

■ **"Partorirai con dolore".** Fu questa la punizione a cui Dio condannò Eva dopo la disubbidienza nell'Eden. Una condanna a cui sempre più donne decidono di sfuggire mediante il ricorso, laddove sia possibile, all'epidurale. Un servizio sacrosanto, quello del parto in analgesia, che però non è garantito presso l'Unità operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale Ramazzini di Carpi guidata dal dottor **Paolo Accorsi**. Reparto che, da alcuni anni, si sta indebolendo fortemente anche a causa della "migrazione" di numerosi e valenti specialisti. Ma a fuggire non sono solo i medici bensì le future mamme, le quali scelgono di recarsi là dove i

SEMPRE PIÙ NUMEROSE LE DONNE CHE DECIDONO DI NON PARTORIRE ALL'OSPEDALE RAMAZZINI DI CARPI, DOVE L'EPIDURALE NON È GARANTITA E I MEDICI FUGGONO

Ostetricia, qualcosa non va



loro diritti non vengono calpestati ma, al contrario, tutelati. A dirlo sono i numeri prodotti dal **Servizio Statistica del Comune di Carpi**. Nel 2016 al Ramazzini sono nati 530 bambini mentre sono stati 66 quelli venuti alla luce altrove da mamme residenti a Carpi. Nel 2017 i nati in città ammontavano a 505 mentre quelli in ospedali vicini erano 70. Nel 2018 - ultimo dato disponibile - all'Ospedale Ramazzini i neonati sono diminuiti

ulteriormente raggiungendo quota 441 mentre sono saliti a 79 quelli partoriti altrove da mamme residenti alla Corte dei Pio. Tralasciando il crollo vertiginoso delle nascite, i numeri evidenziano come siano progressivamente e costantemente aumentate le donne che hanno optato per altri punti nascita della provincia e non solo. "C'è stato un tempo - spiega **Odette De Caroli** di UDI, Unione Donne Italiane - in cui le donne non residenti in città

sceglievano il Punto Nascita di Carpi, vero e proprio fiore all'occhiello del nostro ospedale. Ora la tendenza si è completamente ribaltata. I servizi conquistati devono essere difesi e rafforzati. Non possiamo permetterci alcun passo indietro. Partorire senza dolore è un diritto e, per tale motivo, abbiamo richiesto in settimana un incontro al direttore dell'Unità, dottor Accorsi". La situazione è critica, il reparto si è indebolito e il clima che vi si respira non è certo dei migliori. La maternità è un diritto inviolabile: tutelarla a 360 gradi però non è solo una questione da donne. Attendiamo risposte. Puntuali. **Jessica Bianchi**

E' IN LIBRERIA IL NUOVO LIBRO DEL DOTTOR MARCO PIGNATTI, DERMATOLOGO, E DELLA DOTTORESSA LAURA LODI, DIETISTA, INTITOLATO INTESTINO E SALUTE DELLA PELLE: UN TESTO SEMPLICE E DIVULGATIVO CHE RILANCIA, CON FORZA, L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE BILANCIATA PER MANTENERE LA PROPRIA PELLE SANA, LUMINOSA E GIOVANE, MA ANCHE PER CONTRASTARE NUMEROSI DISTURBI

Dottore, non sarà qualcosa che mangio?

■ Ogni qualvolta ci viene prescritta l'assunzione di un farmaco, per prima cosa ci avvertiamo sul bugiardino per conoscerne ogni possibile effetto collaterale, pronti a rinunciarvi qualora dovessimo imbatteci in qualcosa che ci spaventa. E allora perché non siamo altrettanto attenti a ciò che introduciamo nel nostro corpo tre volte al giorno, sette giorni su sette, per tutta la vita? Perché abbiamo dimenticato l'insegnamento ippocratico secondo cui il cibo è la nostra medicina e la medicina il nostro cibo? Sono queste le premesse che hanno spinto il dottor **Marco Pignatti**, dermatologo, e la dottoressa **Laura Lodi**, dietista, a dare alle stampe il libro *Intestino e salute della pelle*. Un testo prezioso, semplice e divulgativo che rilancia, con forza, l'importanza di un'alimentazione bilanciata per mantenere la propria pelle sana, luminosa e giovane, ma anche per contrastare numerosi disturbi. I due specialisti di dermobiotica - rivoluzionario filone della dermatologia che studia l'affascinante correlazione tra microbiota e salute della cute - non hanno dubbi: "l'alimentazione rappresenta la chiave di volta per il nostro benessere psicofisico". *Dottore, non sarà qualcosa che mangio?* Quante volte i pazienti dermatologici - e non solo - rivolgono questa domanda al proprio medico, spesso, del tutto impreparato ad affrontare qualsivoglia patologia a partire da cosa viene servito in tavola. Ecco perché, prosegue il dottor Pignatti, da quando nel 2017 abbiamo dato vita al Policlinico di Modena,



all'Ambulatorio di Dermobiotica, esperienza sperimentale e multidisciplinare, ad affiancare me e l'allergologo, dottor **Mario Guanti**, vi è anche la dottoressa Lodi. L'alimentazione costituisce un elemento imprescindibile. Imparare a mangiare in modo corretto è fondamentale. Il primo passo per sentirsi meglio". "Quando mangiamo - sorridono Pignatti e Lodi - dobbiamo riservare un pensiero speciale anche ai batteri che vivono nel nostro intestino e sulla nostra pelle. Anche loro devono essere nutriti e nel migliore dei modi". Il libro è ricco di consigli nutrizionali e schemi dietetici su base giornaliera e settimanale per migliorare e curare le principali patologie della pelle col cibo. Qualche esempio? Acne, alopecia, candida, cellulite, couperose, dermatiti, eczema, forfora, psoriasi, rosacea... sono i disturbi presi in esame

dai due autori e di cui vengono spiegate con accuratezza le cause e, soprattutto, quali sono gli alimenti in grado di peggiorarne o, al contrario, migliorarne l'evoluzione. Un testo che scoraggia i pazienti a intraprendere delle diete insensate, pericolose e fai da te: "non crediamo nelle diete di eliminazione. Il segreto è offrire alternative, combattere qualche leggenda metropolitana, riabilitando ad esempio i grassi, e intentare al contempo una battaglia contro il consumo di zucchero, nemico numero uno della nostra salute", spiega la dottoressa Laura Lodi. Lo sapevate che un consumo eccessivo di zucchero è, in un numero crescente di casi, alla base della comparsa di forme importanti di acne? E che tale manifestazione cutanea non è che la punta dell'iceberg di problemi ben più preoccupan-

l'acne è uno dei campanelli d'allarme". Ma cosa si può fare per correggere il proprio regime alimentare e aggirare così le insidie dell'alimentazione moderna? "Mangiare in modo corretto significa imparare a bilanciare ogni piatto. Non sono solamente la quantità o l'apporto calorico a fare la differenza, bensì gli abbinamenti. I carboidrati assunti, possibilmente integrali, - spiega la dietista Lodi - devono essere accompagnati da una componente proteica, lipidica e di fibre per favorire così un graduale assorbimento degli zuccheri ed evitare picchi glicemici, pericolosissimi per il nostro organismo". Lo zucchero, maledizione del nostro tempo, dovrebbe essere

fortemente ridotto: "ai prodotti dolciari industriali, agli eccessi di zuccheri semplici presenti nelle bevande gassate, nei succhi di frutta, negli yogurt alla frutta o nei cocktail alcolici, preferiamo cibi veri. Quelli presenti in natura. Carne, pesce, frutta, verdura, cereali integrali... Impariamo a leggere le etichette con cura ed evitiamo i cosiddetti *cibi salutari* che per compensare la riduzione di grassi sono pieni di zuccheri. Il nostro corpo non è preparato, né attrezzato, per far fronte a un abuso di zuccheri semplici e, per tale motivo, - proseguo-

no Pignatti e Lodi - ciascuno di noi dovrebbe apportare qualche correttivo alla propria alimentazione, dicendo no agli zuccheri aggiunti". E allora perché non preferire una colazione più bilanciata in stile anglosassone, con anche una buona fonte di proteine e grassi, a base di omelette o pancakes di uova o di legumi, accompagnati da frutta secca o semi, anziché consumare quotidianamente il classico binomio cornetto e cappuccino? Sfatiamo anche alcuni *miti* duri a morire: "le uova non sono un nemico. Ne possiamo consumare fino a 8 alla settimana, se biologiche". E, ancora, aggiunge la dottoressa Laura Lodi, "al gelato alla frutta - e ai ghiaccioli - preferiamo quelli a base di creme poiché avendo tra gli ingredienti una componente proteica e grassa, ovvero latte e uova, sono maggiormente bilanciati e con un indice glicemico inferiore". E, infine, una parola sui tanto celebrati dolcificanti, dall'aspartame alla stevia, oggi in gran voga: "vari studi indicano come sia il gusto dolce di per sé a far produrre insulina. Ergo, il consiglio è sempre il medesimo: limitiamo gli zuccheri aggiunti, edulcorati o saccarosio, poco importa". *Intestino e salute della pelle* (edito da Terra Nuova e disponibile in tutte le librerie e sul sito della casa editrice) è una guida pratica per chi soffre di problemi dermatologici e per chi desidera mantenere il proprio corpo in salute: verrà presentato per la prima volta il 29 novembre, a EATALY Roma, in occasione del prestigioso convegno nazionale di Dermobiotica, *Di pelle e di pancia*. **Jessica Bianchi**



ti? "L'acne - spiega il dottor Marco Pignatti - è il *diabete della pelle*: più l'insulina cresce a causa di una dieta errata, maggiore è la produzione di sebo da parte delle ghiandole. Sempre più spesso ci ritroviamo di fronte bambini o giovanissimi che presentano un inizio di resistenza insulinica (rilevabile attraverso un semplice esame del sangue):

cibi veri. Quelli presenti in natura. Carne, pesce, frutta, verdura, cereali integrali... Impariamo a leggere le etichette con cura ed evitiamo i cosiddetti *cibi salutari* che per compensare la riduzione di grassi sono pieni di zuccheri. Il nostro corpo non è preparato, né attrezzato, per far fronte a un abuso di zuccheri semplici e, per tale motivo, - proseguo-