

una
lettrice ci
racconta



**SE MI
ATTACCANO,
SCAPPO**

*In passato sono
stata ferita dalle
persone cui volevo*

*bene. Forse per questo, adesso,
se mi sento attaccata, tendo
ad allontanarmi dalla persona
che mi ha offesa e a tagliare
i ponti. La gente che aggredisce
gli altri mi mette a disagio,
non mi piace.*

Paola Innamorati (via e-mail)

vera e propria strategia. Ecco le mosse chiave.

✱ **Valuta la "gravità".** «Se l'offesa è di poco conto, non perdere tempo a rimuginarci sopra» consiglia Donatella Marazziti.

✱ **Chiediti chi ha ragione.** «Analizza bene ciò che ti viene contestato. Se scopri che hai torto tu, è inutile offendersi. Se è stata un'aggressione gratuita, chiedi spiegazioni alla persona che ti ha attaccato. In questo modo eviterai di covare rancori e di trascinare nel tempo le incomprensioni» prosegue Marazziti.

✱ **Prova a sorridere.** «Per esempio, se sei in macchina e ti urlano un'ingiuria per il tuo modo di guidare, anziché prendertela, cerca di sorridere, anche se questo ti richiede uno sforzo. Il sorriso, infatti, ti permette di togliere forza a questa situazione negativa» aggiunge Loredana Petrone.

✱ **Sposta l'attenzione.** «Non concentrarti solo su di te e sull'offesa che hai subito, ma cerca il punto debole del tuo interlocutore. Pensa, per esempio, che se è così aggressivo è perché è molto stressato» conclude Petrone. ❀

Masi (1), Tips (2)

Il decalogo delle malattie reumatiche

Scoprire subito patologie come artrite, artrosi e lupus è fondamentale per poterle curare. Ti segnaliamo i sintomi da non sottovalutare

di Silvia Pigorini Con la consulenza di Carlo Montecucco, presidente della Società italiana di reumatologia

Sono più di cento le malattie reumatiche che colpiscono un italiano su dieci, senza distinzione di sesso o di età. Subdole e silenziose, queste patologie progrediscono, all'inizio, senza dare sintomi evidenti. Poi, all'improvviso, si manifestano con dolore alle articolazioni e difficoltà nel movimento. Riconoscere il problema il prima possibile è indispensabile per limitare i danni. Grazie ai farmaci (antinfiammatori e cortisonici) e alle terapie riabilitative, oggi infatti è possibile mantenere una buona qualità della vita. Il ruolo del medico di famiglia è fondamentale per arrivare a una diagnosi precoce. Ma anche tu puoi individuare i campanelli d'allarme da non sottovalutare. Per questo la Fondazione italiana per la ricerca sull'artrite (www.firaonlus.it) ha stilato

un **decalogo** che aiuta a riconoscere in tempo i primi segnali delle **malattie reumatiche**. Il consiglio? Se riscontri anche solo uno di questi sintomi, rivolgiti al tuo medico.

1 Dolore e gonfiore alle mani o ai polsi da più di tre settimane.

2 Rigidità articolare che dura più di un'ora al mattino, dopo il risveglio.

3 Gonfiore improvviso (che può essere associato a dolore e arrossamento) di una o più articolazioni, senza che ci sia stato un trauma.

4 Fitte di tipo sciatico fino al ginocchio, che vanno e vengono, cambiando anche di lato, che aumentano durante la notte e si attenuano con l'attività fisica.

5 Dita delle mani che diventano bianche quando ci si espone al freddo, alle variazioni climatiche o anche in

seguito a una forte emozione.

6 Sensazione di secchezza o di sabbia negli occhi associata ad aridità della bocca e a dolori articolari o muscolari.

7 Arrossamento del viso, sul naso e sulle guance o attorno agli occhi, che peggiora con l'esposizione, anche lieve, al sole e associato a dolori articolari.

8 Male alle spalle che rende impossibile pettinarsi o allacciarsi il reggiseno. Dolore alle anche, specie se accompagnato da mal di testa e calo di peso.

9 Tensione alla schiena dopo uno sforzo o il sollevamento di un peso, soprattutto dopo la menopausa e in chi assume cortisone.

10 Dolore al tallone, alla colonna vertebrale o alle articolazioni, soprattutto in chi soffre di psoriasi. ❀



LE NUOVE TERAPIE CHE FANNO SPERARE

La medicina negli ultimi anni ha fatto grandi progressi per la cura delle **malattie reumatiche**. In particolare, per la terapia del lupus eritematoso, delle **connettiviti**, dell'**artrite reumatoide** e dell'**osteoporosi**, che oggi fanno un po' meno paura. «C'è una nuova categoria di medicinali, i cosiddetti farmaci biologici, che risultano particolarmente efficaci perché agiscono sulle infiammazione che danno origine alle malattie» spiega Stefano Bombardieri, reumatologo dell'Università di Pisa. «Inoltre, questi farmaci hanno meno effetti collaterali e garantiscono una migliore qualità di vita».

Confidenze 75