

PR5 >>>

OK

SALUTE E BENESSERE

Mal di schiena
La chirurgia è l'ultima spiaggia
Intervista al professor Roberto Bassani

Infarti silenziosi
Intervista al professor Antonio Bartorelli

Sport estremi
Appassionano sempre più persone

Fatti di cronaca
Sesso consenziente con minorenni
L'intervento del professor Emanuele Jannini

Anestesia e operazioni
Perché non bisogna averne paura

Cimici dei letti
Consigli in viaggio e a casa

Chimica del deodorante
Come scegliere il più adatto alla propria pelle

Donatella Finocchiaro

“La mia cura per la felicità”

N° 1 GENNAIO 2026 € 3,50 www.ok-salute.it

SOMMARIO

COVER STORY

10 **Donatella Finocchiaro**
«La mia cura per la felicità»

MENTE & CORPO

16 «Contro il mal di schiena la chirurgia è l'ultima spiaggia».
Intervista al professor Roberto Bassani

18 Quattro infarti su dieci colpiscono in silenzio.
Intervista al professor Antonio Bartorelli

26 Cimici dei letti: consigli in viaggio e a casa

30 Fatti di cronaca. Sesso consenziente con minorenni.
L'intervento del professor Emanuele Jannini

36 Chirurgia. Anatomia dell'anestesia

42 San Raffaele, nasce S-Race: l'AI che aiuta i medici a prevedere i rischi e guida la medicina di precisione

46 Ricerca. Donare il corpo alla scienza

50 Camminate spirituali.
Il pellegrinaggio è anche una medicina

LA TUA TAVOLA

56 Dry January, il mese senza alcol che resetta la mente e alleggerisce il fegato

60 Gusto e salute. Tutti i segreti del fritto “non fritto”

64 La merenda dolce o salata per ripartire con il piede giusto



IN COPERTINA
La foto di Donatella Finocchiaro è di Piergiorgio Pirrone

PIACERSI DI PIÙ

70 Deodorante: scopri qual è il più adatto alle tue esigenze

74 Sport estremi. Perché sempre più persone scelgono di superare il limite

78 Cosmetici waterless: idratazione senz'acqua

ANCH'IO

24 **Gloria Bellicchi**
«La mia famiglia mi ha insegnato a vedere il mondo in maniera diversa»
• **FOCUS:** I disturbi dell'apprendimento possono avere basi genetiche

40 **Giuliana Chiara Filippi**
«Bullizzata a scuola, nell'atletica ho trovato la mia strada»
• **FOCUS:** Una malformazione rara del piede o della gamba

IL TUO GIORNALE

84 **Il racconto di Mara**
«Vorrei andare in Messico a vedere la casa di Frida Kahlo»
• **FOCUS:** Paralisi cerebrale infantile: fondamentale costruire una rete familiare e sociale

86 **Il racconto di Michele**
«Il mio metabolismo “difettoso” e la mia dieta speciale senza proteine»
• **FOCUS:** Grazie allo screening neonatale tante malattie rare sono diagnosticate nei primi anni di vita

88 **Il racconto di Nicole**
«Mi impegno ogni giorno affinché il sistema sanitario si occupi di noi»
• **FOCUS:** I pazienti con neuropatia delle piccole fibre convivono con il dolore

RUBRICHE

3 **Il progresso delle scienze** di Paolo Veronesi

4 **Foto del mese**

8 **Notizie in pillole**

67 **I sapori della salute**

82 **Beauty routine**

83 **Appuntamenti del mese**

90 **In farmacia**

95 **Il mondo dei pet**

97 **Leggi, ascolta, guarda**



BUONI PROPOSITI

Dry January, il mese senza alcol che resetta la mente e alleggerisce il fegato

Dopo gli inevitabili eccessi del periodo natalizio, sempre più persone desiderano iniziare l'anno accettando la sfida dei trentuno giorni astemi. Ne beneficiano sonno, linea e autocontrollo

• Testò di Giorgia Martino

A gennaio, mentre molti ripongono le decorazioni natalizie, cresce il numero di persone che sceglie un'altra forma di "reset": un mese senza alcol. Il cosiddetto "dry January" (ossia "mese asciutto" nel senso di "astemio") nasce nel 2011 dall'esperienza personale di Emily Robinson, giovane inglese che decide di sospendere l'assunzione di alcolici per arrivare più in forma a una mezza maratona. Nel giro di pochi mesi, la sua scelta diventa una storia virale e viene intercettata da Alcohol Concern – oggi Alcohol Change UK, un'associazione di sensibilizzazione sui danni causati dall'alcol – che nel 2013 lancia la

prima campagna ufficiale. Da allora la crescita è stata costante: dai quattromila partecipanti del primo anno agli oltre 200 mila del 2024, fino alle edizioni più recenti che uniscono app dedicate e una comunità digitale internazionale. Oggi il fenomeno è diffuso in tutta Europa, soprattutto nei Paesi del Nord, e negli Stati Uniti, trasformandosi in uno dei movimenti di salute pubblica più riconosciuti e partecipati a livello globale. In Italia non esiste ancora una campagna coordinata, ma il concetto sta attecchendo, complici l'interesse mediatico, la diffusione sui social e la crescente attenzione alla salute mentale e metabolica. Anche se non è un'iniziativa istituzionale, il dry January coinvolge temi molto attuali per ciò che riguarda il rapporto con l'alcol: la consapevolezza, l'autoregolazione e la prevenzione dell'abuso.

Cosa dicono gli studi

Sul piano scientifico, le ricerche degli ultimi anni si sono concentrate su due aspetti: chi partecipa e quali benefici ottiene. Una revisione di 16 studi pubblicata nel 2025 su *Alcohol and Alcoholism* mostra che i partecipanti tendono a essere persone con buon livello di istruzione, reddito medio-alto e un consumo alcolico significativo all'inizio della sfida: non semplici "bevitori occasionali", ma individui spesso consapevoli di bere più del desiderato. Uno studio condotto invece su oltre quattromila adulti nel 2020, tra chi riesce a portare a termine il mese ha documentato un miglioramento del benessere percepito e dell'autocontrollo.

Le criticità metodologiche non mancano, in quanto molti studi si basano su auto-segnalazioni e non vi è un controllo esterno, ma la convergenza dei risultati è chiara: un mese di sospensione dell'alcol può rappresentare una leva efficace per avviare cambiamenti duraturi.

Italiani e consumo di alcol

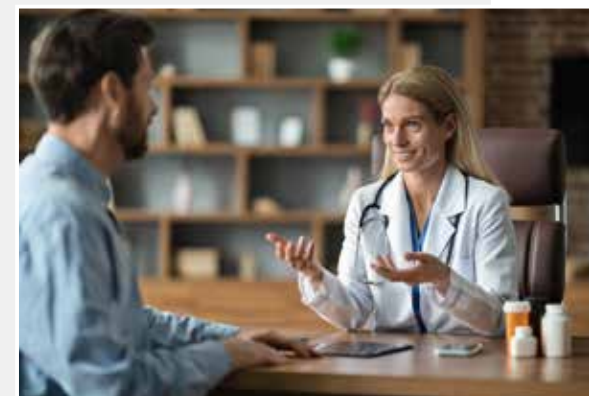
«In Italia non esistono ricerche specifiche sul dry January, ma alcune indagini offrono un quadro chiaro del rapporto con l'alcol: chi tende a partecipare a iniziative di sobrietà volontaria sono tendenzialmente le donne e persone di fascia socio-economica medio-alta, più attente alla salute. Non esistendo quantità di alcol sicure per la salute, è auspicabile che il dry January possa rappresentare il momento di un vero cambiamento culturale di sobrietà allargato all'intera società», afferma Emanuele Scafato, direttore dell'Osservatorio nazionale alcol dell'Istituto superiore di sanità (Iss). Secondo i dati più recenti, meno della metà degli adulti italiani tra i 18 e i 69 anni dichiara di non consumare alcol, mentre circa il 18% presenta un consumo definito a "maggiore rischio" per la salute, sia per quantità che per modalità di assunzione. Tra questi, il 9% pratica binge drinking (o "abbuffata alcolica", ossia il consumo di grandi

quantità di alcol in un breve lasso di tempo), il 10% consuma alcol prevalentemente fuori pasto, e il 2% ne assume abitualmente quantità elevate. «Allargando l'analisi a tutti i soggetti sopra gli 11 anni, il 67,1% ha consumato almeno una bevanda alcolica nell'ultimo anno, con il 19,3% che beve quotidianamente», fa sapere Caterina Adele Vignò, professoressa di Psichiatria del dipartimento di Scienze biomediche e cliniche dell'Università di Milano, esperta in dipendenze. «Circa cinque milioni di italiani hanno un consumo tale da mettere a rischio la propria salute, con picchi nella fascia 16-17 anni e negli over 65: tra questi, 3,7 milioni sono binge drinkers. Tra i giovani (11-24 anni), circa 1,3 milioni rientrano nella categoria di consumo a rischio, con il 7,9% degli adolescenti che beve settimanalmente vino e il 12% birra». Alla luce di questi dati, iniziative simili al "mese astemio" andrebbero maggiormente diffuse e incoraggiate anche in Italia.

Quando lo stop è pericoloso

Interrompere bruscamente il consumo di alcolici può essere rischioso per chi beve molto o da molti anni. Chi rientra in questa categoria può sviluppare sintomi di astinenza anche gravi, come tremori, tachicardia, ansia, sudorazione, agitazione e ipertensione. In questi casi, tentare il "mese asciutto" senza supporto medico può essere pericoloso. «Per chi ha un consumo definibile come dannoso,

sospendere improvvisamente l'alcol può avere conseguenze importanti. È fondamentale rivolgersi a un medico per gestire la disintossicazione in sicurezza», conferma Emanuele Scafato dell'Istituto superiore di sanità. Oppure, è possibile rivolgersi ai Noa, i Nuclei operativi alcologia, e ai Serd, i Servizi per le dipendenze. Accompagnare chi ha un consumo problematico richiede empatia, ascolto e strumenti specifici come il counseling motivazionale, che aiuta a rendere il percorso più sicuro ed efficace. Queste misure proteggono la salute e permettono di affrontare l'astinenza senza rischi inutili.



Fa bene a fegato, cuore e linea

Sebbene l'ideale sarebbe un approccio di sensibilizzazione all'alcol più strutturato e protratto nel tempo, si può comunque affermare che i vantaggi di un mese senza alcol sono tangibili, e lo sono sia per chi beve in modo abituale, sia per chi lo fa più saltuariamente. «Anche un solo mese senza alcol può portare benefici concreti», conferma Silvia Migliaccio, docente di Scienza dell'alimentazione all'Università La Sapienza di Roma e presidente della Società italiana di scienze dell'alimentazione. «Il grasso epatico si riduce fino al 10-20%, così il fegato lavora meglio e con livelli di infiammazione più bassi. La pressione del sangue può abbassarsi nei soggetti ai limiti della norma, con un calo sufficiente a ridurre il rischio di problemi cardiaci. I vasi sanguigni diventano più elastici, mentre l'infiammazione generale dell'organismo e lo stress ossidativo diminuiscono». Anche la linea ne risente positivamente. «Chi partecipa al dry January può perdere da uno a tre chili senza cambiare

dieta», continua Migliaccio, «ma non solo: dorme meglio, ha più energia, è meno soggetto ad ansia e sbalzi d'umore, ha una pelle più idratata e luminosa». A ciò si aggiungono meno gonfiore e acidità di stomaco.

Aumenta la lucidità mentale

Oltre all'aspetto fisico, il dry January può rappresentare un vero "reset" psicologico delle abitudini legate all'alcol. **Sospenderne il consumo, anche solo per un mese, non significa solo rinunciare a un drink: permette di osservare come gli alcolici influenzano le proprie emozioni, decisioni e relazioni sociali.** «L'etanolo influisce su alcune zone del cervello, in particolare sulla corteccia prefrontale, quella che ci aiuta a pianificare, scegliere, gestire gratificazioni e punizioni», spiega Viganò. «Se queste aree si abituano alla presenza costante dell'alcol, smettere anche solo per una trentina di giorni può farci sentire più presenti ed efficienti. L'intensità e i tempi del cambiamento dipendono da quanto e come si è bevuto prima».

Gli ostacoli

Tuttavia, sospendere il consumo di alcolici, anche solo per un mese, non è facile: si reperisce ovunque, è presente in tante occasioni sociali, genera relax. «Molte persone lo usano come una sorta di "autoterapia"», continua la psichiatra dell'Università di Milano. «Il problema è che questa abitudine può trasformarsi in un vero disturbo da uso di alcol, perché chi beve abitualmente per gestire ansia, stress o momenti difficili rischia di rafforzare un circolo vizioso: l'alcol sembra aiutare a sentirsi meglio nel breve termine, ma può peggiorare la regolazione emotiva nel lungo periodo». Anche le pressioni sociali e le abitudini di gruppo possono intralciare il dry January. «Quando una persona si sottrae a una consuetudine sociale che raramente viene messa in discussione, avverte subito un senso di disagio», spiega Loredana Faletti, psicologa e psicoterapeuta interazionista, membro del Consiglio Esecutivo di Eurocare Italia. «Scegliere di restare un mese senza alcol rappresenta un gesto di forte libertà, un modo per osservare

come la scelta di bere spesso non nasca da sé ma sia fortemente condizionata da fattori esterni». Eurocare Italia è la sezione italiana di una rete europea di Ong e associazioni impegnate a promuovere

politiche di salute pubblica sull'alcol, una delle organizzazioni più impegnate a sostenere nel nostro Paese il dry January. «Affermare che esista "un modo giusto" di bere è fuorviante. È necessario che le persone siano informate sui rischi dell'alcol e sulle dinamiche sociali, commerciali e comunicative che ne sostengono e normalizzano il consumo», continua Faletti. «Solo con informazioni corrette si può scegliere liberamente se bere o meno, senza pres-

Spesso le pressioni sociali e le abitudini di gruppo possono intralciare il dry January



123RF

Dieci step per affrontare il dry January

I consigli della nutrizionista Silvia Migliaccio.

1 TANTA ACQUA

Bere un bicchiere d'acqua ogni due-tre ore aiuta a evitare stanchezza, mal di testa, vertigini e crampi muscolari, che spesso inducono a cercare relax nell'alcol. L'acqua supporta anche l'organismo nel trasporto dei nutrienti e nella regolazione della temperatura corporea.

2 UN PIZZICO DI SALE

Aggiungerlo all'acqua una volta al giorno può aiutare a mantenere l'energia e stabilizzare la pressione, senza ricorrere a bevande zuccherate e alcoliche per tirarsi su.

3 NON SALTARE I PASTI

In particolare la colazione: aumenta il rischio di ricadute compulsive, soprattutto serali. Pasti regolari aiutano a mantenere stabile la glicemia e la lucidità mentale, fondamentale per non cedere al rischio di bere.

4 PROTEINE, CARBOIDRATI INTEGRALI E FIBRE

Gli alimenti ricchi di proteine aumentano il senso di sazietà, riducono l'impulso verso snack zuccherati o molto calorici, tra cui le bevande alcoliche. Preferire cereali integrali, legumi e verdure aiuta a mantenere stabile la glicemia e a sentirsi sazi più a lungo.

5 LIMITARE LA CAFFEINA NEL POMERIGGIO

Così da sfruttare al massimo i benefici del miglioramento del ritmo circadiano e ottenere un sonno più ristoratore, riducendo l'ansia che può portare a "farsi un bicchiere".

6 OSSERVARE I CAMBIAMENTI

Il dry January diventa davvero efficace quando si

osservano i cambiamenti del corpo: energia, qualità del sonno, umore e digestione. Tenere un piccolo diario aiuta a rendere evidenti i benefici e a motivarsi.

7 CREARE NUOVE ROUTINE

Sostituire il rito serale dell'alcol con attività alternative: una passeggiata, un tè caldo, una lettura o un altro momento di relax.

8 STABILIRE REGOLE SOSTENIBILI

Più che pensare "non devo bere", può funzionare creare regole flessibili: scegliere giorni fissi alcol-free o limitare l'alcol a occasioni selezionate. Così il dry January diventa un laboratorio per costruire abitudini più sane e durature.

9 BEVANDE ALTERNATIVE

Acqua frizzante con agrumi o erbe aromatiche, tè, tisane e infusi non zuccherati sono le soluzioni più semplici. Per qualcosa di speciale: kombucha, kvass o mocktail leggeri a base di acqua tonica, succo di lime e zenzero. L'idea è avere una bevanda piacevole, con pochi zuccheri e calorie, alternativa all'alcol nei momenti di convivialità.

10 VINI, BIRRE E LIQUORI DEALCOLATI

Se vuoi concederti un momento simile al rituale di un aperitivo, puoi usare vini o birre dealcolati, oppure liquori alla frutta alcol-free, limoncello dealcolato o amari a zero alcol. Sono utili per sostituire le bevande tradizionali senza rinunciare alla convivialità, ma contengono calorie simili a quelle delle bibite zuccherate. Limitati a un bicchiere di vino o a una lattina di birra analcolici al giorno e usali con consapevolezza: servono a gestire il desiderio di bere e a mantenere il contesto sociale.

sioni o ingannevoli assicurazioni su presunte modalità di consumo benefiche». Questo è fondamentale, soprattutto a fronte dei benefici di un moderato o nullo consumo alcolico.

Come partecipare

Partecipare al dry January è semplice e non richiede impegni formali: chiunque può decidere di ridurre o sospendere il consumo di alcol per un mese.

Non serve registrarsi né seguire un programma rigido: si può partecipare da soli, in famiglia o con amici, monitorando i propri progressi giorno per giorno. **Chi desidera un supporto extra può utilizzare app e piattaforme online, come Try Dry - l'app ufficiale del dry January sviluppata da Alcohol Change Uk - che aiuta a tenere traccia dell'alcol assunto, dei soldi risparmiati e dei benefici percepiti a li-**

vello fisico e mentale. L'importante è porsi un obiettivo realistico, riconoscere i momenti di difficoltà e celebrare ogni piccolo traguardo: anche partecipare in modo "informale", senza registrazione o sfide ufficiali, contribuisce a prendere coscienza del proprio consumo di alcol e a sperimentare i vantaggi di una pausa. Se poi sarà più lunga di un mese, la salute non può che ringraziare.