PRS

ok

SALUTE E BENESSERE

LORELLA CUCCARINI
«Senza voce per colpa del reflusso»

PECCATI DI GOLA
IL DECALOGO PER PREPARARE UN FRITTO SANO

Test
In amore cerchi l'avventura o la stabilità?

MAL DI PANCIA
TUTTI I RIMEDI EFFICACI QUANDO DERIVA DALLO STRESS

Estetica
Oggi puoi dire addio al doppio mento con le punturine

CURE FACILI
IL PRONTO SOCCORSO FAI-DA-TE PER I DOLORI ALLE ARTICOLAZIONI

Nuove frontiere
Biosimilari, i farmaci sempre più intelligenti

# RAFFORZA L'AUTOSTIMA

## LE STRATEGIE VINCENTI PER AFFRONTARE LE SFIDE

LE CONFESSIONI DI
- Annalisa Minetti
- Tosca
- Ilenia Lazzarin

N° 2 FEBBRAIO 2018 € 2,90 www.ok-salute.it

# La mia nuova vita senza occhiali

Il racconto di Nella

*-Testimonianza raccolta da Luigi Nicconti-*

Portavo gli occhiali dall'età di dieci anni, a causa di miopia e astigmatismo. A differenza di altri bambini, inizialmente mi aveva entusiasmato l'idea, tanto che possedevo montature di diversi colori, da abbinare a seconda dell'abbigliamento. Col passare degli anni, però, e dell'aumentare della gravità del mio difetto visivo, ho cominciato a sentirmi sempre più condizionata nelle attività quotidiane. Per questo, fin dal 1994, sono ricorsa alle lenti a contatto: ne ho provate di tutti i tipi, ma non mi sentivo libera, in particolare nello sport o al mare, visto che per non perderle dovevo ricordarmi gli occhialini.
Negli anni ho sentito più volte parlare di interventi di correzione dei difetti visivi, ma nonostante ormai avessi perso 6 gradi di miopia e 2.75 di astigmatismo, non ho mai preso in considerazione l'idea: è sempre prevalsa la paura che qualcosa potesse non andare per il verso giusto e di rovinarmi per sempre la vista, oltre al terrore di provare dolore agli occhi. Finché tutto è cambiato una sera dello scorso maggio davanti alla tv, con mio marito Fabio, che indossa gli occhiali da 28 anni, in quanto miope, astigmatico e ora anche presbite.

## COME SU UN'ASTRONAVE

Quella sera io e Fabio abbiamo ascoltato un'intervista al dottor Roberto Pinelli che spiegava in modo chiaro e semplice una nuova tecnologia laser per eliminare i difetti visivi. «Se l'intervento è davvero così semplice, lo faccio subito!», ricordo di aver detto a mio marito. A colpirci non erano state solo la competenza e la fiducia che il medico fin dall'inizio ci ha ispirato, ma il fatto che con questo speciale laser non si provasse alcun dolore, oltre a un recupero pressoché immediato della vista. Fabio ha iniziato a documentarsi finché, convinti che avremmo potuto davvero risolvere i nostri difetti visivi, abbiamo contattato l'istituto svizzero Seri a Lugano per fissare un appuntamento col dottor Pinelli. La visita pre-operatoria è andata bene per entrambi: il dottore ci ha detto che eravamo idonei per l'intervento, che è stato quindi fissato per la settimana successiva. Nei giorni precedenti non abbiamo dovuto adottare nessun accorgimento se non evitare l'uso delle lenti a contatto. Il giorno dell'operazione sono entrata nella sala dell'intervento molto emozionata, ma ricordo l'atmosfera piacevole creata dal dottor Pinelli: ero stesa su un lettino confortevole e con la musica in sottofondo. Dopo il collirio negli occhi, ricordo un universo di luci, un mix di colori indimenticabile, mi sembrava di essere su un'astronave! Un'esperienza emotivamente indimenticabile.
Nel giro di qualche minuto l'intervento era già terminato: mi sono alzata e il dottor Pinelli mi ha controllato attraverso un macchinario. Era pomeriggio e potevo andare a riposare in hotel per qualche ora: ci saremmo rivisti il mattino successivo per l'ultimo controllo prima di rientrare a casa. Non sentivo bruciori, fastidio, né tanto meno dolore.
Ho raggiunto l'albergo dopo che anche mio marito si era sottoposto all'intervento: entrambi indossavamo gli occhiali da sole protettivi forniti dal Seri. Dopo tre ore era svanita anche la leggera nebbia e finalmente ho iniziato a vedere la vita con i miei occhi, senza il filtro degli occhiali. Ricordo i dettagli dell'altra sponda del lago di Lugano e la sensazione incredibile che ho provato: mi è sembrato di rinascere.
L'indomani, dopo l'ultimo controllo al Seri, siamo ripartiti verso casa: ha guidato Fabio entusiasta della

Nella Toro, 42 anni, di Camairago (Lodi). Sposata, lavora in una multinazionale. Ha corretto miopia e astigmatismo tramite la tecnica Femtolasik Lux®.

sua vista perfetta, mentre io non mi capacitavo di riuscire a leggere tutte le targhe delle auto senza lenti. Due giorni dopo siamo tornati al lavoro, tra lo stupore dei colleghi. Nonostante la ripresa delle attività, ho adottato qualche precauzione di buon senso, usando il pc per gradi con pause per far riposare ogni tanto gli occhi, ma senza alcuna particolare prescrizione. Più che altro, per diversi giorni ho continuato a cercare gli occhiali sul comodino al risveglio: credo sia normale dopo 32 anni di miopia e astigmatismo! A distanza di 15 giorni dall'intervento io e mio marito abbiamo deciso di regalarci un viaggio in Scozia: la pioggerellina che mi bagnava il volto non mi dava fastidio perché non avevo gli occhiali da asciugare. E ora che sono passati sei mesi tutto procede bene come il primo giorno. Basterà che mi sottoponga a controlli una volta all'anno. Ho voluto raccontare la mia storia per incoraggiare altre persone: la correzione dei difetti visivi ha dato una svolta alla mia vita e anche a quella di mio marito.

*Nella Toro*

## *Te lo spiega l'oculista*

Focus

# LA PIÙ RECENTE TECNICA LASER È MENO INVASIVA

***ROBERTO PINELLI***, SPECIALISTA FMH (FEDERAZIONE MEDICI SVIZZERI) IN OFTALMOLOGIA E OFTALMOCHIRURGIA, DIRETTORE DI SERI SWITZERLAND EYE RESEARCH INSTITUTE DI LUGANO

Ogni anno in Italia sono 150mila le persone che si sottopongono a tecniche laser per la correzione di difetti visivi quali miopia, astigmatismo, presbiopia e ipermetropia, cui si aggiungono oltre 500mila i pazienti che vengono operati di cataratta. Tutti i difetti visivi oggi sono diventati nella maggior parte dei casi correggibili, presbiopia inclusa, la più richiesta negli ultimi anni. La miopia, invece, è considerata risolvibile ormai da tempo, ma è bene non sottovalutare l'allarme lanciato dall'Organizzazione mondiale della sanità negli ultimi anni, visto che nel prossimo decennio il numero delle persone miopi potrebbe arrivare a 2,5 miliardi nel mondo. Ed è bene ricordare che una miopia elevata aumenta il rischio di problemi oculari come il distacco di retina, il glaucoma e la degenerazione maculare.

### TECNICHE MODERNE

Attualmente, la tecnica di correzione dei difetti visivi più diffusa è Femtolasik, un intervento con laser, indolore bilaterale e senza postoperatorio. Personalmente applico ai miei pazienti la tecnica Femtolasik Lux®, marchio depositato dall'istituto svizzero presso cui opero, che rappresenta una vera rivoluzione in oftalmologia: oltre a correggere senza invasività ogni difetto visivo, lo sigilla con uso di fotoni (UvA) e riboflavina (vitamina B2) in gocce.

### CONDIZIONI PER L'INTERVENTO

Non essendo invasiva, la tecnica Femtolasik Lux®, può essere praticata nel 99% delle persone; nei giovani miopi (purché maggiorenni) tale percentuale si avvicina al 100%. Non vi sono limiti di salute generale, in ogni caso, prima di fissare l'operazione, viene effettuate una visita di controllo al paziente che va analizzato con un approccio «integrale» alla sua personalità.

### CORREZIONE DEL DIFETTO VISIVO

Prima di procedere con la correzione del difetto visivo attraverso Femtolasik Lux®, vengono applicate tre gocce di collirio anestetico per ciascun occhio. Non c'è né anestesia classica né ospedalizzazione o sedazione: si viene accolti in una sala operatoria amichevole per vivere un'esperienza piacevole. L'intervento è bilaterale, richiede due minuti per occhio, dopodiché, con occhiali da sole protettivi, il paziente può tornare in autonomia in albergo per riposare. Dopo aver effettuato un ulteriore controllo a circa quattro ore di distanza dall'intervento, è previsto il rientro a casa e alle attività quotidiane. I progressi fatti in questo campo sono straordinari rispetto a qualche anno fa: nessuna invasività e nessun dolore.

### POST OPERATORIO

Guidare o leggere sono attività che possono essere effettuate già dopo 24 ore dall'intervento. Il paziente inoltre, potrà riprendere attività lavorativa, anche al computer, già a distanza di sole 48 ore dalla correzione visiva. L'unico accorgimento è ricordarsi di applicare tre gocce di collirio per occhio per cinque giorni. Le complicanze sono ormai episodi quasi esclusivamente a livello psicologico, essendo le nuove tecniche davvero eccezionali, soprattutto quella con uso di fotoni a fine trattamento. L'intervento però, deve essere eseguito da professionisti, in struttura di esperienza consolidata.

### QUALITÀ DELLA VITA

La qualità della vita dopo la correzione è davvero ottima. L'assestamento visivo, prettamente cerebrale ed emotivo, è un piacere per le persone che finalmente vedono il mondo con i propri occhi. Non a caso, in molti pazienti si riscontra un aumento della sicurezza personale e dell'autostima.

# Oltre **1.000 esperti** al servizio dei lettori di *OK*

Un nutrito pool di medici qualificati e docenti universitari sempre a disposizione anche sul sito www.ok-salute.it. In questa pagina, gli specialisti che hanno collaborato a questo numero.

**NUTRIZIONE**
Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del Consiglio nazionale per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (Crea)

Roberto Volpe, ricercatore in nutrizione e cardiologia preventiva presso il Servizio di prevenzione e protezione del Consiglio nazionale delle ricerche

**OCULISTICA**
Francesco Bandello, professore di oftalmologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e direttore dell'uwnità di oculistica all'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano

Roberto Pinelli, specialista FMH (Federazione Medici Elvetici) in oftalmologia e oftalmochirurgia, direttore di Seri Switzerland Eye Research Institute di Lugano

**ONCOLOGIA**
Roberto Orecchia, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, del Centro nazionale di adroterapia oncologica di Pavia e professore di radioterapia all'Università di Milano

Francesca Valvo, direttore medico del Centro nazionale di adroterapia oncologica (Cnao) di Pavia

Paolo Veronesi, professore associato di chirurgia generale all'Università degli Studi di Milano e direttore della divisione di chirurgia senologica all'Istituto europeo di oncologia di Milano

**ORTOPEDIA**
Arturo Guarino, direttore della struttura complessa di traumatologia sportiva all'Istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano

Riccardo Ruggeri, ortopedico dell'anca e chirurgo protesico all'istituto clinico Humanitas di Milano

**OTORINOLARINGOIATRIA**
Fabio Beatrice, responsabile del Centro antifumo dell'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino

Carlo Antonio Leone, direttore dell'unità operativa complessa di otorinolaringoiatria e chirurgia cervico-facciale all'Azienda ospedaliera Dei Colli di Napoli

Alberto Staffieri, già direttore della clinica otorinolaringoiatrica dell'Università di Padova

**PNEUMOLOGIA**
Roberto Boffi, direttore del Centro antifumo dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano

**PSICOLOGIA**
Maurizio Brasini, psicoterapeuta cognitivista, professore di psicologia sociale all'Università telematica Guglielmo Marconi

Roberto Pani, psicologo e professore di psicologia dinamica all'Università di Bologna

**REUMATOLOGIA**
Lorenzo Dagna, primario dell'unità di immunologia, reumatologia, allergologia e malattie rare all'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano

Vincenzo Rucco, già direttore del dipartimento di medicina riabilitativa e neurologia dell'ospedale Santa Maria degli Angeli di Pordenone

**SESSUOLOGIA**
Emmanuele A. Jannini, professore ordinario di endocrinologia e sessuologia medica, Dipartimento di medicina dei sistemi all'Università di Roma Tor Vergata, e presidente dell'Accademia italiana della salute della coppia

**TERAPIA DEL DOLORE**
Luigi Codipietro, anestesista rianimatore presso il Servizio di rianimazione, anestesia e terapia antalgica interventistica dell'ospedale universitario La Conception di Marsiglia (Francia)

## CONSULTO TELEFONICO PER LA TERAPIA DEL DOLORE

Gli esperti dell'associazione NeMo (neuromodulazione per il dolore cronico) e i medici dell'UO di terapia antalgica dell'AOU Pisana rispondono ai lettori di *OK* per informazioni sul controllo del dolore cronico. Reumatologi, psichiatri, anestesisti, psicologi, guidati dal primario Paolo Poli, sono disponibili ogni martedì dalle ore 13 alle ore 14, al numero 342.1717683.