

IL MENSILE WELLNESS DI **OGGI**

n°9 - settembre ~~€ 2,50~~ **RCS**

ok salute e benessere + libro € 8,40 (ok salute € 2,50 + libro € 5,90)

OK SALUTE + LIBRO
€ 5,90 in più

SALUTE E BENESSERE

www.ok-salute.it



CONSULENZA
SCIENTIFICA
FONDAZIONE
UMBERTO
VERONESI

le confessioni di

Penélope Cruz
Valentina Vezzali
Elton John
Francesco Baccini
Laura Torrisi
Adriana Volpe

**NERI
MARCORÈ**

«Così tengo
a bada
la mia
ernia
del disco»

680

MEDICI DI OK
A TUA DISPOSIZIONE
CHIEDI
UN CONSULTO
GRATUITO

pressione alta
sorpresa,
si abbassa
col grana

mal di testa
puoi batterlo
senza farmaci:
piante,
biofeedback,
shiatsu

**PURIFICA
CORPO
E MENTE**

20 metodi naturali
per liberare il fisico
dalle tossine
e vincere lo stress
E in più la dieta Detox!

cotture
le più sane
per ogni
pietanza

rughe
le star ora
le spianano
con i vapori
d'ossigeno:
scopri come

Con il libro Yoga e Pilates a casa tua € 8,40

anch'io

FRANCESCO
BACCINI

Il femore scivolato fuori dall'anca:

a 13 anni
sono rimasto
a letto per
9 mesi

Ricordo quelle parole come se fosse ieri: «Chiamate un'ambulanza! Questo ragazzo dev'essere immediatamente ricoverato in ospedale». Invece era l'estate del 1973 e avevo soltanto 13 anni. Mi preparavo all'esame di terza media. Facevo judo e giocavo a pallone, in porta. Insomma, «tutto bene, tutto regolare...», come canto in una mia famosa canzone.

Però mia madre è preoccupata per il fatto che zoppico un po'. Nonostante le mie proteste, mi conduce da un ortopedico, il quale la rassicura dicendole che non ho niente, che forse è troppo apprensiva. Ma lei insiste, guidata dal suo istinto, intuito e amore di mamma. Per tranquillizzarla lo specialista mi fa fare delle radiografie. E dopo averle esaminate mi fa ricoverare subito all'ospedale San Martino di Genova, la mia

città natale. La diagnosi è di epifisiolisi, una malattia rara che colpisce soprattutto gli adolescenti maschi. In parole povere, si tratta di un problema al femore, l'osso della gamba, che scivola dall'articolazione dell'anca, fino a staccarsi.

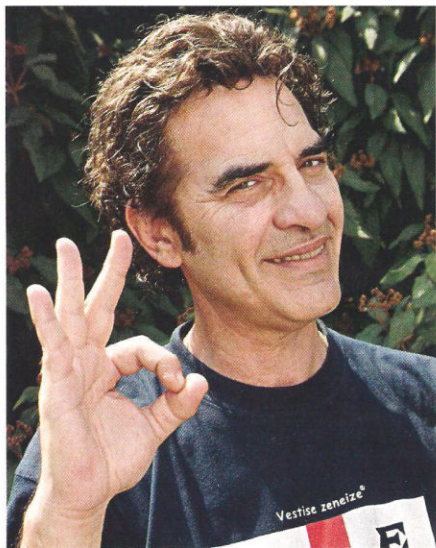
Io non ho dolori lancinanti, come so che può succedere, ho un po' di male, sordo, che dal bacino si irradia al ginocchio. Ma non c'è tempo da perdere. Anestesia totale, il buio. Vengo operato con un intervento che per l'epoca è innovativo, quasi sperimentale: il chirurgo mi inserisce una o più viti, non saprei, per fissare all'anca il femore. Faccio da cavia e riemergo salvo dalla sala operatoria.

Il calvario però non finisce qui. Devo rimanere immobile, ingessato come una mummia dallo sterno fino ai piedi, in un'estate torrida. Rammento ancora la sensazione di caldo soffocante dentro quello scudo di gesso. Per giunta sono ri-

Confessione raccolta da **Maria Cristina Giongo** Foto di Sakis Lalas



IL CANTANTE Francesco Baccini sarà da ottobre nei teatri con il tour Baccini canta Tenco (titolo anche del suo ultimo album). Genovese, classe 1960, ha festeggiato da poco i 24 anni di carriera. Il singolo di debutto, *Mamma dammi i soldi*, era però firmato con lo pseudonimo *Espressione Musica*.



coverato in un reparto di adulti con gravi traumi. Il mio vicino di letto ha entrambi i femori rotti e fuma tutto il giorno (allora era permesso negli ospedali, incredibile!). Una mattina ha pure un attacco epilettico e io mi spavento a morte. Un altro degente del reparto ha perso le mani sporgendosi dal treno. E io sono lì, a 13 anni, come una mummia. C'è poco da stare allegri.

Sono esperienze che segnano, soprattutto in un periodo delicato come quello della pubertà.

A casa non va molto meglio, devo stare a letto tutto il giorno. Ci rimango per nove mesi, i nove mesi più lunghi della mia vita. Soffro molto, mi fa male la gamba e ho il morale sotto i piedi. Mi sento solo, mi annoio. Guardo il soffitto, leggo i fumetti. Come se non bastasse, a furia di stare immobile comincio a ingrassare, arrivando a pesare 120 chili. Dalla finestra aperta mi giungono le voci dei ragazzini che giocano a pallone in cortile. Penso che non tornerò mai più a fare il portiere.

LA MALATTIA MI HA RESO PIÙ FORTE

In quel periodo un cugino mi porta dei dischi di Luigi Tenco e di Fabrizio De André. Diventano i miei compagni di solitudine, i miei amici. Li ascolto tutto il giorno. Mai e poi mai avrei immaginato che in futuro sarei diventato veramente un grande amico di De André e che avrei portato in giro per tutti i teatri d'Italia uno spettacolo cantando le canzoni di Tenco! L'avessi solo sperato, sarei stato meno triste.

Che periodo... Appena mi riprendo dall'intervento, vengo colpito da un altro immenso dolore: l'improvvisa morte di mio padre, a cui ero legatissimo.

Se ripenso a tutto, penso che l'aver visto in faccia la cruda realtà della vita, sin da bambino, mi abbia fatto crescere più in fretta dei miei coetanei. Mi sono fortificato. Nel mondo dello spettacolo e delle relazioni sociali sono considerato un orso, un introverso. Sicuramente il fatto di essere rimasto immobile per tanto tempo ha influito sul mio carattere. Adesso non so stare fermo nello stesso posto per più di tre giorni. Sono diventato un po' zingaro, un vagabondo. E ho imparato a stare per conto mio, a divertirmi da solo. La solitudine non mi pesa più, neanche quando finisce una relazione d'amore.

Francesco Baccini

IL FOCUS DELL'ESPERTO

Epifisiolisi, la lesione senza un perché degli adolescenti



Testo di Gaetano Pagnotta,
unità operativa di ortopedia
all'ospedale pediatrico
Bambino Gesù di Roma

L'epifisiolisi dell'anca è una lesione ossea-cartilaginea a livello del collo e della testa del femore: quest'ultima tende a scivolare (di solito verso il basso) fino a perdere i rapporti con il collo. Il problema riguarda soprattutto i maschi in età puberale.

CAUSE: non sono ancora del tutto chiare. Fattori di rischio sono l'obesità e il forte sovrappeso, gli squilibri ormonali o traumi, per esempio in seguito ad attività sportive rudi e di contatto: potrebbe essere questo il caso di Francesco Baccini, che faceva judo e giocava a calcio.

SINTOMI: i ragazzini con epifisiolisi di solito zoppicano e lamentano dolori inguinali e all'anca, specie dopo l'attività fisica o aver camminato a lungo.

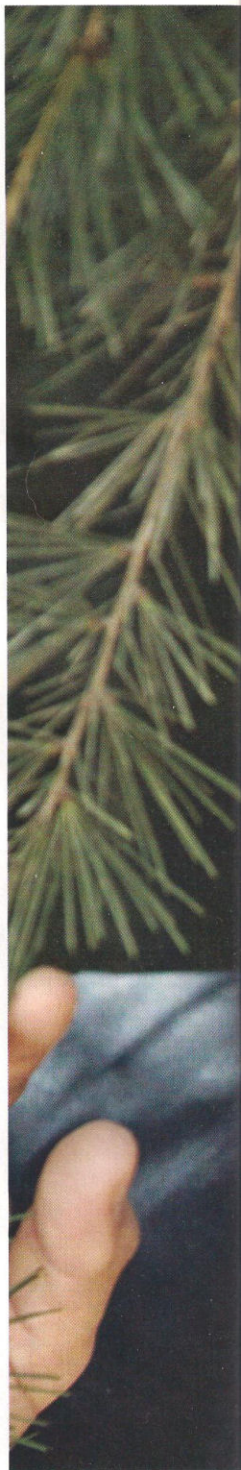
DIAGNOSI: è sufficiente una radiografia all'anca, valutata da un ortopedico.

TERAPIA: l'unico rimedio è l'intervento chirurgico, detto epifisiodesi. In anestesia generale, si pratica un'incisione di tre-quattro centimetri, si riporta la testa del femore nella sede originaria e si fissa con una vite in titanio o con quattro fili di Kirschner. Il paziente viene dimesso dopo uno-due giorni e per un mese dovrà usare le stampelle perché non potrà caricare sulla gamba operata. L'ingessatura di cui parla Baccini era una pratica di 40 anni fa, quando l'epifisiodesi non era ancora stata perfezionata: oggi non è più necessaria.

LA RIABILITAZIONE: anche i nove mesi a letto trascorsi dal cantante sono un lontano ricordo. Se viene fatta una corretta riabilitazione (l'ideale è la fisioterapia in acqua), si può tornare a fare sport dopo quattro-sei mesi. Dopo un anno si fa una radiografia di controllo e, se si è formato il cosiddetto callo osseo (cioè la testa del femore si è fusa al collo), si rimuovono la vite o i fili.



Puoi scrivere all'ortopedico
Gaetano Pagnotta
(gaetano.pagnotta@ok.rcs.it),
ti risponderà via mail.





COME ATTORE Baccini ha recitato in un film di Giuseppe Varlotta, Zoè, uscito nel 2008. Questa estate si è preso una bella soddisfazione, perché la pellicola ha vinto il Festival internazionale del cinema di Brasov (Romania), davanti ad altri nove film in concorso interpretati da star come Robert De Niro e Nicole Kidman.



SALUTE E BENESSERE

il mensile wellness di
OGGI

Direttore responsabile: Umberto Brindani

Diretto da
Eliana Liotta

Art director
Oscar Vaccari

Caporedattore centrale
Massimo Cadoria

Supervisione scientifica
Paolo Rossi Castelli
caporedattore

Redazione
Simone Fanti
caposervizio

Karin Hödl
vicecaporedattore immagine
Simona Gatti
redattore immagine

**Segreteria di redazione
e ricerca iconografica**
Enrico Cassina
Roberta Grassi

Consulenza scientifica
Fondazione Umberto Veronesi

Progetto grafico: Oscar Vaccari

Responsabile del trattamento dei dati
(D.Lgs.196/2003): Umberto Brindani

Direttore Divisioni Familiari
Paolo Ratti
Coordinatore tecnico
Chiara Banfi

Centro documentazione Rizzoli
Tel. 02.25843030

Hanno collaborato a questo numero

I giornalisti: Silvia Bizio, Miriam Cesta, Daniela Cipolloni, Isabella Fantigrossi, Maria Cristina Giongo, Camilla Golzi Saporiti, Daniela Groppuso, Federica Maccoffa, Mariateresa Marino, Valentina Murelli, Gery Palazzotto, Ugo Pergolizzi, Giulia Righi, Paola Scaccabarozzi, Andrea Sceresini, Sofia Spagnolo, Annalisa Testa, Francesca Turi

I fotografi e gli illustratori: Gianni Brucceuri, Gianmarco Chierogato, Decabibò, Nanni Fontana, Davide Forleo, Maki Galimberti, Armando Gallo, Maria Pia Giarre, Angelo Gigli, Umberto Grati, Sakis Lilas, Paolo Liaci, Howard Schatz

Sirringraziano anche per la collaborazione:

Erika Abitelli, *formazione scientifica di Istituto Ganassini*
Giovanni Allegro, *chef e insegnante alla Cascina Rosa, scuola di cucina preventiva e adjuvante dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano*
Stefano Bartezzaghi, *enigmista*
Massimo Bottura, *chef dell'Osteria Francescana di Modena*

Roberto Cingolani, *direttore scientifico dell'Istituto italiano di tecnologia di Genova*

Giorgio Ierano, *docente di storia del teatro antico e letteratura greca all'Università di Trento*

Elvio Mantovani, *direttore di Nanotec IT - Centro Italiano per le nanotecnologie*

Luca Nava, *responsabile dell'Area tecnica di Unipro - Associazione italiana delle imprese cosmetiche*

Marco Nocetti, *esperto del Consorzio Parmigiano Reggiano*

Angelica Pippo, *presidente di Confestetica*

Contatti con la redazione
OK Salute e benessere, via A. Rizzoli 8,
20132 Milano; tel. 02.25844625-4629;
mail: redazione@ok.rcs.it

Gli esperti che hanno collaborato a questo numero

CARDIOLOGIA

Giuseppe Crippa, direttore dell'unità operativa di ipertensione arteriosa all'ospedale Saliceto di Piacenza
giuseppe.crippa@ok.rcs.it



CELIACHIA

Umberto Volta, internista, presidente del comitato scientifico dell'Associazione italiana celiachia
umberto.volta@ok.rcs.it



CHIRURGIA PLASTICA

Cesare Azzolini, chirurgo plastico a Milano e alla casa di cura Città di Parma
cesare.azzolini@ok.rcs.it



CHIRURGIA VASCOLARE

Andrea Alessandrini, specialista in chirurgia vascolare, docente alla scuola di medicina estetica al Fatebenefratelli di Roma
andrea.alessandrini@ok.rcs.it



DERMATOLOGIA

Lucio Andreassi, professore emerito di dermatologia all'Università di Siena
lucio.andreassi@ok.rcs.it



Enzo Berardesca, direttore del dipartimento di dermatologia clinica dell'Istituto dermatologico San Gallicano di Roma
enzo.berardesca@ok.rcs.it



Carla Scesa, docente di chimica dei prodotti cosmetici all'Università Cattolica di Roma e di cosmetologia all'Università di Siena
carla.scesa@ok.rcs.it



DIABETOLOGIA

Andrea Scaramuzza, responsabile del Servizio di diabetologia della clinica pediatrica dell'Università degli Studi di Milano
andrea.scaramuzza@ok.rcs.it



DIETETICA

Nicola Sorrentino, professore a contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Università degli Studi di Pavia
nicola.sorrentino@ok.rcs.it



ENDOCRINOLOGIA

Andrea Fabbri, direttore dell'unità operativa complessa di endocrinologia e diabetologia dell'ospedale Sant'Eugenio di Roma
andrea.fabbri@ok.rcs.it



FARMACOLOGIA

Flavia Franconi, professore di farmacologia all'Università di Sassari
flavia.franconi@ok.rcs.it



FISIOTERAPIA

Giancarlo Fratocchi, segretario dell'Associazione italiana per il metodo Mézières
giancarlo.fratocchi@ok.rcs.it



GINECOLOGIA

Michele Dicecca, ginecologo all'ospedale Di Venere a Carbonara di Bari
michele.dicecca@ok.rcs.it



INFETTIVOLOGIA

Fabrizio Pregliasco, ricercatore all'Istituto di virologia dell'Università degli Studi di Milano
fabrizio.pregliasco@ok.rcs.it



MEDICINA DELLO SPORT

Stefano Carlini, docente della Federazione italiana fitness
stefano.carlini@ok.rcs.it



MEDICINA TERMALE

Umberto Solimene, direttore della scuola di specializzazione in idrologia medica dell'Università degli Studi di Milano
umberto.solimene@ok.rcs.it



NEUROLOGIA

Marco Aguggia, direttore della struttura operativa complessa di neurologia e stroke unit della Asl di Asti
marco.aguggia@ok.rcs.it



Piero Barbanti, direttore dell'unità per la cura e la ricerca su cefalee e dolore dell'Irccs San Raffaele Pisana di Roma
piero.barbanti@ok.rcs.it



Gennaro Bussone, direttore del dipartimento di neuroscienze cliniche dell'Istituto neurologico Carlo Besta di Milano
gennaro.bussone@ok.rcs.it



NUTRIZIONE

Marco Bianchi, chef e ricercatore dell'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano
marco.bianchi@ok.rcs.it

