

Ifeelgood La salute prima di tutto

a cura di Annaleni Pozzoli



di **Chiara Di Pietro**
 specialista in ginecologia
 e ostetricia. [f](#) [i](#) [ginecologo_roma](#)

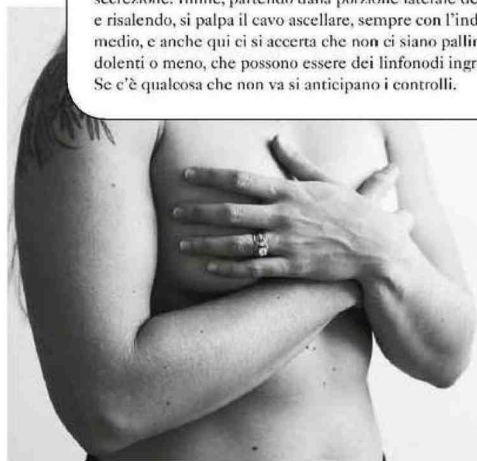
**I CONTROLLI
 SALVA SENO CHE PUOI
 FARE ANCHE TU**

Dottore ho un problema

FACENDO LA DOCCIA mi sono accorta di avere una pallina al seno sinistro, morbida, una specie di chicco d'acqua. Mi sono molto preoccupata e sono andata dal ginecologo che mi ha diagnosticato una cisti. È pericolosa? Devo fare degli altri controlli?

Pamela

MIA CARA PAMELA, le cisti al seno sono le lesioni benigne più frequenti nella donna e spesso vengono riscontrate durante l'ecografia. Nella maggior parte dei casi sono assolutamente innocue. Il medico scriverà che non ha caratteri di sospetto nel referto e lei potrà stare assolutamente tranquilla! Sono rari i casi di cisti sospette che però hanno delle caratteristiche particolari per cui l'ecografista non esiterà a suggerire un ago aspirato sotto guida ecografica. L'importante è fare regolarmente i controlli. È imparare a eseguire l'autopalpazione al seno, importantissima ma che poche si ricordano di fare. Basta mettersi davanti allo specchio, mani dietro alla testa, e osservare le mammelle: non devono avere aree di ritrazione, di arrossamento o comunque qualcosa di diverso dal solito. Poi con due dita, solitamente indice e medio, si eseguono dei cerchi concentrici oppure dei raggi dall'interno verso l'esterno esplorando tutti i quadranti del seno. Bisogna verificare che non si sentano delle palline o qualcosa di diverso dal solito. Poi con pollice e indice si sprema il capezzolo e non deve uscire nessun tipo di secrezione. Infine, partendo dalla porzione laterale del seno e risalendo, si palpa il cavo ascellare, sempre con l'indice e il medio, e anche qui ci si accerta che non ci siano palline, dolenti o meno, che possono essere dei linfonodi ingrossati. Se c'è qualcosa che non va si anticipano i controlli.



**Gli estratti della
 BUONANOTTE**

Il cambio dell'ora ti ha tolto il sonno? Colpa, dicono gli studi, delle alterazioni del ritmo circadiano legate allo stress ossidativo. Prova Exocomplex® Riposo (Guna, 19 euro): ogni capsula contiene 7 miliardi di esosomi, un superconcentrato di estratti da frutta come kiwi, papaya, limone e arancia rossa dal potente effetto antiossidante.



**VIDEO-ESERCIZI
 per chi lavora al pc**

Se stai tutto il giorno al computer e sei sempre piena di dolori corri ai ripari con i video-esercizi studiati dai fisioterapisti del Policlinico Universitario Campus Bio-Medico. Li trovi sul canale YouTube @UCBMRoma <https://bitly.ws/ZKXe>

**TIROIDE
 SOTTO CONTROLLO**

Per curare i problemi alla tiroide bisogna prima curare l'intestino. Lo provano gli ultimi studi e ne parlano nel nuovo libro *Asse Tiroide - Intestino* (Edizioni Lswr) l'endocrinologa Serena Missori e il farmacista Alessandro Gelli.



**IL MESE DELLA PREVENZIONE
 DEL LONG COVID**

Per tutto novembre **Donna Moderna** ti offre il consulto degli esperti: basta scrivere alla mail: longcovid@hsr.it

ILLUSTRAZIONE: S. DI LORO / GUTTMACHER