

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Si torna a scuola



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Mani in salute

BENESSERE

Digestione difficile

COSMESI

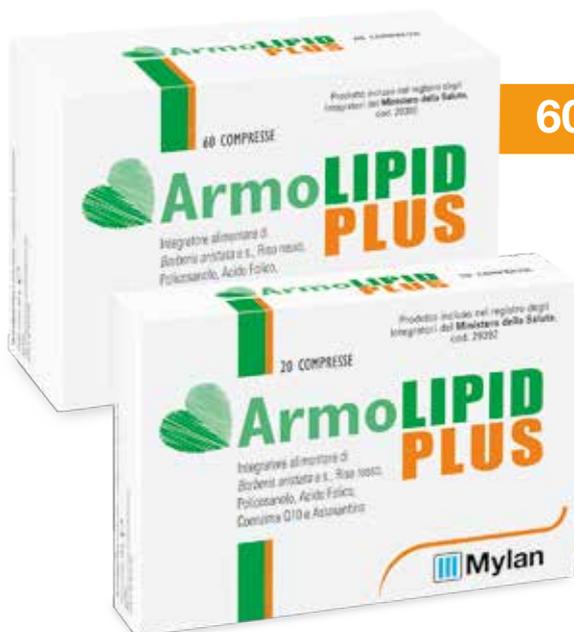
Igiene intima

edra

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

ArmoLIPID PLUS

il più venduto in Farmacia*



60 COMPRESSE

La berberina contenuta in **ARMOLIPID PLUS** favorisce il controllo di colesterolo e trigliceridi plasmatici

20 COMPRESSE

ARMOLIPID PLUS è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IMS a Sell out - Agosto 2018 Classe 10F3 - Segmento integratori alimentari per il colesterolo

IN FARMACIA SEI SICURO

Caro lettore, il commercio on line ha aumentato in modo impressionante la possibilità di acquistare beni e servizi in ogni parte del mondo. Oggi, anche i farmaci possono essere acquistati in rete. Internet è sicuramente un potente strumento per ottenere informazioni ma sicuramente è anche una fonte persuasiva superiore a quella dei canali tradizionali. Il commercio on line ha, indubbiamente, dei risvolti positivi perché ci aiuta molto nella nostra vita quotidiana: comprando nel web possiamo ad esempio risparmiare soldi ma anche tempo. Se facciamo attenzione, tuttavia: quanti dei nostri acquisti on line abbiamo realmente pianificato perché davvero necessari e quanti ci sono stati "stimolati" dai forti sconti e da una comunicazione efficace?

Forse a causa della crescente tendenza a tentare l'autodiagnosi, i pazienti si rivolgono con più frequenza a internet sia per cercare una guida ai problemi sanitari sia per i medicinali. In realtà, come molti sanno, non tutto ciò che si trova su internet ha una valenza affidabile ed è sempre prudente mantenere un buon livello di scetticismo. Entrare nella tua Farmacia "fisica", infatti, a differenza di quella on line, ti permette prima di tutto di confrontarti con un professionista e non con un pop up, di esporre il tuo problema e ricevere una risposta che non necessariamente comporta l'acquisto di un prodotto. La nostra cooperativa mette nelle condizioni la tua Farmacia di offrirti prodotti a prezzi vantaggiosi e tu risparmi acquistando solo quello che veramente ti serve.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 5 / 6 del 01/9/19
Tiratura 155.000 copie

Direttore responsabile
Aldo Gallo

Coordinamento editoriale

Edra S.p.A.
Presidente
Giorgio Albonetti
Chief Operations Officer
Ludovico Baldessin
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione

Marco Aggeri, Simona Arpellino,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,
Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato

Luisella Acquati, Claudio Buono,
Anna Maria Coppo, Stefania Cifani, Silvia Greco,
Gladys Pace, Chiara Romeo, Francesca Varano

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

La salute delle mani

6 – PSICOLOGIA

Vuoto d'amore e disagio emotivo

12 – SPAZIO MAMMA

Rientro a scuola, occhio alla schiena

16 – BENESSERE

Digestione difficile, che fare?

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

La vite di Sodoma

22 – COSMESI

Quando l'igiene si fa... intima

28 – CONSIGLI

Un cucchiaino di salute

30 – NUTRIZIONE

Frutta secca



LA SALUTE DELLE MANI

Sei disturbato da non sottovalutare:
come riconoscerli per curarli

Claudio Buono

Sempre in primo piano nella quasi totalità delle azioni quotidiane, le mani possono essere prese di mira da disturbi che spesso si tende a trascurare. Ecco come riconoscerli e le soluzioni per curarli.

ARTROSI

Che cos'è e come si manifesta. È una malattia cronica, caratterizzata dalla progressiva degenerazione delle cartilagini articolari che si riducono di spessore. Spesso le mani presentano gonfiore alle dita, arrossamento e rigidità, fino a vere e proprie deformazioni della struttura delle articolazioni coinvolte. Il sintomo più frequente è il dolore, che porta a una graduale compromissione del movimento, tanto che alcuni semplici gesti quotidiani come ruotare una chiave nella toppa o abbassare una maniglia possono risultare difficoltosi e aggravare il disagio.

Chi colpisce. A soffrirne sono soprattutto gli over 50 di entrambi i sessi, ma non di rado il problema riguarda anche i soggetti più giovani, per esempio a causa di traumi o attività che comportano movimenti ripetitivi.

Come intervenire. La terapia farmacologica prevede, almeno nella fase dolorosa più acuta, l'uso di paracetamolo (da assumere sotto controllo medico). Un altro trattamento efficace è quello

infiltrativo intrarticolare con sostanze che, oltre a migliorare la lubrificazione e la meccanica delle articolazioni della mano, hanno effetto antidolorifico e antinfiammatorio. Indicate anche le terapie fisiche e riabilitative (meglio ancora se effettuate in ambiente termale) che contribuiscono alla riduzione del dolore e al rallentamento della degenerazione della cartilagine articolare. In alcuni casi, può essere altresì utile il ricorso alla terapia fisica strumentale (ionoforesi, ultrasuoni, tecar...).





SINDROME DEL TUNNEL CARPALE

Che cos'è e come si manifesta. È una neuropatia dovuta alla riduzione del diametro del canale fibroso denominato 'carpale', una cavità localizzata tra la zona interna del polso e il palmo della mano in cui transita il nervo mediano. Aumentando di spessore, il tunnel carpale diventa una specie di cappio che comprime il nervo sensitivo, compromettendo le normali funzioni svolte dalle mani, come stringere, svitare, annodare o afferra-

re. Uno dei primi sintomi è la sensazione di formicolio alle prime tre dita, con conseguente intorpidimento: un disturbo che si presenta soprattutto nelle ore notturne e che può essere associato anche a dolore. Nei casi più seri può verificarsi una ridotta sensibilità alle dita e una presa più debole, tanto che spesso gli oggetti sfuggono di mano.

Chi colpisce. La sindrome si manifesta più frequentemente nelle donne, per via delle variazioni ormonali legate alla gravidanza e alla menopau-



sa, due condizioni che aumentano la ritenzione idrica. L'aumento di liquidi all'interno dell'organismo può a sua volta causare gonfiore e incremento della pressione nel tunnel carpale.

Come intervenire. Se il problema si manifesta in forma lieve, l'assunzione di farmaci antinfiammatori e l'utilizzo di un tutore specifico da indossare di notte, che mantiene il polso in posizione neutra, impedendo l'irritazione del nervo mediano, possono contribuire ad alleviare i disturbi. Ma in presenza di una sintomatologia importante e in base ai risultati dell'elettromiografia (un esame diagnostico strumentale, fondamentale per valutare la velocità di conduzione del nervo mediano e verificarne lo stato di sofferenza) è opportuno ricorrere alla chirurgia. L'intervento, effettuato ambulatorialmente e in anestesia locale, anche per via endoscopica, permette di raggiungere il canale ristretto e di allargarlo, in modo che non comprima più il nervo mediano.

DITO A SCATTO

Che cos'è e come si manifesta. Conosciuto anche come tenosinovite stenosante, è causato dall'infiammazione della guaina sinoviale che avvolge il tendine del dito interessato dal disturbo,

che a causa di ciò subisce un ispessimento e un restringimento, ostacolando lo scorrimento del tendine all'interno di essa. In questo caso il dito fa male, soprattutto alla base (dove spesso è tastabile anche un nodulo) e talvolta rimane piegato, soprattutto il mattino. Per stenderlo occorre forzare, producendo un movimento a scatto e uno schiocco simile a quello emesso da un grilletto quando viene rilasciato.

Chi colpisce. Sono più suscettibili all'insorgenza del disturbo i soggetti che per qualsiasi motivo devono eseguire ripetuti movimenti di presa che sovraccaricano le dita, ma anche chi soffre di patologie reumatiche, diabete, ipotiroidismo. Altri fattori di rischio sono i traumi alla mano e la presenza di alcuni tipi d'infezione.

Come intervenire. Per prima cosa è indispensabile tenere la mano a riposo ed evitare frequenti movimenti di presa. Per sfiammare la guaina sinoviale e ridurre il dolore, può rendersi necessario utilizzare, per brevi periodi e con il consenso del proprio medico, farmaci antinfiammatori non steroidei/Fans (disponibili anche sotto forma di cerotti). Se poi dolore e infiammazione persistono, la cura può prevedere un trattamento locale tramite infiltrazione di corticosteroidi in corri-

spondenza della membrana del tendine. Il trattamento non va però ripetuto a lungo perché può indebolire il tendine stesso. Nel caso lo scatto sia molto frequente, si può valutare l'eventualità di risolverlo con un intervento chirurgico, in anestesia locale, che allarghi la guaina sinoviale permettendo al tendine di scorrere nuovamente bene.

MALATTIA DI RAYNAUD

Che cos'è e come si manifesta. È legata al cattivo funzionamento del sistema nervoso autonomo, che manda momentaneamente in tilt il microcircolo delle mani. A causa del freddo o di una forte tensione emotiva, il sistema di vasi sanguigni (arteriole e venule) subisce una serie di dilatazioni e contrazioni repentine e disordinate che provocano una riduzione del flusso sanguigno. Ecco allora che le dita diventano fredde, perdono sensibilità e assumono una colorazione prima pallida e poi bluastra. Successivamente, con il ritorno alla normalità del flusso, il loro colorito tende al rosso, diventano calde, si avverte formicolio e prurito e talvolta dolore.

Chi colpisce. Si osserva prevalentemente nelle donne in età fertile, in un range mediamente compreso tra i 16 e i 40 anni, anche se non è raro osservarla in concomitanza con la menopausa.

Come intervenire. Innanzitutto, quando fa freddo, occorre mantenere al caldo non solo le estremità ma tutto il corpo. I recettori che registrano le basse temperature sono infatti disseminati su tutta la pelle, per cui anche una ventata gelida sul viso può attivarli, causando dolore alle mani. Utile, quindi, indossare un abbigliamento caldo e una sciarpa, assieme ai guanti, naturalmente. Poi, oltre a bandire il fumo in quanto facilita il disturbo, è bene fare attività fisica aerobica (*walking*, corsa, ciclismo) almeno una ventina di minuti al giorno. Questo perché il movimento rinforza il microcircolo stimolando la produzione di ossido nitrico, sostanza che agisce da vasodilatatore naturale. Se il disturbo si presenta con una certa frequenza, il medico può prescrivere farmaci che fluidificano il sangue (facilitandone il flusso nei vasi molto piccoli, come quelli che irrorano le mani), ma il trattamento della malattia contempla anche l'uso di calcioantagonisti e alfabloccanti.

SINDROME DI DE QUERVAIN

Che cos'è e come si manifesta. Causato dall'infiammazione e dal conseguente restringimento della guaina che riveste due dei tendini che sono alla base del movimento del pollice, questo disturbo provoca un dolore improvviso lungo il

dorso del primo dito e il margine esterno del polso (e a volte si diffonde anche all'avambraccio) impedendo i movimenti di presa come aprire un barattolo, strizzare un panno, sbucciare la frutta. **Chi colpisce.** È frequente tra le neomamme che tengono a lungo in braccio il loro bebè, ma in genere ne soffre anche chi fa movimenti ripetitivi con il polso, come suonare, cucire o ricamare, o usare molto il mouse.

Come intervenire. Oltre a tenere a riposo la mano per qualche giorno, il medico potrà prescrivere degli antinfiammatori per uso orale o un ciclo di terapia fisica strumentale (laser, ultrasuoni, tecar). Ma se il problema non si risolve, può essere necessario l'intervento chirurgico: si effettua in anestesia locale e consiste nell'aprire, attraverso una piccola incisione alla base del pollice, la guaina che si è ristretta, per far sì che non crei più attrito sui tendini, in modo che questi ultimi possano avere più spazio per il movimento.

MALATTIA DI DUPUYTREN

Che cos'è e come si manifesta. È caratterizzata dall'ispessimento dell'aponeurosi palmare (la sottile fascia fibrosa che ricopre e avvolge i muscoli del palmo della mano) che porta dapprima alla formazione di noduli sottocutanei, poi alla perdita di elasticità del tessuto connettivo e infine all'accorciamento dei vicini tendini delle dita, con flessione permanente di queste ultime verso il palmo.

Chi colpisce. Ne soffrono più frequentemente gli uomini e si manifesta prevalentemente dopo i 40 anni. Alla base può esserci una predisposizione genetica ma tra i fattori di rischio rientrano anche la presenza di altre patologie (come diabete, epilessia, cirrosi epatica e disfunzioni tiroidee), oltre a microtraumi ripetuti, abuso di sostanze alcoliche, fumo.

Come intervenire. Oggi, in molti casi, è possibile evitare il ricorso al bisturi per la rimozione della parte di aponeurosi palmare superficiale colpita dalla malattia (l'intervento chirurgico è ormai riservato alle forme più gravi, caratterizzate da una marcata flessione delle dita) ricorrendo a una terapia ambulatoriale che prevede l'iniezione di collagenasi, un farmaco particolare che disgrega il tessuto fibroso che blocca il movimento della mano. La tecnica mininvasiva avviene in due sedute: una per l'infiltrazione della sostanza in più punti del palmo, con un ago molto sottile; l'altra, dopo 24 ore, per la manipolazione dell'arto mediante trazione (in sedazione) così da permettere alle dita di estendersi completamente.

VUOTO D'AMORE E DISAGIO EMOTIVO

Nelle storie che i pazienti mi raccontano si nascondono le difficoltà e i problemi che li hanno indotti a chiedere aiuto

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Di cosa parliamo quando ci ritroviamo da soli ad una tavolata di coppie della nostra età che scambiano per ore in tema di feste dell'asilo, di parchi attrezzati e dei giochi più divertenti da fare con i loro bambini?

A chi telefoniamo quando vorremmo vedere quel film al cinema che aspettavamo da tempo?

Con cosa ci misuriamo quando rientrando a casa stanchi dal lavoro troviamo la tavola da apparecchiare e il frigo aperto sulle monoporzioni che le grandi catene di supermercati hanno iniziato a vendere ai "single"?

"Spazio datemi spazio, ch'io lanci un urlo inumano, quell'urlo di silenzio negli anni, che ho toccato con mano."

È la voce di Alda Merini, nella sua raccolta poetica "Vuoto d'amore" che si mescola alle immagini del vuoto affettivo che negli anni ho raccolto durante la pratica psicoterapeutica. Parole e immagini arrivano a me amalgamate con quelle che prefigurano

la speranza di un cambiamento, nel momento in cui mi fermo, per scrivere questo articolo.

Il desiderio di coppia, una maternità mai raggiunta, la rabbia e il dolore che ritorna ogni volta che un rapporto si conclude sono i temi che ruotano intorno al "vuoto d'amore".

Nelle storie che i pazienti mi raccontano si nascondono le difficoltà e i problemi che li hanno indotti a chiedere aiuto.

S., quando è arrivata al nostro primo appuntamento, mi disse che non era certa di riuscire a fermarsi fino al termine della seduta.

"Il bruciore allo stomaco è molto aumentato non appena ho iniziato a parlarle della mia storia finita ancor prima che potesse iniziare e non ho con me le pastiglie" mi disse mentre i suoi occhi rossi testimoniavano la sua notte insonne.

"Può fermarsi qui e chiamarmi per un nuovo appuntamento" le dissi. Accogliendo il timore di essere riuscita per la prima volta ad aprire una porta su emo-

***“...sappiamo bene che il nostro pianeta
fa parte dell’universo,
ma rimangono degli abissi incomprensibili
che nessuno riesce a colmare,
per quanto la loro storia
ci venga raccontata in tutti i dettagli.”***

da *In gratitudine*
di Jenny Disky



zioni che la spaventavano enormemente, osservai il suo volto distendersi. E continuò: *“La ringrazio dottoressa, posso aggiungere ancora una cosa che forse è importante che io le dica subito, così che lei mi dica se ha senso che io torni.”*

Da lì in poi sono trascorsi 50 minuti fino al momento in cui le chiesi come stava il suo stomaco. La sua espressione stupita è ancora vivida in me nonostante gli anni trascorsi.

“Io non sento più bruciore e ... vorrei prendere un nuovo appuntamento” - rispose.

“Quando una donna si accorge che la rabbia non la uccide, né uccide altri, né le capita di andare in pezzi quando la libera, essa cessa di essere un motivo d'ansia e diventa uno strumento” scrive Snyder (M. Valentis, A. Devane, *Donne che non hanno paura del fuoco*, Frassinelli, Milano, 1996).

A volte è sufficiente permetterci di “stare” in un primo incontro di conoscenza.

“Stare” fino al termine di quella prima seduta per S. ha coinciso con il comprendere di voler “fare un passo oltre” l'emozione che l'aveva spinta fin lì. La scelta di “stare” in genere arriva quando avvertiamo di essere accolti con quel che c'è: rabbia, paura, ansia, dolore.

La solitudine e il dispiacere di non riuscire a mantenere una stabile relazione di coppia sono altri vissuti condivisi negli anni, da uomini e donne, che in momenti diversi della loro vita hanno deciso “di fare quel passo oltre”.

Il neuropsichiatra francese Boris Cyrulnik, che molto ha scritto in tema di “resilienza”, nel suo ultimo libro *“La nuit, j'écrirai des soleils”* (Odile Jacob, Paris, 2019) descrive con molta chiarezza come un adulto può sentirsi quando nella sua storia sono presenti le tracce di un bambino privato degli affetti, nei primi anni della sua vita. *“Il mondo mentale di un bambino non può che riempirsi di quello che gli altri gli trasmettono: i sorrisi, la rabbia, la tenerezza, le cure. Quando non c'è nessuno intorno al bambino, il solo oggetto esteriore sono le sue mani che guarda girare, i suoi piedi che non smette di agitare o i suoi dondolamenti che innescano un vago sentimento di esistere, un evento povero. Un bambino senza l'Altro non può costruire la sua intimità perché niente è iscritto nella sua memoria. Quando l'ambiente è vuoto, lì, è una traccia di vuoto che si impregna nella sua anima, e non è un ricordo”* (Traduzione a cura dell'autrice).

Un discreto numero di quei pazienti (alle prese con il dolore della mancanza di una relazione di coppia) ha riportato in terapia l'assenza di un riferimento affettivo sicuro nell'ambiente familiare in cui sono cresciuti.

C'è una parola giapponese che ci può avvicinare alla resilienza e quindi alla capacità di trasformare un



evento difficile e destabilizzante nel punto da cui partire per ristrutturare la propria vita in termini positivi. Si tratta del “Kintsugi” o “Kintsukuroi”: l'arte di riparare con l'oro (la tecnica giapponese consiste nella riparazione di un oggetto rotto, utilizzando l'oro per riempire la crepa. Le cicatrici, che così si creano, rendono l'oggetto ancor più prezioso, di quanto lo fosse in origine).

Durante la psicoterapia possiamo parimenti scoprire che le cicatrici di alcune ferite riportate nel corso della nostra esistenza, se adeguatamente accolte, elaborate ed integrate, possono mostrarci risorse vitali preziose. Il processo può essere impegnativo, tuttavia quando le persone iniziano a intravedere questa possibilità spesso hanno già scelto. E la direzione è quella del muoversi attivamente per cercare serenità o forza, a partire da quello che c'è.

***“A fatica e spesso con dolore,
però imparai a spogliarmi di ogni velo.
Imparai anche a guardarmi attorno
e in quel mondo nuovo, non più segnato
dalla prudenza emotiva, scoprii di non essere sola.”***
da *Scrivere con l'inchiostro bianco*
di Maria Rosa Cutrufelli

Quando qualcosa non va, piuttosto che attendere che migliori per fare quel che amiamo, spesso è nell'iniziare a farlo che ci accorgiamo di sentirci meglio.

“Se si rimuovono gli ostacoli (...) l'individuo si svilupperà fino a divenire un adulto maturo pienamente realizzato, proprio come una ghianda diventerà una quercia” scrive Yalom (*Il dono della terapia*, BEAT, Milano, 2016). E spesso è sufficiente supportare il paziente nell'identificare i suoi impedimenti e il resto avviene di conseguenza.

Le forze di autorealizzazione presenti in ognuno di noi si alimentano a partire da lì. Il sostegno può aiutare l'altro nell'attivarsi rimuovendo quei blocchi che fino ad allora l'avevano limitato.



www.zentiva.it



Quando l'unica cosa
che hai in testa
è il **mal di testa**

puoi provare:

**KETOPROFENE SALE DI LISINA
ZENTIVA ITALIA 40 mg**

Farmaco analgesico, antinfiammatorio

Per il trattamento del dolore acuto di grado lieve e moderato. È indicato negli adulti e negli adolescenti di età superiore ai 15 anni.



Granolato per uso orale, da 12 e da 24 bustine

-  > azione antinfiammatoria e anti dolorifica
-  > agisce rapidamente
-  > orosolubile, senza acqua



È un medicinale a base di ketoprofene e può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/03/2019.

ZENTIVA

Chiedi al tuo farmacista



Per G. il bisogno di un compagno era stato per anni al centro dei suoi pensieri e la storia di maltrattamenti subiti in tenera età tornava ogniqualvolta si presentava nella sua vita un uomo interessato a conoscerla. Quando una relazione si chiudeva, ancor prima che potesse avviarsi un processo di conoscenza reciproca più intima, in seduta portava il “dove ho sbagliato?”. La sua strada si è aperta quando nel corso della terapia ha compreso che quelli che lei chiamava “errori” erano esperienze che si sono rivelate utili, nel cammino percorso insieme, a trovare nuovi modi di relazionarsi più in armonia con i suoi bisogni attuali.

“Dal momento in cui questo pensiero esiste, ogni colore si muta, e vi è un'altra storia.”

da *Storia dell'eternità*
di Jorge Luis Borges

Il raccontarci, in certi contesti, oltre che ad apprendere qualcosa a livello cognitivo, può aiutarci a superare gli stati d'animo negativi.

E quando G. decise di partecipare ad un piccolo gruppo di sedute di Scrittura e Cura (il metodo di *Scrittura e Cura* prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri) centrato sul “Conoscersi” aveva già chiaro di voler andare oltre l'isolamento nel quale a lungo si era sentita sacrificata.

La scrittura è uno strumento molto efficace e utile a ricordarci quanto, quello che da noi possiamo ottenere, si mostri più facilmente, quando decidiamo di metterci in gioco.

È attraverso la narrazione che si sviluppano le relazioni. In quell'occasione dove il gruppo raccoglieva

sia persone curiose di conoscersi un po' di più, sia altre maggiormente interessate ad allargare i propri contatti, la condivisione di momenti di solitudine e l'essersi aperti, a partire da vissuti di vuoto, sono stati il motore di scoperte molto interessanti.

Il desiderio di conoscersi e conoscere di più, al termine dell'attività svolta, ha avviato l'instaurarsi di legami tra alcuni dei partecipanti.

E la richiesta ricevuta successivamente da alcuni componenti del gruppo mi ha messa in contatto con l'energia costruttiva che è stata consolidata attraverso la nascita di una associazione di uomini e donne interessati a sviluppare il bisogno di fare rete.

L'associazione mi chiedeva una supervisione.

Il vissuto condiviso dai partecipanti rimandava a come nuovi legami possano nascere anche quando pensiamo di essere rimasti irrimediabilmente soli e senza speranza di incontrare una persona da amare reciprocamente.

“*La gioia scioglie i nodi*” recita l'attore Pippo Del Bono, sul palco di un teatro torinese gremito di spettatori emozionati.

“*La gioia conosce solo l'alfabeto della leggerezza*” continua, intenso e etereo, nell'incontro coinvolgente con l'intreccio di gioia e dolore che la nostra vita sempre porta con sé.

La gioia è anche quella che G. ha condiviso l'anno scorso quando mi ha scritto di essersi innamorata e di sentirsi ricambiata. “*Non ho dimenticato le ferite che lei ha accolto durante le nostre sedute, oggi però è come se quei segni fossero diventati per me preziosi, come quei vasi giapponesi dalle crepe sottili, riparate con l'oro.*”

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com

NOVITÀ

**NASO
CHIUSO?**

puoi provare

**TANTUM
VERDE
NASO
CHIUSO**

100 mg/100 ml

**SPRAY
NASALE
SOLUZIONE**

NAFAZOLINA



**AROMA
BALSAMICO**

PER LIBERARE IL TUO
RESPIRO
RAPIDAMENTE E A LUNGO


ANGELINI

È un medicinale a base di Nafazolina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 22/02/2019.


ANGELINI

Rientro a scuola occhio alla schiena

Dritti e forti: la salute delle ossa
si costruisce da bambini

Chiara Romeo

Le ossa permettono di muoversi, camminare, fare sport, vivere. Sono invisibili eppure importantissime, risentono delle diverse fasi ormonali, dell'attività fisica che si pratica, dell'alimentazione. Prendersi cura dell'apparato osteoarticolare dei propri figli, permette loro di avere uno scheletro sano in età adulta e in vecchiaia. È un patrimonio minerale che si costruisce con il tempo, un investimento a breve e lungo termine. Così se da una parte è fondamentale garantire la giusta quantità di vitamina D e calcio con l'alimentazione, dall'altra è importante escludere alcune patologie che, se non curate nell'infanzia, rischiano di compromettere il futuro dell'intero scheletro. Secondo la Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (SIOT) scoliosi, lussazione congenita dell'anca, ginocchio valgo e piede piatto, sono solo alcune delle condizioni patologiche che richiedono un intervento tempestivo in età infantile.

NUOVI PERICOLI DALL'USO DELLE NUOVE TECNOLOGIE

In occasione dell'incontro "Il futuro delle ossa si costruisce da bambini", svoltosi recentemente a Milano, i medici della SIOT hanno lanciato un allarme: in dieci anni aumentati del 700% i casi di cifosi. Responsabili tablet, smartphone e Pc; posture scor-

rette, che possono degenerare con l'età, sono spesso associate all'eccessivo uso di dispositivi tecnologici. La cifosi è una condizione che interessa la colonna vertebrale del bambino, maschio o femmina, che non riesce a mantenere la posizione eretta del tronco e delle spalle, sia seduto sia in piedi. «Il numero eccessivo di ore giornaliere che, fin dai 3-4 anni, i bambini trascorrono piegati in avanti sui 'babysitter elettronici' è causa di questo disturbo troppo spesso sottovalutato» ha commentato Carlo Ruosi, Professore di Ortopedia e Traumatologia all'Università Federico II di Napoli. «Fondamentale, in questi casi, è una diagnosi precoce. Mentre in fase iniziale è possibile intervenire con rieducazione motoria e ginnastica appropriata, in fase avanzata è necessario far indossare al bambino il busto ortopedico. Nel caso in cui la diagnosi arrivi troppo tardi, poi, si deve ricorrere alla chirurgia». Ricordarsi anche della vitamina D, indispensabile per il deposito del calcio nelle ossa e per conferire loro la solidità e la resistenza che le caratterizzano. L'attuale stile di vita rende difficile la produzione di una quantità sufficiente di vitamina D, che viene attivata dai raggi solari: i bambini trascorrono molto tempo a scuola e a casa, davanti al computer, occupati con lo smartphone o davanti alla TV e molte attività sportive si svolgono in ambienti chiusi.



I CONSIGLI PER IL RIENTRO A SCUOLA

Con l'inizio delle scuole le abitudini dei bambini sono queste: tante ore seduti in classe, poi lo zaino pieno di libri da trasportare a casa; infine alla scrivania a fare i compiti, al computer o con il tablet. Ma come devono stare seduti i nostri piccoli? Esiste una postura corretta e uno zaino che non rovini la loro schiena. Rispondono gli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. Nelle ore scolastiche – spiegano – è inutile invitare il bambino a “stare dritto” con la schiena, perché non esiste un concetto vero e proprio di postura corretta. Esiste la postura che aiuta l'attenzione e facilita la capacità di concentrazione: consiste nella modifica continua della posizione sulla sedia; è quindi preferibile non assumere una determinata posizione e mantenerla per ore, ma modificarla spesso.

È bene poi sottolineare che una postura sbagliata non aumenta il rischio scoliosi. La scoliosi è una deformità vertebrale strutturata, caratterizzata da una curvatura e da una rotazione della colonna vertebrale; nella scoliosi sono le singole vertebre incluse nella curva scoliotica ad essere deformate. La postura sbagliata può invece determinare modificazioni di tipo posturale, il cosiddetto *atteggiamento scoliotico*, un'alterazione della colonna vertebrale senza segni di strutturazione, ossia senza segni di malattia della colonna vertebrale. L'alterazione si manifesta spesso con la tendenza a portare le spalle in avanti curvando il dorso, chiamata *ipercifosi posturale*, anch'essa riducibile, ossia correggibile, col movimento dallo stesso bambino e senza segni di malattia della colonna vertebrale. È giusto quindi, concludono gli esperti dell'Ospedale, che un genitore riprenda il



bambino sulla postura, ma è importante distinguere le posture sbagliate dalla comparsa della scoliosi. Il primo è un problema di muscolatura, il secondo di colonna vertebrale.

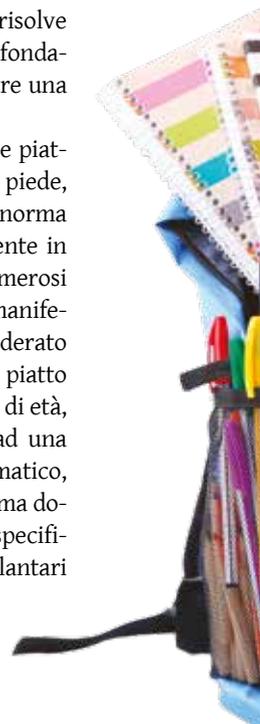
I DISTURBI DEI PIÙ PICCOLI: ANCA, PIEDE PIATTO, GAMBE A X

Secondo gli esperti SIOT tra i disturbi ortopedici più diffusi tra i piccolissimi c'è la displasia congenita dell'anca, patologia che si sviluppa durante la vita intra-uterina e che porta a un'alterazione progressiva dei rapporti tra la testa del femore e l'acetabolo. La displasia o lussazione dell'anca è una delle patologie dello scheletro più frequenti, che colpisce 1 su 1000 nati, è più frequente nel sesso femminile e nel 45% dei casi da entrambe le parti. Se la diagnosi viene fatta precocemente, il trattamento viene eseguito mediante l'utilizzo di un tutore, statico o dinamico, che mantiene le anche flesse (90-100°) ed abdotte (50-60°) e permette di mantenere centrata la testa del femore all'interno dell'acetabolo risolvendo in pochi mesi il problema. «Si tratta di un disturbo che va diagnosticato alla nascita mediante l'esame clinico e con un'apposita ecografia da eseguire possibilmente intorno alla sesta settimana di vita e che va trattato immediatamente», ha spiegato Pasquale Farsetti, Direttore UOC Ortopedia, Policlinico di Tor Vergata e Presidente SITOP (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia Pediatrica). «Se la diagnosi è tardiva occorre ricorrere a trattamenti più invasivi,

fino alla chirurgia. In ogni caso, dopo i 3-5 anni di età il trattamento diviene estremamente complicato per le rigidità articolari che si instaurano. La persistenza di una displasia in età adulta comporta inevitabilmente una degenerazione artrosica dell'anca che spesso necessita una protesi».

Frequente intorno ai 3 anni di età è il ginocchio valgo: si tratta di una deviazione assiale degli arti inferiori che si manifesta con un aumento dell'angolo femoro-tibiale (fenomeno gambe a X). La causa è da attribuirsi ad uno squilibrio transitorio dell'attività delle cartilagini di accrescimento del femore e della tibia. Nel 98% dei casi tale condizione si risolve spontaneamente entro i 7-8 anni di età, ma è fondamentale rivolgersi ad un ortopedico per porre una diagnosi corretta.

Infine, nel bambino può manifestarsi il piede piatto, condizione in cui l'arco longitudinale del piede, valutato in piedi, si presenta più basso della norma o addirittura assente. Generalmente è presente in forma transitoria nei primi anni di vita di numerosi bambini. Pertanto, quando il piede piatto si manifesta durante questo periodo, deve essere considerato normale e non si deve intervenire. Il piede piatto patologico si manifesta dopo i primi 6-7 anni di età, è spesso familiare e può essere associato ad una ipotonia muscolare. È generalmente asintomatico, mentre nei rari casi in cui si manifesta in forma dolorosa è necessario eseguire un trattamento specifico che può avvenire mediante l'utilizzo di plantari o in casi rari con la chirurgia.





ZAINO O TROLLEY?

Gli esperti sottolineano di non preoccuparsi rispetto all'uso degli zaini, spesso pesanti: non esiste nessun nesso di causalità tra zaino pesante - anche se portato su una sola spalla - e deformità o deviazione della colonna vertebrale.

L'uso abituale dello zaino (20-30 minuti al giorno) non crea alcun problema. Però c'è da considerare che più tempo si porta un carico, più facile è che insorga una contrattura dolorosa sulla schiena o si assumano posture sbagliate. Tuttavia è buona norma prendere accordi con gli insegnanti, di solito disponibili, perché attraverso la programmazione e l'organizzazione del lavoro scolastico il materiale da trasportare venga distribuito nell'arco della settimana.

Tra zaino in spalla o trolley, cosa scegliere? Non esiste un consiglio univoco, ma l'importante è che sia che si scelga lo zaino o il trolley con le rotelle, non vi sia un sovraccarico di libri. Non è tanto determinante il mezzo con cui si trascinano, quanto il peso dei libri stessi, che non deve mai essere eccessivo.



DIGESTIONE DIFFICILE CHE FARE?

Un disturbo molto diffuso del quale soffre, si stima, almeno una persona su tre

Stefania Cifani

In gergo medico si definisce “dispepsia” e sta a indicare la difficoltà di digestione. Un disturbo molto diffuso del quale soffre, si stima, almeno un individuo su tre. Varie le cause: da eccessi alimentari e abitudini sbagliate, a vere e proprie patologie come gastrite e ulcera. Numerosi anche i sintomi che possono accompagnarla: dolore, gonfiore dell’addome, senso di sazietà precoce e di pienezza dopo il pasto, nausea, stitichezza, flatulenza.

LE CAUSE DELLA DIGESTIONE LENTA E DIFFICILE

La dispepsia può essere dovuta alla presenza di ulcera gastrica e duodenale, gastrite, reflusso gastro-esofageo, calcoli biliari, tumore dello stomaco e anche l’uso prolungato di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS). I disturbi sono spesso vaghi e non specifici, per questo si attribuiscono a molte cause tra le quali alterazioni della secrezione acida gastrica o della mo-

tilità gastrointestinale, stress o fattori psicologici. In molti casi poi è presente l’infezione da *Helicobacter pylori*, un batterio causa di ulcera gastrica e, nel tempo, di complicanze più gravi come esofagiti e tumori. Non è tuttavia chiaro se questo sia effettivamente una causa del disturbo; in ogni caso una volta individuato attraverso una gastroscopia, è possibile eliminarlo con una terapia antibiotica specifica. Ma molto più semplicemente spesso l’origine della dispepsia sta in pasti disordinati e poco equilibrati, consumati in fretta, in stress e ansia o nell’eccesso di alimenti che in alcuni individui appesantiscono la digestione, come fritti e grassi.

CIBI CHE AIUTANO E CIBI DA EVITARE

La “pesantezza di stomaco” può essere dovuta a una eccessiva lentezza nel suo svuotamento e, quindi, del processo di digestione. La scelta di cibi e bevande, e il modo in cui vengono consumati, hanno certamente



un ruolo nel facilitarlo. Prima di tutto è importante masticare bene e lentamente; questo evita anche l'aerofagia dovuta all'entrata eccessiva di aria. L'abitudine di accompagnare il pasto con birra e vino, inoltre, fa aumentare l'acidità gastrica, che rende più difficile la digestione, specie dei carboidrati, e inoltre rallenta lo svuotamento dello stomaco. Stesso effetto per i grassi, notoriamente responsabili di appesantire la digestione. Sono da preferire quindi carni bianche, pesci magri, frutta e verdura, condimenti come olio di oliva utilizzato il più possibile a crudo, formaggi freschi e a ridotto contenuto di grasso piuttosto che fermentati o stagionati. In generale infine i pasti troppo abbondanti sono deleteri per chi soffre di



CONSIGLI PRATICI

- Preferire cibi freschi e preparati al momento, anche per un migliore apporto nutrizionale.
- Evitare di mangiare cibi grassi, se non occasionalmente: condimenti, fritti e dolci appesantiscono lo stomaco di chi soffre di dispepsia, acidità o reflusso.
- Sale e spezie piccanti - peperoncino, paprika, wasabi - irritano le pareti dello stomaco e inducono la secrezione acida.
- Evitare pasti troppo abbondanti, sia per quantità sia per varietà di pietanze, in particolare la sera.
- Avere orari regolari per colazione, pranzo e cena abitua lo stomaco a lavorare meglio e induce una digestione più efficiente.
- Il consumo di bibite, birra, tè, caffè e alcolici deve essere moderato.
- Il fumo stimola le secrezioni acide gastriche e tende a peggiorare i disturbi digestivi.
- Alimenti come menta e cioccolato tendono a favorire il reflusso gastroesofageo. Dovrebbero quindi essere consumati con moderazione, ed evitati se si hanno già problemi di questo tipo.
- Sostanze come liquirizia, finocchio, anice e camomilla facilitano il processo digestivo e possono essere assunte al bisogno.
- Cucinare con erbe aromatiche e aglio stimola il transito del cibo ingerito.
- Evitare le gomme da masticare.
- Anche i chili in eccesso influiscono sulla digestione, mantenere quindi il peso forma.

QUANDO LA CAUSA È IL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Il reflusso gastroesofageo consiste nella risalita di succhi gastrici dallo stomaco lungo l'esofago, a volte fino a alla gola. Può accadere solo sporadicamente oppure più volte nella giornata e per periodi prolungati. I sintomi più tipici sono rigurgito acido in bocca e bruciore al torace dietro lo sterno, a volte irradiato fino alle scapole e al collo. In alcuni casi i sintomi sono più accentuati nella notte, dopo i pasti o al risveglio. Altri sintomi sono la difficoltà di digestione, una sensazione di "nodo alla gola" e di fatica nel deglutire. La risalita di acido lungo l'esofago infiamma la gola causando tosse, abbassamento della voce, tachicardia e dolore toracico, tanto che un episodio di reflusso può essere scambiato per un attacco cardiaco. La causa può essere il malfunzionamento (dovuto a sovrappeso e gravidanza, fumo, ernia iatale, farmaci) della valvola cardiaca posta alla fine dell'esofago, che dovrebbe impedire la risalita dei contenuti gastrici, o al rallentato svuotamento dello stomaco e al conseguente ristagno di cibo. La terapia farmacologica si compone di farmaci antiacidi, che neutralizzano la componente acida ma non sono curativi, H₂ antagonisti che riducono la produzione di acido, e infine di procinetici per velocizzare lo svuotamento dello stomaco e di inibitori della pompa protonica, efficaci per curare eventuali erosioni delle mucose dell'esofago. Una dieta leggera priva di alimenti che favoriscono le secrezioni acide - grassi, insaccati, formaggi stagionati, alcolici, caffè, bibite gassate, tè, agrumi, ananas, pomodori, menta, cioccolato, spezie e peperoncino - così come dormire con il capo in posizione sopraelevata rispetto al resto del corpo, completano la cura.

digestione lenta e causano sonnolenza, poiché una grande quantità di sangue viene richiamata all'apparato digerente.

L'IMPORTANZA DELLO STILE DI VITA

Oltre a masticare bene, sarebbe opportuno dedicare al pasto il giusto tempo, senza affanni o tensioni: dovrebbe essere consumato, seduti e con calma, nell'arco di almeno 20 minuti. L'abitudine di bere molto mentre si mangia non è l'ideale per chi soffre di digestione difficile, perché contribuisce alla distensione delle pareti dello stomaco; meglio bere tra un pasto e l'altro. Importante anche che si svolgano, per quanto possibile, a orari regolari.

Evitare di saltare i pasti; il digiuno infatti non aiuta a regolarizzare le funzioni digestive e metaboliche. A metà mattina e metà pomeriggio inserire un piccolo spuntino. Una volta terminato il pasto, per evitare un rallentamento della digestione sono sconsigliate sia attività fisicamente o mentalmente impegnative, sia il sonno. Meglio fare una breve passeggiata, oppure assolvere a qualche leggera incombenza domestica. In generale l'attività fisica svolge invece una funzione positiva, accelera lo svuotamento gastrico e normalizza la produzione degli acidi. E serve anche per allentare le tensioni, con un effetto positivo sulla di-

gestione. L'unico accorgimento va riservato agli esercizi che costringono alla compressione o allo sforzo dei muscoli addominali: potrebbero avere un effetto contrario e favorire la risalita di cibo verso l'esofago.

RIMEDI

In presenza di sintomi di cattiva digestione fastidiosi e protratti nel tempo, è necessario rivolgersi al medico per accertare eventuali altre cause - ernia iatale, gastrite, colecistite, calcolosi biliare - con esami specifici come endoscopia, ecografia dell'addome o eventuali test per intolleranze a glutine o lattosio. In caso di "dispepsia funzionale" il medico potrebbe quindi prescrivere sostanze che favoriscono lo svuotamento dello stomaco, come i procinetici (metoclopramide o domperidone). Va detto che la metoclopramide causa sonnolenza; è opportuno non associarla ad alcun prodotto che abbia un'azione sul sistema nervoso ed evitarne l'uso prolungato. Molto spesso modificare i comportamenti alimentari, come ad esempio mangiare lentamente ed evitare cibi difficili da digerire, è sufficiente per alleviare i disturbi. Parallelamente possono essere assunti farmaci antiacidi, reperibili anche senza prescrizione medica. Da evitare assolutamente il fai da te, parlare con il tuo farmacista.

LA VITE DI SODOMA

Il cetriolo amaro e il colon irritabile

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



Colocynthis è il rimedio omeopatico che si ricava dalla polpa del grosso frutto del cocomero o cetriolo amaro, una pianta strisciante che si attorciglia in modo energico ed irrequieto, diffusa nell'area mediterranea, detta anche "vite di Sodoma".

È utile nei dolori addominali con crampi intensi, spasmodici, con meteorismo, che migliorano piegandosi in due, premendo forte dove si ha dolore, con il calore.

È un rimedio per dolori intensi e spasmodici, le cosiddette "coliche", che possono essere alla colecisti (calcoli biliari) all'urettere (calcoli renali), all'apparato femminile - pensiamo ad una dismenorrea intensa - ma è soprattutto un rimedio adatto per i dolori intestinali, come la colite spastica o il colon irritabile. Grande irritabilità anche dell'umore con questi crampi, desiderio di essere lasciati tranquilli, perché tutto infastidisce, non si ha desiderio di rispondere alle domande. Hahnemann dice che

Colocynthis è un rimedio utile nei disturbi causati da rabbia, indignazione o da un sentimento di mortificazione che rode dentro, dovuto all'essere stati trattati male, che riguarda se stessi e le persone care.

Questa interessante osservazione di circa due secoli fa ci riporta alle conoscenze di oggi sull'asse intestino-cervello, che ci raccontano sia come la mente possa influenzare l'intestino, ma anche come l'intestino, danneggiato per esempio da gastroenteriti, o da cure come quelle antibiotiche che ne abbiano impoverito il microbioma, possa influenzare il nostro benessere emozionale, immunitario, cognitivo. Infatti oggi siamo a conoscenza del grande lavoro che si svolge nel nostro intestino: di scomposizione degli alimenti, di assorbimento e di monitoraggio.

Queste importantissime attività avvengono grazie a un sistema sensoriale specifico e complesso di cellule nervose intestinali, il sistema nervoso enterico, composto da 100milioni di neuroni, localizzati lungo le

pareti del canale digerente. Da queste cellule nervose possono facilmente partire messaggi di allerta dolorosa, con crampi e spasmi. Questi disturbi, mutevoli e curabili sono quelli che ci riconducono alla sindrome del colon irritabile: IBS (dall'inglese, irritable bowel syndrome). La sindrome ha queste caratteristiche: dolore o disagio addominale ricorrente per almeno tre giorni al mese negli ultimi 3 mesi, esordio associato con variazione della frequenza della defecazione, variazione di forma e consistenza di quest'ultima, con miglioramento liberando l'intestino.

Mentre le malattie croniche intestinali come la colite ulcerosa e il morbo di Crohn sono più critiche, il colon irritabile può migliorare, con rimedi omeopatici, miglioramento dello stile di vita, e con sostanze che promuovano la riparazione della barriera intestinale.

LA BARRIERA INTESTINALE

Riveste le pareti intestinali con uno strato di muco, uno strato di cellule epiteliali ben serrate tra loro, e con uno strato di cellule immunitarie che controllano e reagiscono alle sostanze che passano attraverso le barriere precedenti. Previene la perdita di acqua e di elettroliti, lascia passare i preziosi nutrienti, ed impedisce l'ingresso di sostanze indesiderate... Ma se sostanze indesiderate passano o vengono meno i sistemi di riconoscimento delle medesime, si accendono reazioni infiammatorie che danneggiano ancor più la barriera intestinale, e si possono manifestare reazioni immunitarie anomale. Importante è quindi preservare la barriera intestinale e soprattutto il microbioma intestinale. Questo complesso ecosistema tiene a bada i batteri patogeni con i quali veniamo a contatto continuamente: il microbioma va coltivato adottando un'alimentazione sana ricca soprattutto di vegetali freschi e frutta.

SEROTONINA, BUON UMORE, CATTIVO UMORE

Nel nostro intestino ci sono cellule che producono serotonina, un neurotrasmettitore coinvolto nella regolazione dell'apprendimento, dell'umore e del sonno. Per l'80% circa la serotonina viene prodotta grazie alla stimolazione che i batteri buoni esercitano su queste cellule neuroendocrine e grazie al fitto e continuo dialogo tra batteri e cellule nervose.

I DOLORI MENSILI DI JESSICA E L'INIZIO DELLA SCUOLA

Ogni mese un leggero mal di pancia, sopportabile e ricorrente, le ricordava che essere una ragazza comportava qualche piccola noia, ma all'inizio dell'anno scolastico, in quest'umido autunno popolato

dai nuovi libri di testo tutti da studiare il dolore si era fatto insopportabile, crampi dolorosi la facevano piegare in due sul letto, si premeva la pancia, furiosa di perdere tempo così, inoltre il quaderno con gli appunti presi in classe era... a casa della sua compagna di banco, la svanita non glielo aveva riportato, e così, furiosa, indisposta, Jessica per una volta chiamò la mamma, come quando era piccola, chiedendo se tra quei granuli c'era qualcosa per lei. *Colocynthis* c'era, e bastarono pochi granuli per far sciogliere il crampo, dissipare la rabbia, e far aprire, con un sospiro, i libri nuovi.

IL BEBÈ URLANTE E LA COLICA DEL LATTANTE

Proprio furioso questo bimbo, già a due mesi pare protestare, raccoglie le gambe al petto, strilla, si agita. Messo sul fianco piange. Spesso i bebè migliorano a pancia in giù, no, neppure così va bene. In braccio, cullandolo: forse un po' meglio ma vuole raggomitolarsi nel sua culla. Una colica del lattante da manuale: *Colocynthis*, i granuli omeopatici, ecco! La mamma li sciolse in bocca e allattò il bebè, e la calma piano arrivò, con la sazietà del bimbo e il sollievo di tutti. Anni prima gli stessi granuli le avevano alleviato i dolori mensili femminili.

SARA E LA CURA ANTIBIOTICA

Sara era in ottima salute, evitava i farmaci e preferiva curare raffreddori e mal di gola con granuli omeopatici e rimedi naturali, ma, dopo l'estrazione del dente del giudizio, si trovò in mano la ricetta dell'antibiotico e, per una volta, lo prese, per tutto il tempo prescritto. Era autunno e i primi freddi al mattino presto penetravano gli abiti ancora leggeri, e, forse per questo, fitte alla pancia cominciarono a disturbarla, finché non le venne una diarrea imbarazzante. In qualche modo migliorò, ma nei mesi seguenti passava dei giorni in cui dopo ogni pasto doveva correre in bagno, liberarsi, e premere l'addome contro il lavello per calmare il dolore. Il suo intestino era diventato irritabile, infiammato, e Sara era di pessimo umore. Ci vollero i granuli di *Colocynthis*, ma anche quattro settimane di resine polisaccaridi e polifenoli per riparare la situazione e riflettere quanto è importante l'ecosistema intestinale.

I casi raccontati sono vagamente ispirati a situazioni reali e intendono far riflettere sulla complessità dell'equilibrio della nostra salute, che si può spesso recuperare con pazienza, ricorrendo ad aiuti competenti e con il ricorso a rimedi naturali, ma specifici e ben scelti ed assunti con costanza.

Quando l'igiene si fa... intima

La detersione e la freschezza delle mucose delle parti intime, sia nell'uomo sia nella donna, sono importanti per mantenersi in buona salute

Luisella Acquati

Le mucose del nostro corpo hanno funzioni molto importanti e per questo vanno protette con efficacia. Quelle delle parti intime, specie nelle donne, richiedono particolare attenzione e una corretta igiene specifica che può cambiare nelle fasi evolutive della vita (pre-adolescenza, periodo fertile, menopausa) e in gravidanza.

L'ambiente intimo, infatti, è costituito da un complesso ecosistema che deve essere accuratamente difeso dall'attacco di agenti infettivi. Date le modifiche che coinvolgono l'ecosistema durante la vita femminile, a causa delle variazioni ormonali, è importante scegliere il detergente intimo specifico per ogni età e al giusto pH.



IL RUOLO DEI LACTOBACILLI

La mucosa vaginale durante il periodo fertile, per esempio, è ricca di lactobacilli di Döderlein che si nutrono di glicogeno, uno zucchero che viene prodotto dal corpo ed è stimolato dagli estrogeni femminili. I lactobacilli sono residenti e producono l'acido lattico che ha il compito di mantenere il pH della mucosa tra 3,5 e 4,5. Questo significa che quando c'è carenza di estrogeni (come nell'età pre puberale e nella menopausa), la carenza di glicogeno inibisce la proliferazione di lactobacilli e, di conseguenza, di acido lattico. Questo fa salire il pH vaginale a un valore neutro (intorno a 7), abbassando, quindi, le difese naturali e aumentando il rischio di infezioni. Inoltre, durante la menopausa, a causa di una minor produzione di muco e di una maggior secchezza delle mucose si presentano frequentemente pruriti e bruciori che possono favorire le infiammazioni, così come durante il ciclo i residui mestruali possono favorire il diffondersi delle infezioni.

Ci sono poi altre situazioni nelle quali può essere compromesso il delicato equilibrio vaginale e cioè quando ci si espone a fattori di rischio microbici e micotici come la frequentazione di piscine, saune e palestre – che hanno ambienti caldo umidi – oppure il contatto con la sabbia della spiaggia o il contatto prolungato con indumenti bagnati. Queste situazioni favoriscono l'alterazione delle difese naturali e l'attacco da parte di microbi e funghi vari.

Va comunque detto che anche in questi casi una corretta igiene intima e la scelta del giusto prodotto detergente sono un sicuro aiuto per preservare l'ecosistema vaginale.

L'ECOSISTEMA DELLA VAGINA

La mucosa vaginale è caratterizzata da un ecosistema delicato e complesso che richiede una protezione efficace contro gli agenti patogeni. A livello anatomico-cutaneo la mucosa è formata da un epitelio pavimentoso stratificato non cheratinizzato. Gli strati intermedi sono formati da cellule ricche di glicogeno.

La vagina si trova in condizioni ideali quando il suo pH è stabile intorno a un valore di 3,5/4,5 (cioè acido) perché ostacola la proliferazione di microrganismi patogeni (per esempio quelli della candida o della gardnerella, che possono indurre fastidiose irritazioni). Se invece il pH è alterato a causa di patologie, scarsa igiene e detersione non corretta o aggressiva, si crea un disequilibrio dell'ecosistema vaginale. Va ricordato che la donna, in base ai cicli ormonali, attraversa pubertà,

adolescenza senza mestruazioni, età fertile, puerperio, menopausa, età senile, a cui corrispondono diversi pH nel canale vaginale.

Gli estrogeni sono presenti nelle neonate (che hanno un pH acido fra 4 e 5) ma già nel primo mese di vita, il pH tende a salire intorno a 7 in quanto gli estrogeni vengono prodotti in quantità molto basse. Durante la pubertà il pH tende a scendere da 7 fino a circa 5, mentre nella maturità sessuale questo valore torna fra 4 e 5. La menopausa, che comporta un calo di estrogeni, porta nuovamente il pH intorno a 6-7; in caso di gravidanza, infine, la produzione di estrogeni è massima.

IL COMPITO DELLA FLORA VAGINALE

Come si è detto, la flora vaginale nelle donne sane è prevalentemente costituita da lactobacilli (conosciuti anche come bacilli di Döderlein) che hanno lo scopo di proteggere questa flora dai germi ostili, grazie anche alla sintesi dell'acqua ossigenata dotata di azione battericida, alla metabolizzazione del glicogeno con produzione di acido lattico. Gli altri microrganismi, anche quelli di tipo patogeno (streptococchi, enterobatteri, anaerobi, micoplasma), sono tenuti sotto controllo proprio dai lactobacilli e dal sistema immunitario. Quando questa flora vaginale si altera, può essere sopraffatta dai germi dando origine a una vaginosi batterica (dovuta, spesso, all'assunzione di antibiotici e farmaci immunosoppressori, se si soffre di diabete o stress psicofisici importanti) che è subito evidenziata da un cattivo odore vaginale ed è accompagnata, a volte, da perdite bianco-grigiastre e lattiginose. In questi casi, per riportare la flora vaginale alle condizioni ottimali, è possibile utilizzare prodotti a base di acido lattico e glicogeno oppure impiegare trattamenti topici a base di lactobacilli e antibiotici specifici. Questo dimostra che basta poco per alterare il pH vaginale; anche l'uso di detergenti alcalini, per esempio, rischia di esporre l'apparato femminile alle aggressioni batteriche e alle irritazioni.

COME SCEGLIERE IL PROPRIO DETERGENTE INTIMO

Come dovrebbe essere, quindi, il detergente intimo ideale per la donna?

Secondo gli esperti le caratteristiche principali di questi prodotti sono: la non aggressività delle materie prime impiegate (tensioattivi), avere poca schiuma, rimuovere le secrezioni organiche, avere un pH intorno al valore 6 (tendenzialmente acido) o più basso in presenza di infezioni batteriche, avere una blanda attività antimicrobica,



IL PARERE DELLA SPECIALISTA

Scegliere con oculatezza il detergente intimo è fondamentale per garantire la salute e la freschezza delle delicate mucose femminili come spiega la dottoressa Domenica Pizzuti, cosmetologa e referente Aideco (Associazione italiana dermatologi e cosmetologi) per la Lombardia. Le caratteristiche del prodotto, infatti, incidono sull'igiene intima. «Durante l'infanzia le mucose genitali sono più delicate e soggette a irritazione» spiega la dottoressa Pizzuti «e durante il ciclo mestruale l'igiene intima deve essere curata in modo particolare con lavaggi frequenti e un detergente con proprietà antisettiche, per evitare di esporre i genitali esterni all'attacco di batteri, germi e funghi che, in ambiente caldo-umido e non perfettamente pulito, proliferano. Durante la gravidanza, aumentando la secrezione di muco, aumenta il rischio di infezioni; per questo è meglio optare per l'utilizzo di detergenti molto delicati e magari con aggiunta di olii essenziali a leggere proprietà antisettiche. Nella menopausa, invece, evidenziando una diminuzione di livello di produzione di estrogeni, si ha come risultato una disidratazione e una minor produzione di lactobacilli; ciò determina un assottigliamento della mucosa e una fastidiosa sensazione di secchezza, nonché una minore elasticità e una maggior propensione alle irritazioni. In questo caso è meglio scegliere detergenti altamente idratanti e lenitivi con l'ausilio di gel e creme con funzioni dermoprotettive».

essere facilmente risciacquabile, non impiegare profumazioni eccessive e allergizzanti, avere un contenitore che impedisca, al contatto con le mani o l'aria, lo sviluppo di patogeni. Inoltre, la popolazione femminile dovrebbe scegliere un prodotto specifico per le diverse fasce d'età.

Nelle bambine preadolescenti, nelle quali manca la sintesi degli ormoni estrogeni e anche la produzione di glicogeno, il pH vaginale è quasi neutro e quindi le difese sono basse e c'è il rischio d'infezioni. Questo significa che il detergente per questa età deve avere un pH neutro (intorno al 7) o leggermente acido (fino a un valore di 5,5) perché un valore più basso provocherebbe bruciore o irritazione. I detergenti per **bambine da 4 a 12 anni**, leggermente acidi, invece, vanno impiegati solo come prevenzione nel caso esista la presenza di batteri o funghi.

Per la donna in età fertile il detergente intimo deve rispettare l'acidità dell'ambiente vaginale e mantenere il pH fisiologico in un intervallo fra 3,5 e 5,5. Non vanno quindi usati i comuni saponi

che, in genere, sono alcalini, mentre è possibile scegliere fra molti prodotti con acido lattico ed estratti vegetali oppure, quando c'è bisogno di un'azione antisettica, quelli arricchiti con sostanze ad azione antibatterica.

Per la donna in menopausa o post menopausa che si trova a dover far fronte a condizioni particolari (mucosa genitale trofica, poca idratazione, facilità di prurito e bruciore, mancanza dei lactobacilli come difesa anti-infettiva, scarsa lubrificazione) è ideale un detergente intimo delicato che non alteri i legami fra cellule e mucosa; senza profumo, per non rischiare di provocare allergie e con un valore di pH intorno al 6/7. Il prodotto detergente può anche contenere fitoestrogeni o sostanze idratanti, lenitive, emollienti e dermoprotettive.

Infine, ricordate che nel caso compaiano bruciori, dolori, pruriti, perdite anomale e variazioni del muco è bene riferire subito questi fenomeni allo specialista poiché potrebbero essere segnali di patologie e infezioni che vanno trattati con una terapia farmacologica.

E come EG



XXX EG[®]
STADA GROUP

EG. Equivalenti con la lettera maiuscola.

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Di igiene intima ci si deve occupare sin dalla tenera età perché le mucose svolgono un ruolo importante nel mantenimento di una buona salute dell'organismo. A spiegarlo è la dottoressa Maria Grazia Ammendola, direttrice della Farmacia Desenzani di via De Marchi a Milano che da anni sottolinea l'importanza di scegliere il giusto detergente per le esigenze di ogni età.

«Ricordando che uomini e donne non sono uguali e che le donne, in particolare, hanno situazioni diverse in funzione delle variazioni ormonali che avvengono negli anni, di igiene intima bisogna occuparsi da subito. Se nei primi mesi di vita questa pulizia è demandata ai genitori, sono proprio loro che alla crescita di bambini e bambine devono farsi carico di educarli a una corretta igiene intima. Altrettanto importante è la scelta del prodotto di detersione specifico in base all'età. Sconsigliati sono i saponi o i bagno schiuma utilizzati per il corpo, poiché hanno tendenzialmente un pH alcalino e contengono tensioattivi che possono essere aggressivi per le mucose delle parti intime. Possiamo dire che dall'infanzia fino ai 12 anni il detergente intimo ideale deve essere leggermente acido (pH 5,5 circa) mentre dall'adolescenza all'età fertile, quando gli ormoni si scatenano e si ha bisogno, contemporaneamente, di un'attività antibatterica e antisettica, il detergente intimo deve avere un pH acido intorno a un valore di 3,5. Quando poi si arriva alla menopausa e al post-menopausa il detergente intimo ideale deve essere leggermente basico e idratante per evitare problemi di eccessiva secchezza delle mucose e per questo può essere anche un po' oleoso.

Chi invece fa sport e frequenta spesso luoghi dove la proliferazione batterica è maggiore (per esempio piscine e palestre) deve preferire un detergente intimo ad azione antibatterica e antimicotica, come quelli che esistono oggi sul mercato. Gravidanza e ciclo mestruale richiedono prodotti a pH acido (intorno a 3,5) e ad azione antisettica e antibatterica, discretamente schiumosi. Specialmente nel post parto e nel caso di mestruazioni abbondanti è importante garantire una corretta igiene intima al cambio degli assorbenti. Vietate le lavande interne ma molto consigliata è la detersione intima per evitare residui mestruali sgradevoli. A mio parere l'uso di salviettine intime per la detersione deve essere contenuto. Sono infatti un valido aiuto quando si è fuori casa tutto il giorno e si ha la necessità di frequentare anche bagni pubblici poiché sono un deterrente contro possibili infezioni. È necessario però non abusarne e, se possibile, preferire sempre una detersione intima con abbondante risciacquo».

E per quanto riguarda l'uomo?

«La detersione intima non deve essere trascurata neppure dall'uomo» prosegue la dottoressa Ammendola «perché anche se ha una conformazione anatomica diversa dalla donna ha bisogno di mantenere le sue parti intime (in modo particolare glande e scroto) perfettamente igienizzate. Per la loro pulizia niente doccia schiuma o saponi corpo ma prodotti specifici che hanno pH neutro o leggermente acido, che sono raccomandati anche per evitare infezioni "ping pong" dalla donna all'uomo durante i rapporti sessuali a cui va fatta seguire, sempre, una buona igiene intima. Infine qualche consiglio in più: utilizzare sempre indumenti intimi di cotone che garantiscano una buona traspirazione. Le parti intime, infatti, devono rimanere asciutte e al giusto pH per evitare infiammazioni e micosi provocate da sudore e sfregamenti. Per assorbire il sudore è possibile utilizzare talco o spray antisfregamento ma con attenzione per non incorrere in un'eccessiva secchezza che va sempre evitata».



Un cucchiaino di salute

L'albero di ulivo è da sempre stato utilizzato per scopi curativi. Scopriamo le proprietà dell'infuso

Francesca Varano

Fin dai tempi antichi, l'albero di ulivo è stato profondamente legato alla storia dell'uomo. In tutte le civiltà del Mediterraneo era ritenuto infatti un albero sacro, e già allora greci e romani lo usavano a scopi curativi.

INFUSO D'OLIVO

Olivea è un infuso naturale privo di caffeina, ottenuto proprio dalle foglie degli ulivi, coltivati senza pesticidi o concimi chimici, le quali conferiscono il loro aroma caratteristico e un sapore particolare alla bevanda. Si tratta di un prodotto italiano, proveniente dal ponente ligure. Oltre ad essere un buon infuso, Olivea ha delle interessanti proprietà benefiche perché gli estratti delle foglie di ulivo, contengono i seguenti principi attivi:

- **Oleuropeina**, che ha proprietà cardiotoniche e disintossicanti.
- **Catechine**, che hanno effetti positivi sulla circolazione sanguigna e sulla pressione arteriosa.
- **Apigenina**, dalle proprietà chemio-preventive, antitumorali e antinfiammatorie.
- **Acido Ferulico**, che possiede proprietà antiossidanti e viene anche usato per curare le macchie della pelle.
- **Acido Vanillico**, con proprietà antimicrobiche e disinfettanti.

PROPRIETÀ DELL'OLEUROPEINA

I dati forniti dalla ricerca scientifica sono particolarmente significativi per quanto riguarda gli effetti antineurodegenerativi dell'oleuropeina.



Questi sono stati riportati grazie a una serie di studi effettuati sia su cellule neuronali in coltura che su animali modello, in particolare topi geneticamente modificati al fine di mimare una situazione cerebrale simile a quella presente nel morbo di Alzheimer.

L'azione antidiabetica dell'oleuropeina è supportata da recenti trial clinici, i quali hanno dimostrato che la somministrazione giornaliera di circa 50 mg del polifenolo per 12 settimane a un gruppo di soggetti di mezza età, sovrappeso e pertanto a rischio per lo sviluppo del diabete di tipo 2, ha ridotto la glicemia e migliorato sia la secrezione che la sensibilità all'insulina. L'efficacia dell'oleuropeina nel contrastare sia l'insorgenza del diabete di tipo 2 che alcune delle sue conseguenze può essere in-

quadrati in un effetto più vasto di protezione nei confronti della sindrome metabolica. Infatti, altri studi hanno dimostrato che nei topi l'oleuropeina attenua la steatosi epatica e riduce l'obesità indotta da una dieta ricca di grassi, evidenziandone l'effetto anti-obesità e di modulazione dell'omeostasi del glucosio.

In conclusione, i dati scientifici disponibili supportano in modo convincente l'efficacia dell'assunzione giornaliera di oleuropeina ai fini della prevenzione di patologie legate all'invecchiamento quali la demenza senile e il cancro, o a dismetabolismi quali il diabete di tipo 2 e la sindrome metabolica anche in considerazione dell'assenza di effetti collaterali legati all'assunzione di oleuropeina.

FRUTTA SECCA

Un piacevole alleato per il cuore e la forma fisica
che riduce l'appetito e aumenta il senso di sazietà

Silvia Greco

Dottoressa in Scienze e Tecnologie Erboristiche e Farmacia

Una dieta di alta qualità riveste un ruolo determinante nel mantenimento della salute cardiovascolare. Negli ultimi due decenni sono state proposte diverse strategie dietetiche, volte a ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari o insufficienza cardiaca: ricordiamo che la morte per tali patologie rappresenta una delle principali cause di decesso nei Paesi industrializzati.

L'*American Heart Association* ha formulato alcune raccomandazioni dietetiche, sottolineando l'importanza rivestita dal consumo di frutta, verdura, cereali integrali, proteine (noci, legumi e carni specifiche), olii polinsaturi e latticini a basso contenuto di grassi. A tal proposito la frutta secca, in particolare la frutta con guscio, ha riscosso notevole interesse, grazie ai benefici nutrizionali e salutistici correlati al suo consumo, tanto da essere inclusa nelle Linee Guida relative alla riduzione del rischio cardiovascolare.

Essa è risultata ricca di sostanze nutrienti, quali proteine vegetali di alta qualità, acidi grassi insaturi, fibre, minerali, ma anche di antiossidanti come tocoferoli, fitosteroli e composti fenolici.

La presenza di alcuni macronutrienti conferisce a questi alimenti una dimostrata attività cardioprotettiva. Infatti, grazie al consumo di frutta secca si ha un miglior controllo dei fattori di rischio cardiometabolico: è stata osservata una riduzione dei livelli di colesterolo cattivo e di trigliceridi (non riscontrabile in coloro che consumano diete prive di frutta secca) e un conseguente effetto protettivo nei confronti di malattie cardiache e diabete.

QUANTE PORZIONI?

In un recente studio è stato osservato che il consumo di 5 porzioni (1 porzione= circa 30 g) di noci e noccioline alla settimana, da parte di persone con diabete di tipo 2 (sia prima che dopo la diagnosi della malattia) riduce del 17% il rischio di incidenza di malattie cardiovascolari, del 20% il rischio di malattie coronariche e del 34% il rischio di morte a loro correlato.

Nelle persone abituate a consumare frutta secca (e quindi anche prima della diagnosi di diabete), un incremento dell'assunzione è risultato benefico. Una porzione aggiuntiva alla settimana è stata associata ad una riduzione del 3% del rischio di incidenza di malattie cardiovascolari e ad una riduzione del 6% del rischio di morte cardiovascolare.

Una review di 12 studi clinici ha mostrato che l'assunzione di 56 g di frutta secca con guscio, nel corso di 8 settimane, migliora il controllo glicemico in adulti di mezza età con diabete di tipo 2. L'effetto osservato sembra essere correlato ad un meccanismo grazie al quale questi alimenti riducono il carico glicemico dietetico, andando a ricoprire efficacemente il fabbisogno di zuccheri giornaliero. La frutta secca controlla efficacemente anche i livelli di grassi presenti nel sangue. Può quindi essere utilizzata come strategia per controllare il diabete, senza portare ad un incremento del peso. I ricercatori hanno osservato che l'introito di grassi, specialmente acidi grassi monoinsaturi (MUFA), preserva i livelli di colesterolo "buono" (HDL) e migliora il controllo della glicemia: anacardi, nocciole e mandorle sono i prodotti maggiormente ricchi di MUFA.



FAVORISCE LA PERDITA DI PESO

Diversi studi osservazionali hanno evidenziato che il consumo di noci e noccioline può addirittura prevenire un aumento di peso: uno studio, in cui sono state esaminate le diete di circa 9.000 persone per 28 mesi, ha rivelato che l'assunzione di 2 o più porzioni di frutta secca alla settimana riduce del 31% il rischio di prendere peso, rispetto a coloro che consumavano raramente frutta secca o che non la consumavano affatto. I risultati sono stati confermati anche da una revisione di 36 studi, la quale ha dimostrato che il consumo

regolare di questi prodotti non è correlato né ad un aumento di peso, né ad un aumento dell'indice di massa corporea (BMI) o del girovita.

Un risultato rilevante è rappresentato dall'osservazione che, in studi dove le mandorle sono state consumate in dosi a piacimento, non è stato riscontrato nessun incremento del peso.

Un frequente consumo di frutta secca sembra essere associato ad un peso corporeo inferiore: nelle persone che decidono di seguire diete dimagranti, l'aggiunta di frutta secca non ostacola la perdita di peso, anzi, la favorisce. In uno studio



condotto su soggetti sovrappeso o obesi sono state messe a confronto due tipologie di diete ipocaloriche: una integrata con mandorle e l'altra integrata con zuccheri complessi. In entrambe i pazienti hanno consumato lo stesso quantitativo di calorie, proteine, colesterolo e grassi saturi. Dopo 24 settimane, è stato visto che i soggetti che avevano consumato la dieta integrata con mandorle mostravano una riduzione del 62% del peso e dell'indice di massa corporea, una riduzione del 50% della circonferenza della vita e del 56% della massa grassa.

Sebbene il contenuto calorico apparente della frutta secca sia elevato, sembra che quello effettivo si riduca, infatti l'assorbimento di questi alimenti è incompleto a causa dell'alto contenuto di fibre che non ne permette una totale digestione. Ad esempio, le calorie realmente assunte in seguito al consumo di mandorle, corrisponde al 25% in meno rispetto a quello dichiarato in etichetta.

Per lo stesso motivo, anche alcune delle sostanze nutritive contenute in questi alimenti, come i grassi, non vengono assorbite ma vengono espulse con le feci. Questa è un'altra spiegazione del perché questi alimenti sembrano favorire una perdita di peso: il quantitativo di grassi eliminati attraverso le feci aumenta dal 5% a oltre il 20%, per cui una buona parte di essi non viene nemmeno assorbita dal corpo.

È interessante notare come la lavorazione del prodotto condizioni sia l'introito calorico che l'assorbimento dei grassi: questi sono probabilmente minimi quando il frutto secco viene consumato intero. Ad esempio, le mandorle, se consumate secche e tritate, hanno un assorbimento del 19% in meno rispetto a quello dichiarato, mentre il burro di mandorle ha le stesse calorie specificate sulla confezione. Per quanto riguarda l'assorbimento dei grassi, la quantità escretata nelle feci è maggiore per il consumo di arachidi intere (17,8%) rispetto al burro di arachidi (7%) o all'olio di arachidi (4,5%).

AIUTA A BRUCIARE CALORIE

Il consumo di frutta secca può aumentare il quantitativo di calorie bruciate a riposo: in uno studio è stato osservato che, in seguito all'assunzione di noci, i partecipanti hanno bruciato il 28% in più di calorie rispetto a quelli che avevano consumato un pasto contenente grassi di origine lattiero-casearia. In un altro studio, l'integrazione dietetica con olio di arachidi ha comportato un aumento del 5% del consumo di calorie in persone sovrappeso. Inoltre, pare che il consumo di noci, in persone sovrappeso ed obese possa aiutare a bruciare grassi. Tuttavia, i risultati in questo caso sono contrastanti e sono necessarie altre ricerche a tal proposito, che possano confermare l'esistenza di un legame tra il consumo di noci e l'aumento del consumo di calorie.

RIDUCE L'APPETITO E AUMENTA IL SENSO DI SAZIETÀ

Il consumo di frutta secca può aiutare a diminuire l'appetito e ad aumentare il senso di sazietà, importanti elementi coinvolti nel controllo del peso e nella prevenzione dell'obesità. L'impatto sulla sazietà è tale da ridurre spontaneamente il consumo di altri alimenti ed è legato alla composizione nutrizionale di questi prodotti; mentre l'effetto di soppressione dell'appetito sembra essere correlato all'aumentata produzione di ormoni che lo regolano. È stato visto che le mandorle aiutano ad aumentare il senso di pienezza, specialmente se consumate a mezzogiorno, protraendolo per tutto il giorno ed andando quindi a modificare l'assunzione calorica giornaliera. L'effetto osservato è dovuto alla combinazione di un alto contenuto di fibre e proteine: infatti una porzione di mandorle di 28 g di mandorle (circa 23 mandorle) contiene circa 4 g di fibre e 6 g di proteine: questo scoraggia una sovralimentazione e permette un maggior controllo del peso. È stato osservato anche che il consumo di questi frutti potrebbe ridurre il desiderio di mangiare cibi ricchi di grassi.

Sandoz SpA



La vita è fatta di piccoli piaceri, quando c'è la salute.

1 persona su 3* nell'ultimo anno ha rinunciato alle cure.

I medicinali equivalenti rappresentano una valida alternativa di cura e sono equiparabili per efficacia, sicurezza e qualità ai farmaci di marca.

Chiedi consiglio al tuo farmacista.

Noi ci impegnamo ad ampliare l'Accesso alla Salute mettendo a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari, di qualità a valore sostenibile.

Sandoz: l'Accesso alla Salute è un diritto di tutti.

*Bancofarmaceutico.org

SANDOZ A Novartis
Division

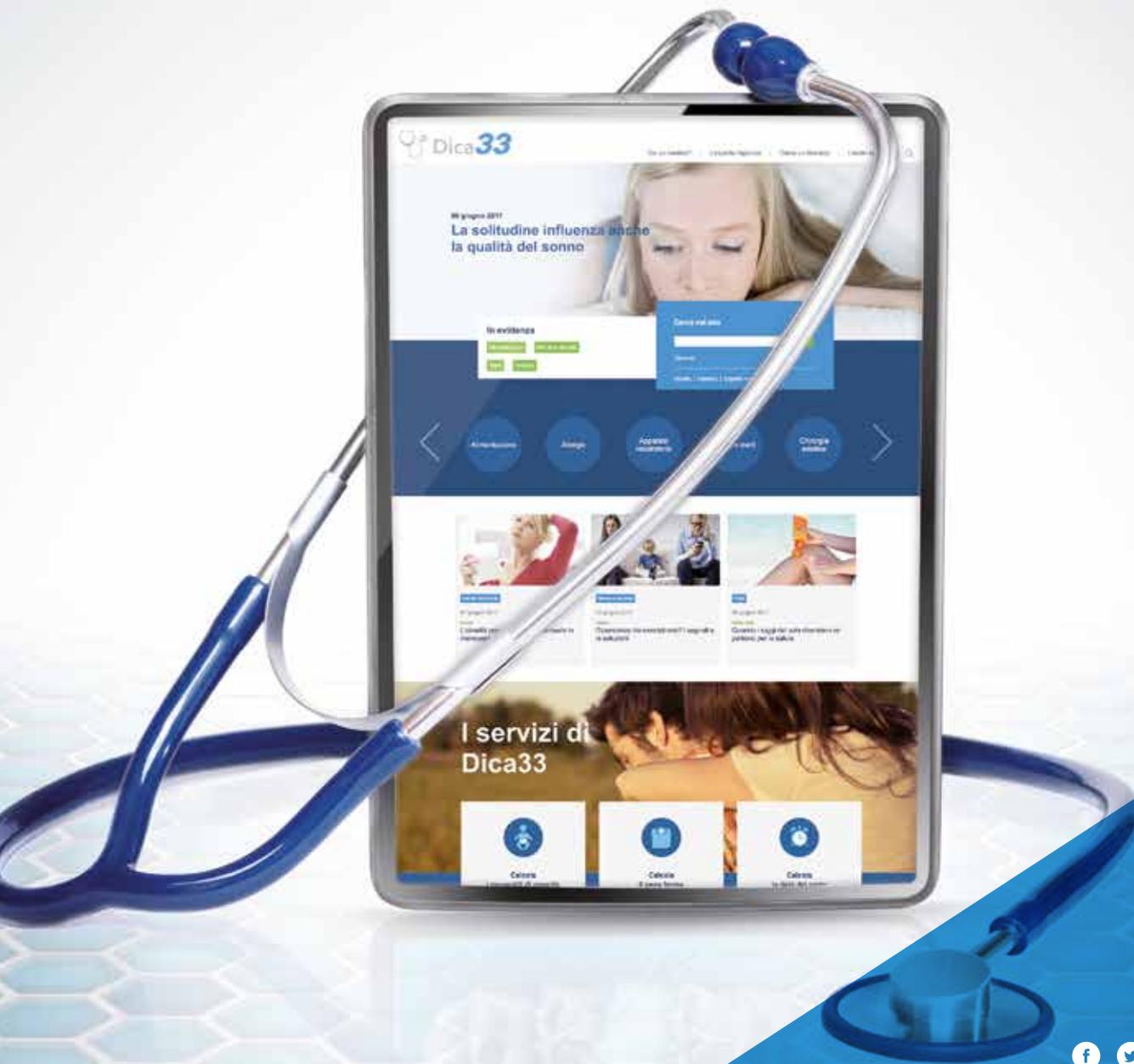
Sandoz S.p.A. | Largo Umberto Boccioni 1
21040 Origgio (VA) | www.sandoz.it

IT1812938843

Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute