

## Sonno & Salute

segue da pag. 87

sale. Gli ostacoli possono localizzarsi anche a livello della gola, della faringe e della tonsilla linguale soprattutto nei fumatori. A predisporre al russamento, inoltre, sono fattori anatomici (come la lingua troppo grossa, oppure il mento piccolo e spostato all'indietro), l'obesità, l'abuso di alcol e tabacco, l'uso di sedativi e sonniferi.

«Per determinare la causa», chiarisce il professor Gottarelli, «è sufficiente una semplice visita dall'otorino o dal chirurgo plastico. Se si sospetta un problema a livello del naso è utile, successivamente, un'endoscopia nasale seguita da una tac dei seni paranasali, eseguita senza mezzo di contrasto».

### Smettere con una tecnica nuova e innovativa

Se i calci e le gomitate del partner non sono sufficienti, così come una corretta postura nel letto, la soluzione definitiva per zittire le fastidiose sinfonie notturne arriva dai bisturi. «Risolvere per sempre questo disturbo oggi è possibile», tranquillizza il professor Gottarelli, «grazie a un piccolo intervento chirurgico che dura non più di un quarto d'ora. Si tratta della MIT (turbinoplastica inferiore modificata): una tecnica che rimodella i turbinati senza demolirli. In altri casi può essere sufficiente una settoplastica, o l'allargamento della valvola nasale. Se il problema è invece il palato o l'ugola molle, si può ricorrere sia al bisturi sia al laser, per fare una sorta di lifting alla parte che si è lasciata andare, il che impedirà la vibrazione notturna».

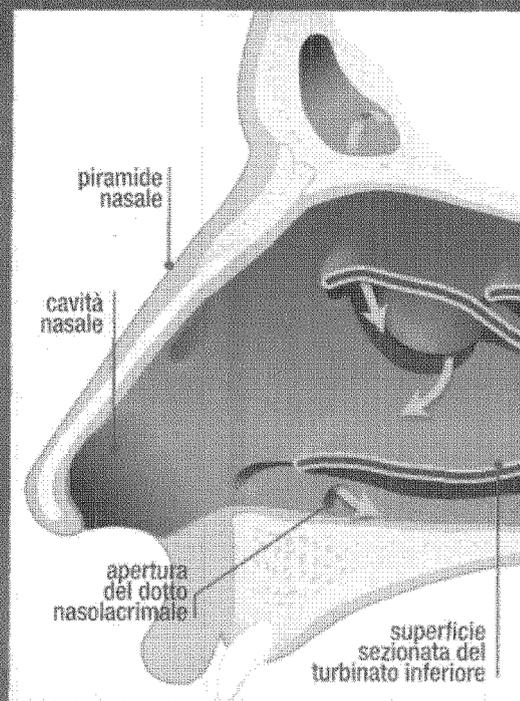
### > Conosciamolo meglio

## Com'è fatto il naso

Il naso è costituito da una parte sporgente (piramide nasale) e da una parte interna (cavità nasali) suddivisa da una parete mediale (sotto nasale). Le cavità nasali, ricoperte da una mucosa adesa allo scheletro osteocartilagineo sottostante, esercitano una triplice funzione:

- respiratoria
- olfattoria
- fonatoria

La forza del metodo del professor Gottarelli è quella di considerare e curare il naso nella sua interezza nel pieno rispetto della funzione e della forma.



### Che cos'è la MIT

La MIT si propone di restituire al naso una piena funzionalità, senza tamponi e senza dolori. Agisce in profondità, laddove i risultati non sono tanto gli altri a notarli, ma i pazienti stessi, che molto spesso si rivolgono al professor Gottarelli in seguito a un primo intervento che non li ha lasciati soddisfatti. Se infatti si rimpicciolisce un naso per motivi estetici, va comunque riadattato anche dal punto di vista funzionale. Ed

è proprio questo il senso della rinoplastica globale. Il naso non è solo quello che si vede da fuori, ma arriva fino alle orecchie. Quindi la respirazione è fondamentale per tutto. Per dormire, deglutire, mangiare e anche baciare. Per quanto concerne la funzionalità, un ruolo chiave lo giocano i turbinati inferiori, una struttura interna invisibile, ma cruciale perché sono definiti "i climatizzatori del naso" e hanno la funzione di rallen-

## I grandi russatori del red carpet

**A**nche le star di Hollywood russano! Se avete qualche dubbio provate a chiedere conferma a Katie Holmes, che per sopravvivere ai concerti notturni del marito Tom Cruise ha preteso di dormire in stanze separate. La roncopia, insomma, dilaga un po' ovunque tra famosi e non famosi, tant'è che, stando a quanto riporta il *New York Post*, 70 milioni di americani hanno di questi

problemi. Le conseguenze? Catastrofiche, se si pensa che proprio il russare è la causa medica numero uno di divorzio. Non a caso secondo la ventenne Rachel Wood, nuova compagna della rockstar Marilyn Manson, una delle ragioni della separazione del suo uomo dalla ex moglie Dita von Teese potrebbe essere stata proprio il forte russare di lui. Ma il cantante statunitense è in

buona compagnia: Courteney Cox, celebre protagonista di *Friends*, lamenta che il marito David Arquette russa terribilmente e, secondo indiscrezioni, anche la divina Elizabeth Taylor soffrirebbe del medesimo disturbo. Tra le celebrità del passato, Winston Churchill era noto per essere un



Tom Cruise