

# NATURA

N. 230 MENSILE - AGOSTO 2022 - 3 EURO

## JENNIFER LOPEZ

BALLO, MEDITAZIONE, AMORE:  
È LA MIA ESTATE

styl

### EcoTest

Sei bradip  
lince  
o formica

### BEAUTY

ACQUA, SOLE,  
LA TUA ROUT

### BENESSE

6 ALGHE:  
TROVA QUEL  
GIUSTA PER

+  
5 COLORI A TAV  
IL TUO QUAL

+  
SGONFIANT  
O ANTIAGE  
5 DRINK MAG

+  
6 DISTURE  
E LE LUCI  
PER CURAR

**VIAGGI**  
7 PARADISI  
IN SARDEGNA

+  
4 RESORT  
CON IL CANE

+  
11 ITINERARI  
PER E-BIKE

### MODA

META  
PER META  
LA VALIGIA  
DELLE  
VACANZE



# IL TEMPO PREZIOSO DELL'OZIO

MENO FAI, MEGLIO STAI: LO DICE LA SCIENZA

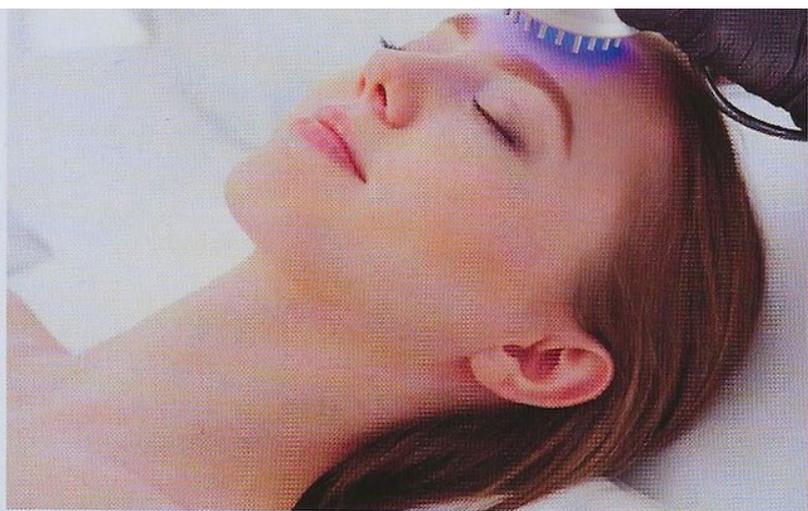
Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/Mi - Austria Euro 6,50 - Belgio Euro 5,60 - Lussemburgo Euro 5,50 - Francia Euro 5,50 - Principato di Monaco Euro 5,50 - Germania Euro 7,00 - Portogallo (Cont.) Euro 4,90 - Spagna Euro 4,90 - Svizzera Canton Ticino CHF 6,80 - P.I. 1-8-2022



CAIRO EDITORE

natural  
WELLNESS

# La luce che cura



*Denti, occhi, ossa, pelle,  
capelli: ecco le nuove tecniche  
di fototerapia, indolori  
e non invasive, per risolvere  
sei disturbi molto comuni*

di **MARZIA BRENTANI**

**F**iat lux, si legge nella Genesi della Bibbia. Sia fatta luce. Una luce benefica che illumina il corpo e lo spirito per dispensare la sua forza guaritrice. Al di là dei riferimenti biblici, lo spettro luminoso è oggi al centro di importanti ricerche da parte di universitari, bioingegneri ed esperti di fototerapia che hanno

selezionato particolari bande, visibili e invisibili, in grado di curare un'ampia gamma di patologie: dalle malattie della pelle all'artrosi, dalle gengiviti alla secchezza oculare. Ecco i laser e i led più efficaci, piegati al servizio della medicina rigenerativa, pronti a spegnere dolore e infiammazione e a ridare nuova vita ai tessuti danneggiati.

## Acne addio con il Led blue-light

Si chiama acne vulgaris ed è da sempre il tormentone degli adolescenti alle prese con comedoni (i punti neri), pustole, papule e persino noduli e cisti a fior di pelle. Poi c'è l'acne tardiva: brufolletti ed esiti cicatriziali, che si presentano dopo i 30 anni. *Kleresca* è una tecnologia biofotonica approvata dalla statunitense Food and Drug Administration. «Il metodo utilizza come sorgente luminosa una lampada multiled a luce blu. Questa viene "captata" da uno speciale gel fotoconvertitore spennellato su tutto il viso», spiega Marco Umberto Marconi, dermatologo e tricologo presso l'Ospedale Fatebenefratelli e la Clinica Aristotele di Milano. «Questo gel di colore arancione è infatti ricco di cromofori che assorbono la luce blu, facendola diventare fluorescente. Grazie alla maschera, l'energia luminosa fluorescente penetra negli strati profondi dell'epidermide e raggiunge le ghiandole sebacee, che vengono sfiammate e inibite nella loro produzione di sebo». Uno studio pubblicato nel 2017 sul *Journal of Dermatology*, dimostra che un ciclo di *Kleresca* (una seduta alla settimana per sei settimane, seguite da altre sei senza trattamento per dare il tempo al collagene di rigenerarsi) riduce l'infiammazione cutanea e la secrezione sebacea nel 92% dei pazienti. Tra questi, il 33% dice addio per sempre a brufolletti e punti neri. Costo? 120 euro a seduta.

## Capelli in caduta libera? Ci pensa Tricopat

In Italia c'è da un anno e mezzo. Ma la conferma della sua efficacia, documentata da studi in vitro e in vivo, è arrivata dal Congresso SIDeMaST (Società Italiana di Dermatologia medica, chirurgica, estetica e delle Malattie Sessualmente Trasmesse) che si è tenuto il giugno scorso. È il Tricopat, la nuova cura per chi soffre di alopecia areata o androgenetica e assiste impotente al diradamento delle chiome. Come tutti i device hi-tech, sfrutta una luce per "rivitalizzare" i follicoli piliferi nascosti nella profondità del cuoio capelluto. «Un manipolo cilindrico viene passato sulle aree glabre o afflitte da diradamento», precisa il dottor Marco Umberto Marconi. «È un sistema integrato composto da tre tecnologie. La prima è rappresentata dalle onde d'urto che creano sul cuoio capelluto una sollecitazione meccanica (il paziente avverte dei "colpetti" sulla testa). Poi vi è la radiofrequenza medica per decapare il follicolo pilo-sebaceo liberandolo da sebo, forfora e altre impurità. Infine, la luce Led blu, con una lunghezza d'onda selezionata sui 465 nm (nanometri). Questo intenso stimolo luminoso allunga la fase anagen, cioè di crescita, dei capelli rivitalizzando i bulbi piliferi che si caricano di nuova energia. Così lavorano meglio e la perdita si arresta». Risultati: un aumento del diametro capillare in quattro sedute (una al mese per tre mesi, la quarta dopo sei mesi), che costano 180 euro l'una.

## 3 Vitiligine: via le macchie con micro colpi di UVB

Da oltre trent'anni la psoriasi, patologia infiammatoria cronica che si manifesta con placche eritematose sormontate da squame argentate, beneficia della fototerapia con gli UVB a banda stretta. L'irraggiamento modula le interleuchine 12 e 24, che regolano l'immunità innata e la risposta infiammatoria. Serve un ciclo di 12-15 sedute ravvicinate, mutate dal SSN. Circa la vitiligine, invece di utilizzare lampade UVB ad alta potenza su tutto il corpo, con il rischio di creare fastidiosi eritemi anche nella cute sana, la microfototerapia punta su UVB di una potenza mille volte inferiore ma ugualmente in grado di ripigmentare le chiazze bianco ghiaccio tipiche della patologia. «La differenza sostanziale è tra entrare in una cabina "total body" e lavorare invece la singola macchia con una fibra ottica che eroga una luce fredda, misurabile in milliwatt per secondo per cm<sup>2</sup>», dice Rosella Ocello, dermatologa e direttrice del Centro Salute di Montecatini Terme. «Si evitano scottature e si riesce a stimolare i melanociti dormienti anche nelle zone delicate come il contorno occhi, le labbra, il seno, i genitali o le pieghe inguinali. A seconda dell'area da ripigmentare, le dimensioni del manipolo cambiano da mezzo fino a tre centimetri di diametro. Un lavoro di precisione, con un ciclo di sedute ravvicinate (due alla settimana, 90 euro l'una) per 9-12 mesi». Info, Bioskin Evolution: 800.553979.

## 4 Stop ad artrosi, reumatismi, dolori articolari

Protagonisti, in questo caso, sono l'infrarosso e il cosiddetto NIR (Near Infrared, il vicino infrarosso), le cui lunghezze d'onda vanno dai 760 ai 1400 nm. L'energia termica penetra in profondità accelerando i processi di riparazione e di rigenerazione a carico di muscoli e fasce muscolari, tendini e legamenti. «Quando le cellule in sofferenza vengono investite dalla luce, si riduce il dolore e l'infiammazione», spiega Catia Pelosi, primaria della Medicina Riabilitativa 1 all'IRCCS Galeazzi di Milano. «I fotoni assorbiti hanno un'azione energizzante: incrementano il ciclo di Krebs e la produzione di Atp, la "benzina" delle nostre cellule. In questo modo aumentano gli scambi metabolici, la vascolarizzazione nonché l'apporto di ossigeno e nutrimento ai tessuti. Infine, NIR e infrarosso stimolano actina e tropomiosina, le due sostanze responsabili della contrazione e del rilassamento muscolare. Al Galeazzi usiamo il diodo laser a raggi infrarossi, con lunghezza d'onda tra gli 808 e 915 nm e con tanti spot della durata di nanosecondi. È un laser non ablativo, che produce un piacevole calore decontratturante (ma c'è anche l'infrarosso atermico)». Convenzionato con il SSN, un ciclo di sedute viene prescritto per trattare tendinopatie, contratture muscolari, lombalgie, dorsalgie e cervicalgie, forme invalidanti di artrosi, reumatismi, dolori post-traumatici e piaghe da decubito. Parlane col medico di base.

## 4 Occhio secco? Punta sul fascio pulsato

Oltre l'80% dei "forzati della scrivania" soffre di Dry Eye, la sindrome dell'occhio secco causata da computer, smartphone, tablet. Tant'è che le lacrime artificiali sono il collirio più venduto al mondo. A essere colpite sono soprattutto le "over 50" (il crollo degli estrogeni altera la quantità e qualità del film lacrimale). Un breve ciclo di luce pulsata consente di ripristinare le fisiologiche secrezioni da parte delle ghiandole di Meibomio, nascoste nelle palpebre inferiori e superiori, responsabili della frazione lipidica delle lacrime. Infatti, se la componente grassa è carente, il film lacrimale evapora subito e l'occhio si disidrata. «La luce pulsata ha una lunghezza d'onda compresa tra i 500 e i 1200 nm», dice Brigitte Weinfurter, oculista responsabile dello Studio Santo Stefano di Bologna. «Viene emessa da una sonda luminosa nella parte alta dello zigomo, dall'angolo interno a quello esterno dell'occhio, proteggendo le pupille con gli occhiali. In genere si "sparano" cinque spot per lato, con una superficie di trattamento corrispondente a 12 cm<sup>2</sup> per spot. Il fascio energetico disostruisce le ghiandole di Meibomio, favorisce la pulizia e l'apertura dei dotti lacrimali, riduce i marker infiammatori e uccide il Demodex, il microscopico acaro che causa secchezza e infiammazioni croniche». È consigliabile programmare un ciclo di 3-4 sedute, intervallate due settimane l'una dall'altra (150-200 euro l'una).

## 4 Gengive sane grazie al laser

Non è solo la cattiva igiene orale che causa l'accumulo della placca batterica e la malattia parodontale che si manifesta con l'infiammazione cronica delle gengive. Queste si ritraggono fino a formare delle tasche che lasciano la radice del dente scoperta. Sul banco degli imputati: l'età, che comporta un riassorbimento dell'osso mascellare e mandibolare, i traumi, le infezioni, gli impianti dentali non correttamente eseguiti, carie profonde e malattie come il diabete. Dice Alessandro Cipollina, coordinatore del master in chirurgia orale all'Università UniCamillus di Roma: «Le sedute di igiene professionale e di curettage (la rimozione di placca e tartaro con un particolare cucchiaino) vengono affiancate dalla laserterapia per sanificare il terreno e decontaminare le tasche gengivali al fine di ridurre la carica batterica. Possono essere utilizzati diversi laser: il diodo ad alta potenza (680 nm), il neodimio yag (1064 nm) o l'erbio yag, adatto alle gengive sensibili. La seduta prevede l'inserimento di una fibra ottica sottile come un capello nel solco gengivale, che viene illuminato da una sequenza di spot. Si "spara" per 30 secondi, si lascia raffreddare la gengiva e si ripete per altri 30 secondi, con una frequenza di 15 impulsi al secondo». Trattamento indolore. Risultato dopo tre sedute? La completa rigenerazione del tessuto gengivale, che si ripositiona sul supporto osseo. ✎