ricavate da tessuto adiposo possono essere "amplificate" di numero (in colture di laboratorio apposite) conservando tutte le loro caratteristiche. Ovvero quel potere riparativo e rigenerante su ulcere, ustioni e cicatrici profonde, angiomi, esiti di radioterapia.

problema della necessità di un donatore "perfetto". Una volta raccolte, le cellule staminali saranno poi trasferite al bambino con una semplice trasfusione di sangue, per generare midollo osseo nuovo e sano, al posto di quello "impazzito" precedentemente distrutto con la chemio e la radioterapia». Il successo di questa terapia dipende dal tipo di leucemia: per quella *linfatica acuta* (la più frequente nei bambini) si arriva al 70 % di guarigione completa.

Salviamo il cuore! «Il danno causato dall'infarto acuto può essere riparato, almeno in parte, con cellule staminali del midollo osseo dello stesso paziente», spiega il dottor Giulio Pompilio, ricercatore presso il Centro Cardiologico Monzino di Milano. «Impiantate all'interno delle coronarie con una procedura non invasiva simile alla coronarografia, le cellule possono limitare l'ampiezza dell'area infartuata. Anche l'*ischemia cronica* più grave, che riduce drammaticamente l'apporto di sangue al cuore, risponde bene alla nuova terapia. Perché le staminali, iniettate nel cuore senza bisogno di "aprire" il torace, nel giro di un mese circa lo rivascolarizzano».

Cartilagini "nuove di zecca". Non sono solo gli anziani che soffrono di artrosi a presentare lesioni delle cartilagini del ginocchio, dell'anca o della caviglia. Il problema interessa anche molti giovani che praticano sport agonistico o che sono vittime di traumi, incidenti o patologie infiammatorie (*osteocondriti*). «Se la cartilagine è consumata, si possono impiantare alcune *cellule mesenchimali* (leggi il box a pag. 95) estratte dal proprio midollo osseo o da quello di un donatore che, come un vero e proprio farmaco, stimola la capacità di autoguarigione dell'organismo», spiega Pier Maria Fornasari, direttore della Banca delle cellule e del tessuto muscolo scheletrico dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna. «Una volta impiantate danno vita a una nuova cartilagine in sei mesi». Ottimi risultati anche per la rigenerazione dell'osso afflitto da malattie congenite e dei tendini danneggiati.

Così ricresce la pelle. La fonte più ricca di cellule staminali è il tessuto adiposo. «In caso di *mastectomia* (asportazione totale della mammella) o di *quadrantectomia*, "rimpolpiamo" la protesi o colmiamo i "vuoti" lasciati dall'asportazione di un quadrante con l'autotrapianto di tessuto adiposo, ricchissimo di cellule staminali», spiega Rita Falcioni, ricercatrice dell'Istituto Oncologico Regina Elena di Roma. «Il grasso, aspirato da glutei, cosce o addome, viene lavato e reinserito nel seno, tra la protesi e l'epitelio, così da formare un cuscinetto morbido simile alla rotondità naturale del seno. Merito delle cellule staminali che, nel giro di pochi mesi, operano una vera e propria rigenerazione tissutale».

DUE RISPOSTE PER CAPIRE MEGLIO

Faccio basket e ho la cartilagine del ginocchio destro "consumata". Mi hanno proposto di "ripararla" con cellule staminali estratte dal mio midollo osseo. È pericoloso?
Daniela, 25 anni

«Nessun pericolo», risponde il dottor Fornasari. «La procedura di autotrapianto è sicura. Viene fatto tutto (prelievo e impianto) in un solo intervento, chiamato *one step*».

Sono in dolce attesa e avrei intenzione di conservare in una banca privata le cellule staminali del cordone ombelicale. Faccio bene?
Severina, 38 anni

È una scelta personale, ma i medici incoraggiano la *donazione solidaristica*: è giusto donare il sangue cordonale e placentare a beneficio di tutti. Prima di decidere contatti una Banca Pubblica di Sangue Placentare.

Getty (2)

Ecco le "fabbriche delle staminali"

Spetta al medico ospedaliero proporre al paziente un intervento con le cellule staminali. Un buon punto di riferimento, in questo senso, sono gli ospedali che hanno proprie *Cell Factory* autorizzate dall'*Aifa*, per la raccolta e la manipolazione di cellule staminali destinate alla ricerca o alle applicazioni cliniche della medicina rigenerativa. In Italia ce ne sono sei, quattro pubbliche, che forniscono cellule staminali alle varie strutture richiedenti, e due private che invece le "coltivano" a scopo interno, per le esigenze del proprio ospedale. Ecco dove si trovano:

- **Fondazione Ospedale Maggiore, Mangiagalli e Regina Elena di Milano.**
- **Ospedale San Gerardo di Monza.**
- **Ospedali Riuniti di Bergamo.**
- **Laboratorio di manipolazione cellulare estensiva e Laboratorio di Quality Control dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna.**
- **Cell Factory Molmed, ospedale San Raffaele di Milano (privata).**
- **Banca Biologica e Cell Factory SSCB, Gerenzano (privata, a Varese).**

Il potere ricostruttivo delle cellule staminali è davvero enorme: attualmente si contano ben 160 diverse applicazioni cliniche in cui possono risultare molto preziose