

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it




UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
I dolori invernali

PSICOLOGIA
Superare l'ansia

NUTRIZIONE
Prevenzione e cibo

edra

Passi di salute

E come EG



EG[®]
STADA GROUP

EG. Equivalenti con la lettera maiuscola.

PREVENZIONE IN FARMACIA

Caro lettore, in questi anni sono sempre più popolari i programmi TV che parlano di cucina. Ricette semplici piuttosto che ardite combinazioni di sapori sono diventate sempre più familiari. Purtroppo questa attenzione al cibo non sembra aver portato finora ad una maggior attenzione a quelle che sono le malattie innescate proprio da una alimentazione errata: come il diabete e le malattie cardiometaboliche. La prevenzione perciò diventa un fattore fondamentale per mantenersi in buona salute

e per questo è importante tenere monitorati i fattori di rischio come il colesterolo Hdl, che è protettivo per le arterie, piuttosto che l'emoglobina glicata, usata come parametro per misurare le concentrazioni di glucosio nel sangue, cioè per monitorare la glicemia. La prevenzione ora è più semplice: entrando in farmacia in pochi minuti è possibile fare i test e avere subito i risultati. E alla fine si scopre che prendersi cura della propria salute richiede poco più impegno che guardare un programma di cucina in TV.

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. 6 / 6 del 01/11/19
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, Rachele Aspesi, Claudio Buono,
Anna Maria Coppo, Stefania Cifani,
Gladys Pace, Chiara Romeo, Francesca Varano

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Quando d'inverno sono dolori

6 – PSICOLOGIA

Oltre i disturbi d'ansia

12 – SPAZIO MAMMA

Crescere una pagina dopo l'altra

16 – BENESSERE

Camminare, perché fa bene?

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Chamomilla, antinfiammatorio e calmante

22 – COSMESI

Le nuove frontiere degli antietà

28 – CONSIGLI

Incontinenza? Una soluzione c'è

30 – NUTRIZIONE

Cibo & prevenzione



QUANDO D'INVERNO SONO DOLORI

Il freddo e l'umidità accentuano le infiammazioni e a farne le spese sono soprattutto parti del corpo come collo, spalle, braccia, ginocchia e schiena

Claudio Buono

L'inverno è il periodo peggiore per i dolori muscolari e articolari che in questa stagione tendono ad accentuarsi. I sintomi possono diventare molto più acuti a causa del freddo e della forte umidità, che provocano un notevole abbassamento della soglia di sensibilità dei ricettori del dolore, e a farne le spese sono soprattutto parti del corpo come collo, spalle, braccia, ginocchia e schiena. L'abbassamento della temperatura determina, infatti, una vasocostrizione nei tessuti muscolari che rivestono il nostro corpo: si ha così una riduzione della capacità di circolazione sanguigna con conseguente diminuzione dell'apporto ematico che fa contrarre i muscoli attorno alle articolazioni, accentuando la pressione su di esse e quindi il dolore. Senza contare che un'eccessiva rigidità aumenta anche le possibilità d'infiammazione del tessuto muscolare o articolare. La cattiva ossigenazione che consegue a una vasocostrizione, specie se troppo rapida, espone le articolazioni a potenziali rischi quali strappi, contratture e crampi. Una situazione di rigidità muscolare può essere peggiorata anche

dal fatto che quando si avverte freddo, si tende generalmente a mantenere una postura contratta che non fa altro che aumentare ulteriormente la tensione a carico di muscoli, tendini e ossa. Accade tipicamente quando per contrastare quella sensazione di gelo accompagnata da brividi che partendo dal collo percorrono tutta la schiena, viene istintivo stare con le spalle alzate e la testa incassata. Una posizione, questa, che può facilmente provocare un accentuarsi dei dolori a livello cervicale e dell'intera colonna. Da aggiungere, poi, che il calo della temperatura sembra correlato anche alla riduzione dell'estensibilità dei tessuti connettivi e delle proprietà elastiche delle articolazioni, mentre s'intensificano lo spasmo muscolare e la sensibilità al dolore delle fibre nervose.

REUMATISMI, COL FREDDO IL DOLORE È PIÙ FORTE

Per chi già soffre di reumatismi, l'inverno si rivela una stagione alquanto difficile. Infatti, pur non essendo solo una prerogativa invernale, in questa



stagione i dolori si acuiscono a causa del clima rigido e della prolungata esposizione al freddo umido. A soffrirne di più sono le persone anziane per via del progressivo deterioramento dei tessuti muscoloscheletrici dovuto all'età, ma se già negli anni addietro si dovessero avvertire campanelli d'allarme quali dolore e gonfiore articolare persistente di mani e polsi, rigidità articolare mattutina, gonfiore improvviso di un'articolazione in assenza di un trauma, sbiancamento delle dita a causa del freddo o di una forte emozione, secchezza di occhi e bocca associata a dolori articolari o muscolari, sarebbe bene chiedere un parere al proprio medico per indagare la presenza o meno di una qualche forma reumatica. Di queste, la più frequente è l'artrosi (o osteoartrite) che colpisce circa il 14% della popolazione adulta. In questa malattia degenerativa, la cartilagine che riveste le ossa a livello delle articolazioni e che ha la funzione di ammortizzare i traumi e di ridurre l'attrito tra le ossa stesse in movimento, si riduce progressivamente di spessore e si frammenta. Come risultato, le articolazioni diventano meno mobili e compaiono dolori e difficoltà motorie. A farne le spese sono soprattutto la colonna vertebrale, le ginocchia e le anche, oltre a mani e spalle. Come se non bastasse, nei soggetti affetti da artrosi, il freddo riduce la viscosità del liquido sinoviale, motivo per cui le articolazioni sono meno lubrificate e i dolori da attrito aumentano.

COME ALLEVIARE I DOLORI INVERNALI

Quando, dopo una giornata di freddo intenso, si avvertono dolori a muscoli, ossa e articolazioni, un bagno o una doccia caldi rilassano e aiutano a sciogliere le contratture e ad attenuare i dolori. Ma se è dimostrato che l'acqua calda agisce quasi come un farmaco antidolorifico, è anche vero che le soluzioni di cui disponiamo per contrastare gli acciacchi legati alla stagione invernale non si limitano a questo trattamento. Ad ogni modo, prima di optare per qualsiasi tipo di terapia, è bene sentire il parere del medico o del farmacista, evitando sempre il fai da te.

CURARSI CON I FARMACI

Per calmare il dolore alle ossa e alle articolazioni, almeno nella fase più acuta, è indicato il paracetamolo, grazie alla sua azione analgesica (da assumere alla dose raccomandata di 1 grammo non più di 3 volte al giorno). I FANS/Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei, come acido acetil-salicilico (la ben nota aspirina), ketoprofene, ibuprofene, diclofenac, naprossene, tanto per citare

i più usati, agiscono sui mediatori dell'infiammazione che sono anche alla base del dolore, tuttavia la loro somministrazione è consigliata solo nel caso sia presente un processo infiammatorio.

ALTRI PRESIDI

In farmacia si trovano anche cerotti e fasce autoriscaldanti (adatte per esempio in caso di dolore lombare o cervicale) che, una volta posizionati sulla parte del corpo dolente, forniscono un calore terapeutico per alcune ore. Il calore ha un'azione vasodilatatoria e dunque stimola la circolazione sanguigna, togliendo così la sensazione di rigidità muscolare e migliorando la mobilità.

UN AIUTO DALLE PIANTE

Uno dei rimedi fitoterapici più consigliati per ridurre l'infiammazione e dare sollievo ai dolori osteoarticolari è l'artiglio del diavolo, indicato anche per chi soffre di dolori muscolari da freddo in quanto toglie la sensazione di rigidità muscolare. Dalle radici di questa pianta si estraggono principi attivi quali i fitosteroli, composti vegetali con un'azione antinfiammatoria simile al cortisone, e l'arpagosite, un composto derivato dal glucosio che ha dimostrato di contrastare la formazione di alcuni mediatori dell'infiammazione responsabili di dolore e gonfiore.

Facilmente reperibile in farmacia, l'artiglio del diavolo si può utilizzare nella formulazione in gel o pomata per un massaggio lenitivo sulle parti infiammate o dolenti, o per via orale sotto forma di capsule o compresse di estratto secco, o come tintura madre.

Tra le altre piante adatte ad alleviare dolori e infiammazioni, anche invernali, vale la pena citare il ribes nero, un importante antinfiammatorio na-





turale capace di allentare la tensione dei tessuti; il partenio, il cui principio attivo “partenolide”, oltre che agire come antidolorifico, è anche un potente antispastico naturale in grado di svolgere un’azione rilassante su muscoli e vasi sanguigni, riducendone la contrazione dovuta all’infiammazione; la spirea olmaria, una delle più importanti piante antinfiammatorie che, soprattutto grazie alla salicina (o acido salicilico), inibisce la sintesi delle prostaglandine, responsabili del dolore e del processo infiammatorio dei tessuti; la boswellia, anch’essa dotata di una potente azione antinfiammatoria e analgesica naturale che porta a una riduzione del dolore e del gonfiore, e al miglioramento della motilità delle articolazioni; la curcuma, che deve le sue virtù antidolorifiche e antinfiammatorie al principio attivo curcumina.

CREME E IMPACCHI

Un’altra soluzione dalla natura molto consigliata per chi soffre di dolori articolari è l’arnica, che sembra agire come potente antinfiammatorio alla pari di un farmaco di sintesi. Viene utilizzata in gel, crema o olio da massaggiare sulla parte dolente fino al completo assorbimento.

Anche l’argilla, grazie al suo elevato potere antinfiammatorio e antidolorifico è utile nel periodo invernale per combattere i dolori articolari e muscolari dovuti a sbalzi termici o a troppa umidità e freddo. In questo caso si applica sulla parte da trattare un impacco preparato mescolando la polvere d’argilla con acqua a temperatura ambiente (in caso d’infiammazione ai tessuti) o calda, fino a renderla un impasto da stendere sull’articolazione e che va lasciato agire fino a essiccazione, per poi toglierlo lavando con una spugnetta umida. Il trattamento ha la capacità di assorbire il calore in eccesso provocato dall’infiammazione e, allo stesso tempo, di attenuare il dolore.

TRE STRATEGIE PER TENERE ALLA LARGA I DOLORI INVERNALI

Abbigliamento

In inverno è buona norma coprirsi in maniera adeguata per mantenere ben caldi i tessuti muscolo-articolari ed evitare che le zone del corpo più sensibili al brusco calo termico siano strapazzate da freddo e umidità. Sì dunque a scarpe o colli alti, guanti e berretti prima di uscire. Un altro consiglio è di vestirsi a strati per affrontare meglio gli sbalzi di temperatura, un classico durante la brutta stagione. I passaggi da ambienti caldi a luoghi freddi possono, infatti, causare mal di schiena e rigidità muscolare.

Alimentazione

In considerazione del fatto che i dolori muscolari da freddo sono determinati principalmente dalla vasocostrizione, è consigliabile assumere cibi che aiutano la circolazione come pesce, legumi, frutta secca, frutti rossi, ma anche peperoncino, zenzero, aglio.

Attività fisica

Un corretto e costante esercizio fisico, anche d’inverno, riduce considerevolmente i rischi legati agli infortuni da freddo. Perciò è importante sforzarsi di tenere attive le articolazioni e i muscoli ogni giorno, anche con una semplice camminata. Se poi il freddo è davvero troppo intenso e uscire diventa un problema, ci si può sempre dedicare ad attività fisiche che possono essere svolte al chiuso (tapis roulant, cyclette, ginnastica dolce, yoga...). L’importante è combattere l’innata tendenza a essere più sedentari durante la brutta stagione, perché questo facilita il peggioramento dei sintomi. Oltretutto, tenersi in allenamento anche quando le temperature si fanno più rigide fa sì che i muscoli possano resistere maggiormente a contratture e altre lesioni derivanti da stress termico.

OLTRE I DISTURBI D'ANSIA

I sintomi possono accompagnarsi al timore di un attacco di cuore, alla paura di morire o di impazzire

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

L'incontro con l'ansia che può assalirci e il panico che arriva ad estraniarci è un tema sempre molto attuale che torna nei diversi anni di lavoro nei territori della cura. Il disagio che ne consegue, la variabilità individuale nella tolleranza e l'interferenza nel quotidiano sono gli aspetti che portano al centro della domanda di cura dei pazienti che si presentano in studio per una consulenza o perché già orientati a intraprendere una psicoterapia.

Tenendo infatti conto delle specifiche differenze individuali e di una buona risposta dei disturbi d'ansia al trattamento psicoterapeutico, i miglioramenti riferiti poco tempo dopo l'avvio dei percorsi sono da ricondursi anche allo sviluppo di tecniche adeguate per affrontarli (tecniche di respirazione, di rilassamento, un'attività fisica mirata...).

I sintomi con i quali l'ansia si accompagna sono differenti e non sempre immediatamente riconoscibili. Premettendo che di fronte a situazioni di stress, di pericolo o a problemi di salute l'attivarsi di uno stato ansioso rappresenta una risposta naturale del nostro organismo, il passo successivo è quello di tutelarci dai suoi effetti negativi laddove questa si presenti, invece, abitualmente, sganciata da elementi che la giustificano. E diventa anche importante chiedere aiuto quando ci accorgiamo che le

nostre attività quotidiane sono fortemente limitate da una condizione di grave apprensione e da un vissuto persistente di malessere.

L'ansia è qualcosa che ci tocca in quanto esseri umani, quando diventa però così eccessiva da impedirci di gestirla i sintomi disturbanti possono manifestarsi in modo tanto intenso da accompagnarsi al timore di un attacco di cuore, alla paura di morire o di impazzire.

Prendendo comunque in considerazione diagnosi differenziali per escludere patologie organiche, ci accorgiamo che spesso i dubbi e le domande che le persone portano con sé possono dipendere da esperienze precedenti, da tentativi falliti e cure incomplete.

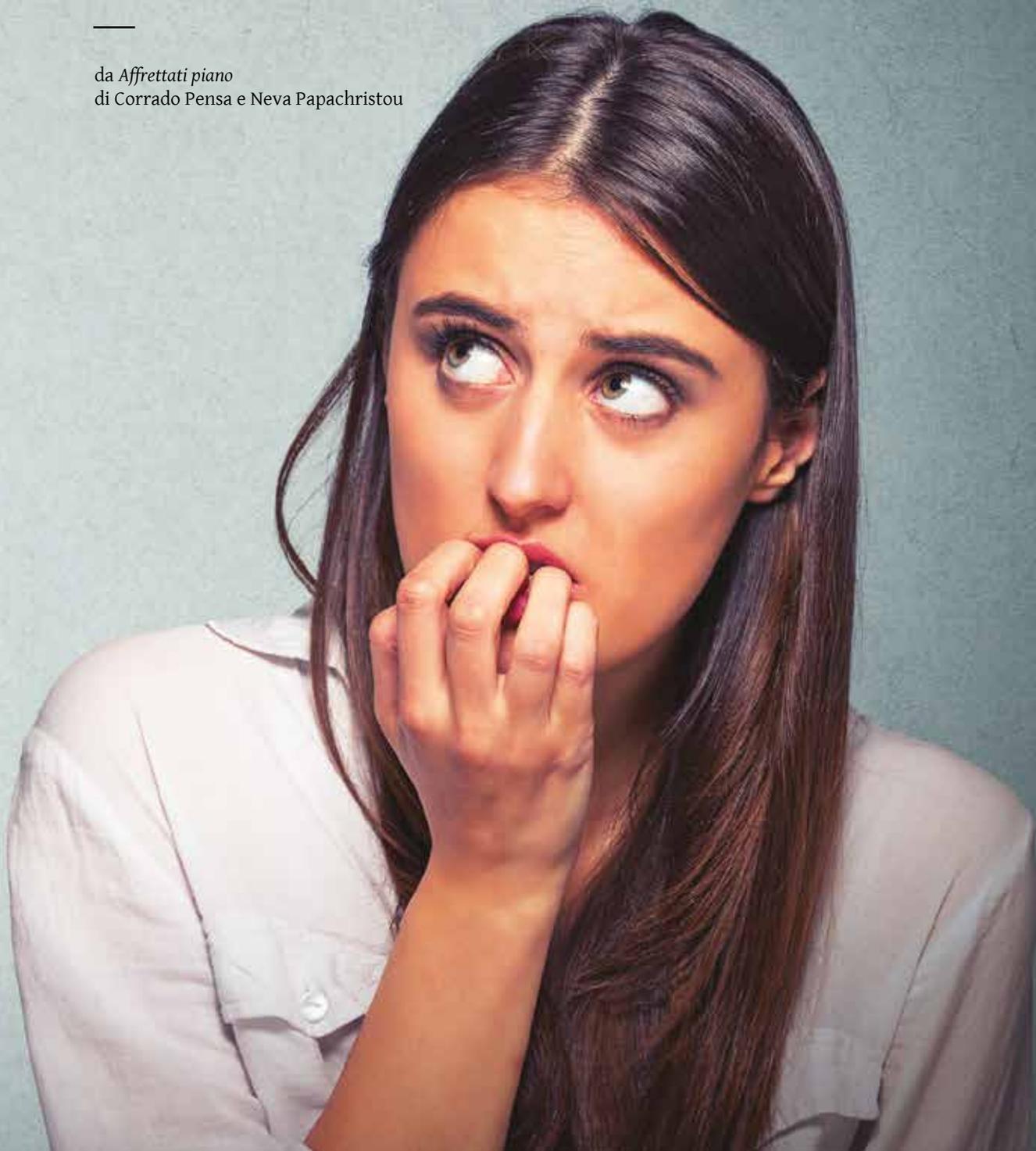
Sebbene i "sintomi" che si manifestano possano essere di vario tipo ed avere un impatto anche terrificante su chi li vive, è importante sin da subito maturare la consapevolezza che **dagli attacchi di panico si può uscire**.

Tra i sintomi distinguiamo:

sintomi "somatici" come le vertigini, la tachicardia, il senso di soffocamento, la nausea, l'affaticabilità e sintomi "di tipo cognitivo" come l'insonnia, la paura di perdere il controllo, un continuo stato di allarme, la confusione.

***“Se stiamo attraversando
un periodo difficile della nostra vita
saremo più facilmente
sopraffatti dai nostri pensieri”***

da *Affrettati piano*
di Corrado Pensa e Neva Papachristou



Pensando a situazioni specifiche, mi torna in mente, quando L è arrivato in studio, su invito del medico di base. La sua volontà di iniziare un percorso si legava ad un episodio per lui significativo a partire dal quale era ben determinato a voler andare oltre le sue paure: il matrimonio della sua unica e adorata figlia, da celebrarsi in un altro continente. C'era un volo di 12 ore che, in maniera assoluta, L non si sentiva di poter fare. Siamo partiti da lì, dalla paura di volare, prima di avvicinarci a quegli altri elementi che avevano indotto il medico di base a suggerire una psicoterapia. Avevamo un anno di tempo, ma sono stati sufficienti sei mesi per decidere di affrontare quelle situazioni bloccate nel tempo di fronte alle quali L aveva compreso di poter andare oltre, oltre l'ansia, oltre la paura di volare.

Gli attacchi di panico talvolta possono seguire eventi della vita significativi come separazioni, matrimoni, problemi economici, lutti, ecc...

La maggior parte dei pazienti incontrati, nel descrivere il primo attacco, ha portato elementi diversi di contesti stressanti e il più delle volte essi hanno riferito di trovarsi alla guida.

Z ad esempio era sulla sua auto, come ogni mattina, pronta a percorrere i 30 km che la separavano dal posto di lavoro quando ha subito il primo attacco. Il suo lavoro, scelto e voluto fortemente, nell'ultimo anno era diventato sempre più pesante.

Quella mattina, sul tragitto abituale, un incidente ha creato un ingorgo. Coda ferma. È stato lì che Z ha iniziato a sudare freddo. Un nodo alla gola, sempre più forte, la paura di soffocare, il tempo sembra per lei fermarsi.

Mi ha chiamata la mattina dopo, chiedendomi un appuntamento, "prima possibile".

I suoi occhi, ancor prima della sua voce, esprimevano dove fosse lei in quel momento. "È proprio così che mi sento, dottoressa, come i miei occhi: fissi. Così come sto io, in quell'ospedale, in quel reparto, ogni mattina." E in contatto con quegli occhi potei cogliere l'immagine dei pazienti con i quali Z si confrontava ogni giorno, dei suoi colleghi, di quello spazio che, seduta dopo seduta, diventava sempre più stretto. Non aveva ancora terminato l'assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere) quando mi disse che aveva compreso di cosa avesse bisogno per stare meglio, ma che la decisione era comunque molto dolorosa e difficile per lei.

"Quello che più mi disturba - riportava qualche settimana prima - è questa nausea, sono queste vertigini che sembrano arrivare sempre quando io dovrei essere

totalmente concentrata sui bisogni dell'altro, di quei pazienti allettati che non hanno la minima autonomia."

Quando, a psicoterapia avviata, Z sottolineò di non comprendere come quella scelta che immaginava così dolorosa, una volta presa, le potesse aver dato tanto sollievo, ci accorgemmo che il nostro cammino insieme stava volgendo al termine.

Z fu molto rapida nel cogliere quanto il prendersi del tempo per sé, l'allontanarsi, seppur temporaneamente, dal suo impegno professionale sia stata la prima di una serie di scelte che la mettevano in contatto con risorse fino a quel momento soffocate. Soffocata! Così come si è sentita lei quella mattina, in quell'ingorgo.

Oltre l'ansia, oltre gli attacchi di panico sono le direzioni in cui sento di andare ogni qualvolta riconosco le risorse della persona, che più o meno dolorosamente vengono bloccate.

Per uscire dall'impotenza occorre fare posto a delle prospettive desiderabili.

Quello che lasciamo fuori spesso può rendere più visibile il potere e la bellezza di quello che teniamo dentro.

Nella telefonata ricevuta sei mesi dopo la nostra ultima seduta, Z mi disse: "Ci tenevo a dirle che mi sento come tornata da un viaggio speciale, quello che ho sempre sognato e che ora sono pronta a continuare." Le chiesi cosa avesse reso speciale quel viaggio fuori dalla produttività. "L'aver capito che ora posso. Posso concedermi una pausa. Posso dare e posso ricevere."

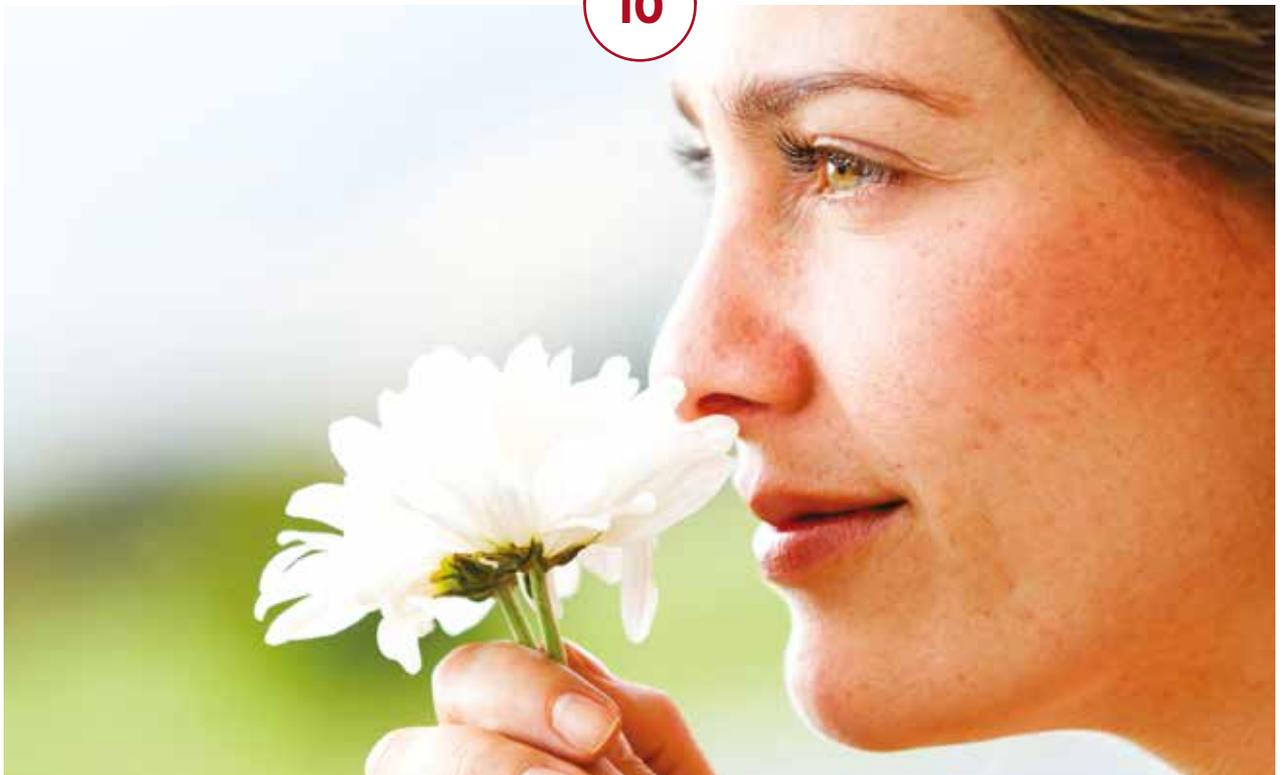
Mi torna in mente la scrittrice francese Marie-Aude Murail quando scrive che "Aspettare un piacere è già un piacere!".

Il piacere di Z oggi passa attraverso il doppio significato della parola Cura: la cura di noi oltre che dell'altro da noi.

"C'è sempre il timore che riconoscendo le nostre paure esse possano sopraffarci e condurre la nostra vita. Per questo le ho sempre sfuggite. Ma ho trovato che attraversandole accresco il mio potere e costruisco più saldamente il rispetto di me stesso."
da *A tu per tu con la paura*
di Krishnananda

L'ansia che ci assale può scaturire anche da un confronto con la nostra esistenza. E le emozioni non sono così scollegate le une dalle altre. Spesso si hanno sensazioni confuse. Talvolta i pazienti non riescono a dire quello che vogliono (...), ma lo comunicano in altri modi, che un buon orecchio clinico è in grado di cogliere (R. Charon,





Medicina narrativa, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2019). Ricordo persone che nel descrivere quanto sperimentato dopo un primo attacco di panico hanno riportato il crescere della paura di subirne un altro, in condizioni simili a quelle già vissute, nell'innescare di una spirale che tende ad autoalimentarsi.

G e F arrivarono in studio insieme, moglie e marito. Una coppia affiatata che da sempre, negli anni, ha affrontato i momenti critici nel sostegno reciproco. Era F ad aver bisogno di aiuto nel gestire l'ansia di G che, in maniera crescente, ha portato la coppia a chiedere un appuntamento. L'evitamento di una serie di situazioni, fino a quel momento abituali nel loro quotidiano di coppia con figli e nipoti presenti nella loro vita (come l'andare a cena fuori, al cinema, il prendere l'auto), è diventato un elemento molto critico e fonte di malessere. *“Ma le parole, a volte, sono equivoche e ci invischiano in una confusione tra dentro e fuori, tra realtà e fantasia.”* (A. Techel, *Non dormo... quasi quasi scarabocchio*, Borla, Roma, 2015). F mi disse che l'unico momento in cui vedeva G serena era quando aveva le mani nella terra e si occupava dei suoi fiori. Tutto il resto in quel periodo era per lei fonte di ansia.

La psichiatra e psicoterapeuta Sue Stuart-Smith, in un articolo pubblicato su *Psychologie Positive* (Mars-Avril 2019, n°24) descrive come con l'attività del giardinaggio ci si possa sentire “connessi alla vita e si abbia l'impressione di appartenere a un universo allargato – una sensazione questa che combatte naturalmente la solitudine e che rende felici”.

Proposi, come può capitare quando la richiesta arriva da una coppia e c'è la necessità di offrire uno spazio individuale ad ogni componente, di fissare alcune sedute nelle quali avrebbero avuto ciascuno uno spazio per raccontarsi.

I colloqui con G furono significativi nell'evidenziare dei passaggi importanti inerenti il suo ciclo di vita, che fino a quel momento non erano stati compresi. La richiesta d'aiuto di F nasceva dal bisogno di supportare G. E fu così che le nostre sedute si conclusero, nell'accogliere una fase nuova che, dopo il cinquantesimo compleanno si era palesata nel quotidiano di G. Ella poté mettere a fuoco la necessità di un ritmo più lento e di uno spazio nel quale coltivare la bellezza, che per tutta la vita era stata preziosa per lei.

La consulenza non fu la premessa di un percorso di terapia, ma del favorire quelle attività che hanno il potere di influenzare positivamente il nostro mondo interiore e che possono aiutarci a riprendere il contatto con quanto di bello e prezioso è in ognuno di noi.

Andare oltre l'ansia spesso richiede il coraggio di fermarsi, riconoscerla e trovare in sé gli strumenti più adeguati per mettersi in condizione di poterla attraversare.

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

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

Crescere... una pagina dopo l'altra

Un'attività molto coinvolgente per adulti e bambini che
rafforza la relazione e aiuta lo sviluppo

Chiara Romeo





Leggere aiuta a crescere, offre notevoli stimoli soprattutto a bambini e ragazzi e si è dimostrata utile per un armonico sviluppo psico-fisico. Lontani dagli stereotipi del topo di biblioteca, o del secchione, i bambini che sono venuti a contatto con storie lette ad alta voce in età prescolare e i ragazzi che leggono regolarmente, hanno una marcia in più!

BENEFICI FIN DA NEONATI

Numerose ricerche hanno dimostrato che la lettura ad alta voce con una certa continuità influenza positivamente la relazione genitore-bambino, lo sviluppo cognitivo, l'ampiezza del vocabolario, lo sviluppo del linguaggio. Leggere ad alta voce ai bambini fin dalla più tenera età, anche fin dai primi giorni, è una attività molto coinvolgente per adulti e bambini che rafforza la relazione ed aiuta lo sviluppo e la crescita. Qualche anno fa, l'American Academy of Pediatrics ha affermato che la lettura in famiglia è la singola attività più efficace ai fini dello sviluppo del bambino e nel 2014 ha raccomandato ai pediatri una politica di implementazione della promozione della lettura in famiglia negli ambulatori dei pediatri, durante i bilanci di salute, come strumento di intervento precoce efficace.

Su queste basi è nato nel 1999, e continua da allora con successo, il progetto *Nati per Leggere*, sviluppato assieme all'Associazione Culturale Pediatri, l'Associazione Italiana Biblioteche e il Centro per la Salute del Bambino. Il progetto, presente in tutte le regioni italiane, propone gratuitamente alle famiglie con bambini fino a 6 anni di età attività di lettura che costituiscono un'esperienza importante per lo sviluppo cognitivo dei bambini e per lo sviluppo delle capacità dei genitori di crescere con i loro figli. Nel 2017 l'OMS nella elaborazione del Mental Health Atlas ha inserito il programma di *Nati per Leggere* come mezzo di

prevenzione per la salute mentale infantile in Italia. Negli ultimi anni, infine, le buone pratiche di *Nati per Leggere* sono state codificate a livello internazionale nell'Early Child Development (ECD) e nella cornice della Nurturing Care.

IMPARARE IL LINGUAGGIO

La voce dell'adulto – si legge nel sito di *Nati per Leggere* – è magia per il bambino. L'elemento che più conta è lo stare insieme, condividere la lettura come un'attività semplice. Anche il bambino molto piccolo, che all'apparenza sembra non essere in grado di capire completamente quello che ascolta, ne trae beneficio. Infatti, il bambino esposto alla lettura già molto presto, è in grado di estrarre e fare proprie le parole e le regole del linguaggio, abilità che senza la lettura acquisirebbe in tempi più lunghi. Attraverso la lettura il bambino viene aiutato nel processo di sviluppo dell'empatia: l'ascolto delle storie, anche quelle paurose, l'identificazione con i personaggi, portano il bambino a confrontarsi con le proprie emozioni.

Tra le varie attività utili allo sviluppo del bambino, i pediatri indicano che la lettura insieme durante i primi 3 anni di vita è la cosa più importante che i genitori possono fare per preparare il bambino alla scuola. Un bambino che riceve letture quotidiane acquisirà un vocabolario più ricco, avrà più immaginazione, si esprimerà meglio e sarà più curioso di leggere. Quindi nella fase scolastica, gli consentirà una più facile comprensione dei testi e una minore fatica nello svolgimento dei compiti e dei temi, in tutte le materie. Tra i benefici a lungo termine, si registra il mantenimento dell'abitudine a leggere nelle età successive, un maggiore successo scolastico e una minore attitudine all'abbandono scolastico, ai problemi del comportamento e alla delinquenza giovanile.

COME E QUANDO LEGGERE

Il genitore non deve possedere doti particolari di bravura o di tecnica per leggere insieme, è sufficiente seguire il testo e le figure, e intraprendere con il bambino una lettura ricca di scambi. «Si comincia a “leggere” fin da subito, anche dalla nascita, o durante la gravidanza, quando la voce della mamma e del papà che raccontano o leggono già promuovono lo sviluppo, allenano l’attenzione. Verso i 6 mesi, quando un bimbo riesce a tenere in mano un libricino si può cominciare a leggere il poco testo, o le immagini insieme al bambino» spiega Stefania Manetti, pediatra del coordinamento nazionale Nati per Leggere per l’Associazione Culturale Pediatri. Tra i 2 e i 3 anni arriva la passione per la riletture, leggere e rileggere uno stesso testo è un’attività molto richiesta dai bambini, se esposti regolarmente alla lettura. «Rileggere è forse un po’ noioso per un adulto, ma utile per il piccolo, che finché non possiede la storia che gli viene letta ha bisogno di riascoltarla. La riletture è importante: sarà il bambino a decidere quando cambiare». Nell’età prescolare «i libri con immagini nitide, ben definite, belle, che raccontano il quotidiano di un bambino, e permettono una lettura dialogica (fanno del bambino il protagonista della storia) sono quelli da preferire» continua Manetti. Le immagini sono fondamentali, devono essere adeguate, come il testo, e in età prescolare un libro che per esempio ha il testo semplice su una pagina e a fianco un’immagine adeguata per-

mette al bambino di correlare il testo alle immagini e iniziare a capire che quelle cose nere sono parole, che nella nostra lingua si scrive da sinistra a destra e dall’alto in basso.

PER CONTINUARE A LEGGERE...

L’ultimo rapporto ISTAT 2018 sulla produzione e la lettura di libri in Italia ci mostra ancora una volta che gli italiani leggono poco mentre pubblicano molti libri. Nel 2017 solo il 41% della popolazione sopra i 6 anni ha letto almeno un libro (23 milioni e mezzo di persone); quindi la maggior parte delle persone, ben il 59%, non legge libri. Poiché sono molti i fattori che inducono alla lettura e tra questi ci sono la motivazione e l’esempio: i dati Istat indicano, infatti, che la passione per la lettura nasce in famiglia, mentre la motivazione deriva principalmente dall’interesse per un argomento e dal piacere stesso per la lettura. Se la sfida per genitori ed educatori è quella di trasmettere l’interesse per la lettura, una interessante iniziativa è quella del progetto *Educare alla lettura*, del Centro per il libro e la lettura, Istituto autonomo del Ministero per i Beni e le Attività Culturali, che si pone l’obiettivo di promuovere percorsi formativi che consentano agli insegnanti di ogni ordine scolastico di approfondire competenze e conoscenze nell’ambito della letteratura giovanile e della formazione di giovani lettori. Per il pubblico si declina in un portale tematico ioleggoconte.it e sui social, con consigli di lettura divisi per età.

NATI PER LEGGERE: I NUMERI IN PIEMONTE

Dall’ultima rilevazione nazionale i pediatri NpL sono 1.673; le biblioteche NpL 2.243, 1.869 nidi, 3.180 scuole dell’infanzia, 6.368 volontari, 1.820 i Comuni, 7 le amministrazioni regionali. Il 50% delle famiglie italiane ha avuto contatti con NpL e il 30% dei nuovi nati sono stati raggiunti dal programma. Per quanto riguarda il Piemonte «il progetto è attivo dal 2001. Ha subito riscosso grande successo. Dopo molti anni il progetto piemontese resta un’eccellenza, in virtù di numerosi fattori tra cui la rete bibliotecaria preesistente e consolidata, organizzata per sistemi su tutto il territorio, la sensibilità di asili e scuole d’infanzia, l’indispensabile e ininterrotto sostegno della Compagnia di San Paolo di Torino» ci ha spiegato Paola Ganio Vecchiolino, responsabile regionale del progetto, «in Piemonte sono coinvolti 436 comuni, 284 pediatri, 330 asili nido, 91 ludoteche o baby parking, 796 scuole dell’infanzia, 1000 volontari». Per chi volesse maggiori informazioni, sul sito dedicato alla sezione Piemontese (www.regione.piemonte.it/web/temi/cultura-turismo-sport/cultura/promozione-della-lettura-editoria/nati-per-leggere-piemonte), ci sono indicazioni su come trovare le iniziative locali e consigli di lettura. Il progetto ha anche una pagina FB “Nati per leggere Piemonte”.



UN INTESTINO IN EQUILIBRIO PER IL BENESSERE DEL TUO CORPO.



- > Regola la flora intestinale
- > Apporta un beneficio fisiologico all'organismo

Tripla resistenza:

- Acidità dello stomaco
- Alta temperatura
- Antibiotici

Tecnologia brevettata:

- Capsula vegetale

PROBIOTICO 6 MILIARDI

Equilibrio intestinale

è un integratore alimentare in capsule a base di *Saccharomyces boulardii*.

24 capsule per uso orale
1 capsula al giorno



Senza glutine



Senza lattosio

Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare a bambini al di sotto dei tre anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di un stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 3 anni.



www.zentiva.it

ZENTIVA

CAMMINARE, PERCHÉ FA BENE?

Perché ha un ruolo importante per la prevenzione delle malattie e per il mantenimento efficiente del corpo

Stefania Cifani

Praticare attività fisica e sportiva, oltre a una azione positiva su sistema nervoso e muscolare, offre molti vantaggi per l'organismo e il camminare non fa eccezione: influisce sul controllo dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, migliora la funzione psicologica e riduce lo stress, aumenta la forza e la resistenza muscolare, e può diventare una ottima occasione per socializzare. Il tutto a favore di una migliore qualità di vita e di un invecchiamento attivo.

SIAMO FATTI PER CAMMINARE

Camminare è fisiologico, ed è l'attività che meglio si adatta alla struttura fisica dell'essere umano, fatta in modo da poter affrontare anche lunghi percorsi a piedi; a differenza di altre attività sportive come la corsa, non affatica le articolazioni che non vengono sollecitate e messe sotto sforzo.

I BENEFICI

Numerosi studi e ricerche hanno stabilito che camminare almeno mezz'ora al giorno ha effetti positivi su corpo e mente, che vanno dalla prevenzione dell'obesità a quella delle malattie del cuore, fino al tono dell'umore.

L'esercizio fisico moderato, ma costante, contribuisce a tenere sotto controllo i fattori di rischio cardiovascolare come colesterolo -abbassando i livelli di LDL e aumentando quelli di HDL- trigliceridi, valori della pressione arteriosa e riduce il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

Previene le malattie

L'esercizio aerobico migliora la salute cardiovascolare, potenziando la capacità del corpo di usare ossigeno per produrre energia.

Il cuore di una persona allenata funziona meglio: ha

COME ALLENARSI

Camminare è semplice e alla portata di tutti e di tutte le età. Sono sufficienti un abbigliamento comodo e un paio di scarpe adatte. Perché l'attività fisica abbia effetti positivi sui polmoni e sul cuore, andrebbe eseguita in modo dolce e per lunghi periodi: un buon esercizio fisico dipende dalla frequenza, dall'intensità e dalla durata.

In un individuo sano tre/quattro ore di esercizio fisico alla settimana, in media 30-60 minuti a giorni alterni, costituiscono una buona protezione cardiovascolare.

Non è necessario che l'esercizio sia intenso o superiore alle proprie forze, basta una camminata veloce, che permette di raggiungere una frequenza cardiaca pari al 60% di quella massima prevista per quell'età. È importante non esagerare, e iniziare sempre con gradualità: gli eccessi oltre a essere potenzialmente pericolosi, rischiano di scoraggiare.

Va detto però che l'esercizio, per essere utile, deve essere svolto in un tempo a esso dedicato; certo muoversi per commissioni, faccende, andare a prendere i figli a scuola o a fare la spesa è sempre meglio della sedentarietà. Ma il buon allenamento prevede di riservare una mezz'ora nella quale camminare, possibilmente senza pesi e senza interruzioni, cercando nel tempo di aumentare il ritmo. Importante anche mantenere la postura corretta: la testa deve essere dritta, lo sguardo in avanti, le spalle rilassate e l'addome leggermente contratto.

Assecondare, infine, la lunghezza del proprio passo e cercare di muovere le braccia seguendo il movimento delle gambe.

una frequenza cardiaca più bassa, sia a riposo che in attività e impiega, a parità di sforzo, meno energia di quello di un individuo non allenato. Per fare un esempio, 10 battiti cardiaci in meno equivalgono a 5.256.000 battiti "risparmiati" in un anno. È probabilmente per questo che chi svolge esercizio fisico regolare è mediamente più longevo. Anche i polmoni diventano più efficienti e i muscoli tollerano sforzi più intensi e duraturi, perché in grado di estrar-

re una maggior quantità di ossigeno dal sangue. L'effetto protettivo non si limita alle malattie del cuore. Da una ricerca americana risulta che camminare regolarmente, almeno mezz'ora al giorno, riduce il rischio di ammalarsi di tumore al seno del 10%.

Inoltre, camminare ha l'effetto di accelerare il metabolismo, favorendo la metabolizzazione degli zuccheri e riducendo sia l'iperglicemia nei diabetici, sia il rischio di ammalarsi di diabete.

Aiuta a tenere il peso sotto controllo

Camminare accelera il metabolismo e aumenta massa e tono muscolare. Tonifica e rassoda le gambe, migliora la circolazione e contrasta la ritenzione idrica, e quindi la cellulite. L'organismo inizia a bruciare grassi dopo circa venti minuti di cammino a passo sostenuto; in questo modo si possono consumare circa 200 calorie all'ora.

Aiuta la memoria e la creatività

Anche il cervello trae beneficio dall'aumento dell'afflusso sanguigno derivante dalla camminata: in questo modo i tessuti nervosi vengono mag-

giormente irrorati, a favore di un miglioramento delle funzioni cerebrali. Non solo: da alcuni studi è risultato che camminare all'aperto libera i pensieri e stimola la creatività.

Migliora il tono dell'umore e combatte la depressione

L'esercizio fisico, specie se aerobico, migliora la salute mentale: riduce ansia, depressione e alza il tono dell'umore. Ha un effetto positivo sulle funzioni cognitive, probabilmente per l'aumento della circolazione del sangue e la maggior ossigenazione del cervello.

E SE FA FREDDO?

È normale che durante l'inverno il clima non invogli a uscire "solo" per camminare. Eppure anche in questo caso i benefici non sono da sottovalutare, e riuscire a vincere la pigrizia per mantenere un'abitudine magari portata avanti nel corso dei mesi precedenti, non tarderà a dare i suoi frutti.

In inverno infatti le ore di luce diminuiscono, così come il tempo trascorso all'aria aperta. Ne conseguono l'abbassamento dei livelli di serotonina, "l'ormone della felicità", e del tono generale dell'umore. Approfittare delle ore di luce per uscire e fare movimento ha un effetto positivo su benessere psicologico e stimola la produzione della vitamina D, coinvolta nel rilascio di serotonina, nel processo di assorbimento del calcio e nel potenziare il sistema immunitario.

Camminare al freddo infatti non aumenta il rischio di ammalarsi, al contrario rinforza le difese immunitarie. Diverso è il caso di persone con malattie croniche, come per esempio l'asma, o cardiache. In questi casi meglio riservare gli sforzi fisici a spazi chiusi e passeggiare solo nelle ore più calde, evitando le giornate con clima eccessivamente rigido.





IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA: KIT DI PRIMO SOCCORSO

Quando si cammina, che sia in un parco cittadino, in campagna o in montagna, si può incorrere in qualche infortunio: dalla vescica ai piedi a una storta. È bene perciò avere dei prodotti da medicazione da tenere a portata di mano.

- Garze sterili in confezione singola
- Bende orlate di garza
- Benda elastica
- Rotolo di cerotto
- Cerotti di varie misure
- Cerotti per vesciche
- Cotone idrofilo
- Disinfettante
- Pomata per punture di insetti e/o piante urticanti o crema antistaminica
- Pomata per contusioni
- Pomata per ustioni e scottature



Prendere l'abitudine di fare una camminata veloce, ogni giorno o almeno a giorni alterni, e meglio ancora se al mattino prima di iniziare la giornata, è un antidoto contro la depressione: provoca un rilascio di endorfine, anche nelle ore successive, e conferisce un senso di benessere e rilassamento.

Previene l'osteoporosi

Tutte le attività che comportano il carico del peso corporeo sulle gambe-camminare, correre, ballare- contrastano la perdita di densità ossea. La sedentarietà è infatti la migliore amica dell'osteoporosi. Camminare favorisce la corretta deposizione del calcio nelle ossa, e quindi ritarda e previene l'osteoporosi. Meno efficaci sul mantenimento della densità ossea sono invece altre attività come nuotare o andare in bicicletta.

Rafforza muscolatura e articolazioni

Il movimento protegge le articolazioni di anca e ginocchio dall'osteoartrite, le più soggette a questo tipo di condizione; ha un effetto lubrificante e rafforza i muscoli che le sostengono. In generale riduce i dolori artrosici e, se praticato con regolarità e la giusta intensità, ne previene la formazione. Inoltre, camminare migliora l'equilibrio e la coordinazione.

Rafforza il sistema immunitario

Uno studio ha dimostrato che camminare previene le malattie stagionali, come raffreddore e influenza.

Grazie al miglior funzionamento del sistema circolatorio si verifica un aumento del rilascio di endorfine, il sistema linfatico viene stimolato e si abbassa il livello di stress, il tutto a favore dell'efficienza del sistema immunitario. Un effetto generale è anche quello di sentirsi più energici, grazie a una stimolazione di alcuni ormoni indotta dall'aumento del flusso di ossigeno.

Le persone che praticano attività fisica regolare sono meno soggette alle infezioni, e nell'età anziana sembrano avere una minore incidenza di patologie cronico-degenerative e di demenze.

Fa bene alla vista

Per chi trascorre molte ore lavorando al computer, in spazi chiusi illuminati artificialmente o anche solo per chi passa molto tempo in casa dove l'orizzonte è necessariamente limitato, uscire a camminare, ancor di più se nella natura, è benefico per gli occhi poiché obbliga a esercitare la vista da lontano.

Allunga la vita

Uno studio tedesco ha osservato che praticare esercizio fisico moderato dimezza, nella fascia di età 50-70 anni, il rischio di attacco cardiaco. Gli stessi ricercatori hanno affermato che praticare attività fisica per mezz'ora al giorno si traduce in un aumento medio della durata della vita da tre a sette anni.

CHAMOMILLA

Un analgesico omeopatico utile nei disturbi del sistema nervoso e per calmare il dolore

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



I profumatissimi fiori di camomilla crescono facilmente in luoghi soleggiati, ma protetti e riparati dai venti. L'infuso in acqua calda dei profumati capolini gialli libera un aroma familiare, calmante, capace di pacificare i nervi irritati, di placare spasmi addominali, di facilitare la digestione e rasserenare momenti di tormentato ed infastidito disagio, di facilitare il sonno e proteggerne la serenità.

L'infuso di camomilla è impiegato anche nella prima infanzia, ma richiede tempi di infusione brevi per evitare "l'effetto paradossale", che provoca cioè nervosismo e agitazione invece di calma e serenità: si è così utilizzata la camomilla anche per preparare rimedi diluiti, in grado di liberare in modo più sottile e dolce gli effetti sedativi, antispastici, adatti anche ai lattanti e nella prima infanzia.

LA PRIMA USCITA DI MARTINA

Era una bebè bellissima, non aveva ancora due settimane e già sorrideva espressiva, e la prima passeggiata nell'aria tiepida dell'autunno era come una grande avventura, le foglie che cadevano dagli alberi spinte da una brezza leggera volavano intorno alla carrozzina e i vicini di casa, i passanti volevano guardare Martina, appena arrivata nel mondo, ma la dolce bimba diede i primi segni di insofferenza della sua breve vita e iniziò a protestare e piangere, diventò rossa, soprattutto da una guancia, e il pianto divenne convulso, rabbioso. Una volta a casa, mentre il vento fuori soffiava, la bimba aveva la pancina gonfia e tesa, non trovava pace se non in braccio, un brivido corse per la schiena della mamma, la bimba piangeva energica-

mente allungando il capo all'indietro per strillare più forte...un granulo solo di Chamomilla ridiede la pace a Martina e alla sua mamma.

LE INTERMINABILI SERE DI SARA

Proprio dopo cena tutto peggiorava, la bambina, che da poco gattonava, diventava piagnucolosa, lamentosa, aggressiva, voleva il gioco del fratello e poi lo gettava via, voleva l'attenzione di tutti, ma non voleva la compagnia di nessuno, ogni sera era uno sfinimento, fino a mezzanotte continuava a lamentarsi, stava mettendo dei dentini nuovi, aveva le gengive gonfie ed arrossate, e finalmente Sara ricordò l'omeokit bebè, prese i tubi granuli, scelse e... le sere tornarono calme con i granuli di Chamomilla.

L'ORECCHIO DI LUCA

Aveva preso vento e l'orecchio era rosso, probabilmente infiammato e si preparava una brutta otite, il bambino si premeva la mano contro l'orecchio, piangeva, ma mandava via chiunque si avvicinasse, e urlando correva a spegnere la televisione, non sopportava il rumore! La mamma ebbe l'idea di mettere dei granuli di Chamomilla nell'acqua e... la calma tornò. Quando lo portò dal medico, questi trovò l'orecchio leggermente arrossato e suggerì di tornare se dopo due giorni si fosse ancora lamentato, ma non fu necessario.

Per questi tre bambini Chamomilla era il rimedio efficace perché corrispondeva alla patogenesi ben articolata nelle "materie mediche omeopatiche", che descrivono gli effetti di un farmaco omeopatico su tutti gli aspetti della salute: Chamomilla agisce bene sull'ipersensibilità al dolore, sulle febbri da dentizione, sull'agitazione, sulla collera incontrollata, sull'ipersensibilità di tutti i nervi a tutti gli stimoli, il vento, il rumore, la luce, gli odori, agisce sull'ipersensibilità un po' placata dal movimento passivo, come quello di viaggiare in auto, o essere portati in braccio per i bambini, Chamomilla è utile per calmare colere violente, quelle di un bambino che si butta per terra urlando, batte i pugni per terra, urla, strilla, lancia via i giochi che prima aveva voluto, e solo prendendolo in braccio e cullandolo con energia, o portandolo in giro con il passeggino o in auto si può arrivare a calmarlo.

Anche gli adulti che con una crisi di collera cerchino di calmarsi viaggiando in auto possono migliorare con Chamomilla, anche se altri farmaci possono essere indicati.

Chamomilla può essere il rimedio adatto di un particolare tipo di diarrea, quella che compare nei

bambini dopo le eruzioni dentali o le malattie da raffreddamento e si manifesti con un tipico colore verdognolo, o giallo verdognolo, e possono ricordare con il loro odore le... uova marce.

I bambini facilmente hanno la zona perianale irritata arrossata, e un grande mal di pancia, del quale si lamentano furiosamente. Questo farmaco può essere adatto anche nell'adolescenza e nella vecchiaia, se i sintomi lo indicano:

IL PRIMO CICLO DI FRANCESCA

La rese furibonda. Non era possibile che capitasse proprio prima della gara di nuoto, con quel dolore insopportabile, e senza che avesse potuto in qualche modo organizzarsi, capire come gestire il problema, con tutto l'arsenale di attrezzi esistenti, dalla coppetta mestruale a chissà quali altre fantasiose e odiose invenzioni, di cui volentieri avrebbe fatto a meno, tutta la vita! Era, il suo primo ciclo, una nerastra e funerea fine della liberà, che in grumi di sofferenza a crampi intensi le tagliava l'addome, le mandava fitte alle cosce. Avrebbe potuto svenire dal dolore, dalla rabbia! Per Francesca fu necessario rivolgersi ad una neurologa omeopata tanto i sintomi erano violenti e limitanti per la ragazza, ma Chamomilla la aiutò, sia negli anni della pubertà che anni dopo, quando nei momenti difficili i suoi appuntamenti mensili diventavano un tormento.

UN PARTICOLARE TIPO DI INSONNIA

Quando non si riesce non solo a dormire pur avendo sonno, ma neppure si riesce a stare a letto! Si deve camminare, o almeno ci si deve rigirare senza posa, almeno fino a mezzanotte, e tutto dà fastidio: il caldo, la sete, le coperte, il freddo se si spostano le coperte, e... se finalmente il sonno arriva, è un sonno agitato, con sobbalzi, piccoli momentanei crampi a braccia e gambe, e tanta stanchezza al mattino! Questo era il tipo di insonnia descritto dalla nonna, che metteva i piedi fuori dal letto per rinfrescarli la notte e le cui ginocchia a volte scricchiolavano.

Da questi esempi emerge la particolarità dei sintomi da riconoscere e considerare per capire se il rimedio creato più di due secoli fa da questi capolini gialli sia quello giusto, ma con una attenta osservazione e l'aiuto di un omeopata esperto, paziente e preparato, si possono avere ottimi risultati con un farmaco ecologico, semplice ed economico, che per giunta è possibile porti a duraturi miglioramenti con poche assunzioni, riportando la nostra salute ad un equilibrio da conservare sempre con attenzione e cura.

Le nuove frontiere degli anti-età

Oli, sieri, *booster*, spray, neurocosmetici e prodotti tecno-botanici rappresentano i nuovi alleati di donne e uomini per contrastare i segni dell'età della pelle del viso

Luisella Acquati

Il mito dell'eterna giovinezza come quello del "ritratto di Dorian Grey" - il famoso romanzo di Oscar Wilde - è, appunto, un mito ma la moderna cosmetica ha fatto e sta facendo molto per preservare la nostra pelle dai segni del tempo che passa. Oggi, grazie alla ricerca, sieri, oli, booster, neurocosmetici e creme possono aiutarci a contrastare rughe, macchie, cute disidratata e perdita di tono ed elasticità.

COME INVECCHIA LA PELLE

Già a partire dai 30 anni la pelle, a causa di molti fattori, rallenta il rinnovamento cellulare, subisce una degradazione delle strutture dermiche e diminuisce progressivamente la produzione delle sostanze di sostegno. Questo porta alla formazione di rughe, alla perdita di tono e densità, alla variazione della pigmentazione della melanina. La causa principale dell'invecchiamento cutaneo è un'eccessiva produzione di radicali liberi - che non riesce a essere contrastata dai naturali sistemi antiossidanti - oltre a un irrigidimento delle proteine dermiche, specialmente delle fibre di collagene e a una degradazione del materiale dermico a causa di fattori enzimatici che provocano la perdita di compattezza ed elasticità (fenomeno chiamato elastasi).

Inoltre, questo invecchiamento dovuto al passare del tempo, è anche reso più veloce e più intenso da alcuni fattori come, per esempio, le radiazioni solari, le condizioni ambientali - in particolare inquinamento, freddo e sbalzi improvvisi di temperatura -, l'igiene di vita, l'alimentazione.

Preservare il patrimonio "giovane" della nostra epidermide significa contrastare questi fenomeni e, soprattutto, agire sulla produzione di tre elementi fondamentali: acido ialuronico - che garantisce idratazione e volume -, collagene - che rassoda e compatta - ed elastina, che restituisce alla pelle la capacità di riprendere la sua forma dopo una tensione.

Gli studi hanno dimostrato che con il passare del tempo la capacità della pelle di produrre nuovo collagene diminuisce del 75% e che l'acido ialuronico presente nel corpo perde la sua capacità di riprodursi del 50%.

GLI ATTIVI PIÙ CONOSCIUTI PER CONTRASTARE I SEGNI DEL TEMPO

Antiossidanti, fitoestratti, glucosamina, peptidi, polifenoli, vitamine E (antiossidante e antinquinamento), C (antiossidante e illuminante), PP (niacinamide) con effetto depigmentante e



stimolante del turnover cellulare, F con azione idratante e nutritiva ecc. sono fra gli ingredienti più utilizzati per realizzare dermocosmetici dedicati a contrastare gli inestetismi della pelle che risente del passare del tempo. Questi attivi, infatti, hanno azioni specifiche su idratazione, volume e sostegno alle fibre epidermiche. Molti sono anche gli attivi di origine naturale che sono sempre più richiesti perché legati al concetto di cura della pelle senza ingredienti dannosi. Fra questi, la ricerca dermocosmetica propone cellule bi-floreali di zafferano e bougainvillea ma anche fiori di cisto rosso e fitoestratti di maggiorana che agiscono a livello dei fibroblasti, stimolando la produzione di collagene ed elastina e favorendo una buona tenuta della giunzione dermoepidermica. Per rafforzare la produzione di collagene, molto impiegate sono le molecole peptidiche (anche quelle biomimetiche che 'imitano' quelle della pelle) perché sono ideali per contrastare le antiestetiche rughe.

LA FORZA DI SIERI E BOOSTER

Sempre più spesso una beauty routine che porti a salvaguardare le cellule epidermiche impiega sieri e booster che moltiplicano l'efficacia delle classiche

COSA SONO ACIDO IALURONICO, COLLAGENE ED ELASTINA

- **L'acido ialuronico** che idrata, leviga e rimpolpa è presente nel corpo ma si distrugge quotidianamente. Si tratta di un polisaccaride, formato da una catena di zuccheri, che ha la capacità di assorbire e trattenere nella pelle grandi quantità di acqua ed è quindi volumizzante e rivitalizzante.
- **Il collagene**, che rappresenta l'80% delle proteine presenti nel derma, costituisce la struttura di sostegno della pelle e le dona pienezza, tono e compattezza e ha quindi un effetto "liftante".
- **L'elastina**, invece, è la proteina dell'elasticità ed è presente nel derma e nei vasi sanguigni, costituendo l'elemento base delle fibre elastiche che assicurano alla pelle di viso e collo plasticità e morbidezza.

Inoltre, per combattere i radicali liberi, colpevoli dei fenomeni ossidativi che deteriorano la struttura della pelle, è ideale il coenzima Q10, prodotto dall'organismo anche per creare energia; il suo nome deriva dalla sua forma ad anello dotata di 10 strutture che permette la crescita e la rigenerazione delle cellule, comprese quelle cutanee.

E per quanto riguarda la possibilità di contrastare le macchie – dovute a una cattiva azione della melanina – gli attivi più conosciuti vanno dalla vitamina C, a diverse concentrazioni, a un mix di acidi (glicolico, salicilico, ecc.) ma anche arbutina.

creme anti-tetà. Secondo gli esperti, il siero è ideale per riprogrammare una pelle in difficoltà e, grazie alla sua concentrazione elevata, rallenta il processo di invecchiamento. Fra le soluzioni presenti in commercio guadagnano notorietà gli oleosieri che contengono grassi naturalmente presenti nella cute, con forte potere emolliente. Ne esistono anche più acquosi che vengono subito assorbiti e preparano l'epidermide ai successivi trattamenti.

Molto successo stanno ottenendo i sieri “su misura” preparati dai farmacisti con formulazioni galeniche – con durata di circa 1 mese – in base alle esigenze specifiche della pelle di chi li usa. Questi sieri hanno una forte azione di rivitalizzazione metabolica che contrasta invecchiamento e disidratazione.

Da tempo si sente poi parlare dei cosiddetti “booster” (traducibile con il termine “sostenitore”) ossia dei sieri concentrati, proposti in ampolle o fiale, che sono consigliabili nei cambi di stagione o quando la pelle ha bisogno di essere rigenerata. Il principio attivo (per esempio la melatonina, antiossidante e riparatrice), viene incapsulato in sfere cioè in micro particelle di oli vegetali (di avocado o rosa mosqueta) affini alla pelle, che

agiscono in profondità ripristinando la barriera cutanea.

Ideali per le donne over 45 sono anche i *booster* che contengono ingredienti principali della salute della pelle come quelli a base di collagene ed elastina, con azione ridensificante e rassodante; con acido ialuronico, superidratante e per contrastare le rughe o con vitamina C antiossidante, illuminante e uniformante del colorito.

Contro le rughe profonde può essere utile anche un *booster* con effetto “cicatrizante” che unisce le proprietà di stimolazione e sintesi di collagene, l’effetto riparatrice di alchemilla, edera ed equiseto e un concentrato di acido ialuronico con efficacia levigante, idratante e rimpolpante.

L'OPINIONE DEL DERMATOLOGO

Per mantenere una pelle “giovane” e in salute sono molte le azioni dermocosmetiche che possono essere messe in atto. Ecco alcuni consigli del professor **Antonino Di Pietro**, dermatologo e direttore dell’istituto dermoclinico Vita Cutis Milano (www.istitutodermoclinico.com).

«Nutrire, rigenerare, rinnovare e proteggere sono le principali parole chiave per garantire la “giovinezza” della pelle. La cute va aiutata giorno dopo giorno a rigenerarsi, nutrendola dall’interno e dall’esterno. Dall’interno, assicurandole una corretta idratazione che si ottiene con un consumo regolare di acqua (almeno due litri al giorno) da affiancare a tisane e a centrifugati di frutta e di verdure fresche. Dall’esterno, applicando prodotti ricchi di principi attivi come l’acido ialuronico, la glucosamina, i fosfolipidi e la fospidina (un complesso frutto della ricerca italiana costituito da glucosamina e fosfolipidi estratti dalla soia), capaci di rinnovare e proteggere la pelle in modo del tutto naturale. Essenziale è anche una corretta alimentazione. Dal cibo provengono sostanze fondamentali per la salute cutanea, come vitamine, antiossidanti, enzimi e sali minerali.

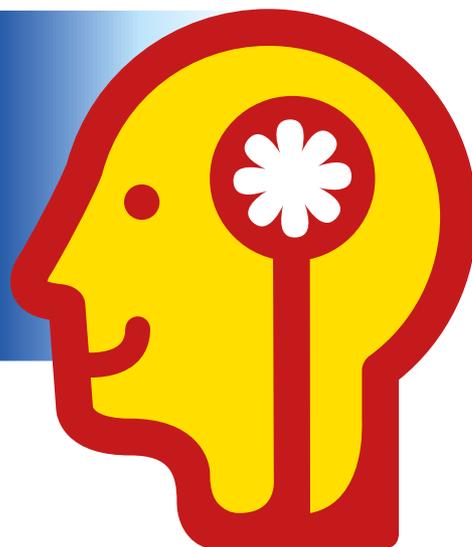
Per svolgere una buona *beauty routine* è importante detergere la pelle due volte al giorno, di mattina e di sera. Durante la pulizia è bene utilizzare acqua tiepida e un prodotto delicato. Usando acqua troppo calda e prodotti aggressivi, si corre infatti il rischio di danneggiare il film idrolipidico, la barriera naturale della cute contro gli agenti esterni quali freddo, vento, smog e raggi UV. Dopo la pulizia vanno applicati sieri e creme contenenti sostanze altamente nutritive, idratanti e protettive».

Per completare i consigli il professor Di Pietro aggiunge le indicazioni che riguardano l’uso dei nuovi sieri anti-età e dei *booster*.

«Sieri tradizionali e sieri booster sono prodotti capaci di coadiuvare la *beauty routine* quotidiana. Si applicano entrambi sul viso prima di procedere con l’uso della crema. Ma mentre il siero tradizionale è un cosmetico che serve a rallentare e a contrastare i tipici segnali dell’invecchiamento cutaneo (come rughe, macchie e cedimenti), il *booster* costituisce una sorta di trattamento d’urto. La sua applicazione garantisce un effetto amplificatore, offrendo una sferzata di energia immediata alla cute e agendo su problemi specifici con tempi più rapidi. A differenza del siero tradizionale, che si usa generalmente tutti i giorni in modo da potenziare l’efficacia della crema, il *booster* può essere utilizzato anche per brevi periodi».

Prevenzione ICTUS

www.prevenzioneictus.it



Controlla la Pressione
e la Fibrillazione Atriale
con l'aiuto del

Bonus da € 35,00

Scarica il bonus da € 35,00 su www.prevenzioneictus.it
Il Bonus è valido per l'acquisto del misuratore di pressione
Microlife AFIB ADVANCED, idoneo allo screening della
Fibrillazione Atriale.



microlife[®]

Un partner per la gente. Per la vita.

Microlife AFIB ADVANCED

Misuratore della Pressione Arteriosa con algoritmo
validato per lo screening della **Fibrillazione Atriale**.

*È un Dispositivo Medico CE 0044 - Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione ministeriale del 22/06/2018*

La campagna educativa PREVENZIONE ICTUS e il BONUS PREVENZIONE ICTUS li trovi su www.prevenzioneictus.it
e sono sostenuti da COLPHARMA s.r.l. www.colpharma.com

TUTTE LE NOVITÀ

Ma le frontiere della ricerca cosmetica antietà sembrano essere fatte per essere superate poiché non passa giorno senza che un nuovo dermocosmetico appaia sul mercato.

Dal boom degli oli ad azioni nutrienti, rivitalizzanti ed elasticizzanti agli spray molecolari da tenere in borsetta e utilizzare prima del siero o anche dopo il make up; dai cerotti con microaghi per far penetrare gli attivi ai dischetti esfolianti; dalle creme interattive fino ai sieri tecno botanici contenenti caffè verde, foglie di ulivi della Sardegna e lentisco greco, fino ad arrivare ai modernissimi “neurocosmetici” che favoriscono il dialogo

fra pelle e cervello al fine di stimolare i ricettori cutanei e migliorare la reazione della cute all’assorbimento dei prodotti antietà, riconnettendo l’epidermide al sistema nervoso.

Nascono attivi “innovativi” contro i segni del tempo anche di provenienza estera (in particolar modo dalla Corea) che affiancano i già conosciuti veleno d’api (antinfiammatorio e rilassante dei muscoli facciali), estratto di bava di lumaca (rigenerante cellulare), stella marina (antietà) e propongono il loro effetto benefico sulla pelle. Fra questi il fungo Chaga (antiossidante), il loto delle nevi (lenitivo), il bambù (idratante) e l’alga Kelp (per contrastare iperpigmentazione e acne).

I CONSIGLI DELLA RESPONSABILE BEAUTY IN FARMACIA

“Non è mai troppo presto per occuparsi dell’invecchiamento della pelle del viso”. Questo sembra essere il primo consiglio di **Patrizia Oliviero**, responsabile beauty della farmacia “Alla Foce” di Sanremo (una realtà presente nella cittadina ligure da 50 anni), che sa proporre al meglio i dermocosmetici antiage a volte provati anche direttamente sulla sua epidermide.

«Ovviamente il consiglio sulla miglior *beauty routine* antietà parte sempre dall’analisi della pelle della persona» esordisce Patrizia Oliviero «ma, normalmente, è possibile applicare questi prodotti già dai 25/30 anni, specie se la pelle è molto segnata. La prima azione per contrastare i segni del tempo è una corretta detersione con latte e tonico oppure, per chi ha una pelle particolarmente sensibile o per chi ha fretta, con un’acqua micellare o una mousse. Poi è necessaria una crema giorno dedicata alla propria tipologia di cute (secca, grassa, sensibile, matura) e una da notte, specialmente per le persone più avanti negli anni. Queste creme sono sempre ricche dei componenti vitali per la pelle come acido ialuronico, collagene, elastina, a cui va affiancato un siero - in gocce e applicato prima della crema - ricco di principi attivi, per esempio la vitamina C, per ridare luminosità al viso.

Per le persone mature sono ideali anche le creme antietà globali 24 ore, a base di collagene e acido ialuronico, che agiscono sul grigiore e la perdita di tonicità, contrastando macchie e rughe.

Una o due volte l’anno poi, sono efficaci i nuovi “*booster*” cioè trattamenti per rafforzare l’azione antiage della routine cosmetica, ottimi nei cambi di stagione e già a partire dai 40 anni, specie quando la pelle è stressata.

Per ottenere i risultati più efficaci va comunque adottata una linea completa, calibrata sulla propria tipologia di pelle, ricordando che una pelle grassa ha bisogno di una detersione che agisca in profondità e restringa i pori e prodotti opacizzanti e antibatterici, mentre un’epidermide secca richiede idratazione e nutrimento. 1 o 2 volte la settimana potete applicare una maschera di pulizia che permetta agli attivi di siero e crema di esplicare al meglio le loro azioni antietà. Anche il pubblico maschile è sempre più orientato all’uso dei prodotti antiage e antirughe, specie di quelli del contorno occhi. Infine, ricordo che i dermocosmetici contro l’invecchiamento della pelle venduti in farmacia hanno alle spalle studi di laboratorio e analisi cliniche, hanno principi attivi più ricchi e concentrati, hanno ingredienti scelti con cura e un’attenzione particolare alla sicurezza d’impiego».

REPARIL C.M.

UNA DOPPIA AZIONE CHE CONTA.



Contro l'infiammazione



Contro l'edema



È un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 30/01/2019

Contusioni e piccoli traumi? Puoi pensare in doppio.
Reparil C.M. con la sua doppia azione, agisce
sull'infiammazione e sull'inestetismo dell'edema.

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

Incontinenza? Una soluzione c'è

Si manifesta con perdite involontarie di urina ed è un problema che può provocare un forte disagio psicologico a chi ne soffre

Francesca Varano

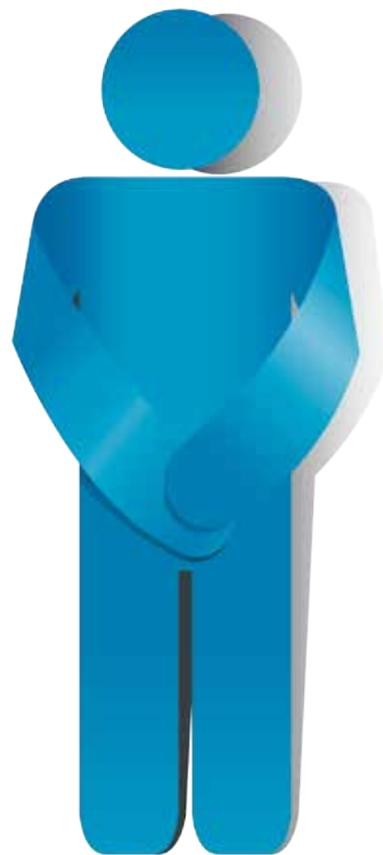
L'incontinenza urinaria è un disagio che tocca milioni di persone in tutto il mondo e può riguardare sia uomini che donne. Inoltre, a differenza di quello che si pensa, l'incontinenza è un problema che può presentarsi anche in età giovanile. Ancora molta è la difficoltà a parlarne, forse perché si è erroneamente convinti di essere "soli", di essere gli unici a soffrirne. Non è affatto così, anzi, è un disagio più diffuso di quanto ciascuno possa pensare. Gli ultimi dati statistici dimostrano che gli uomini che soffrono di incontinenza vanno dall'1.5% al 5%, le donne presentano numeri più elevati: dal 10% al 30%. In particolare, l'uomo riscontra più difficoltà a parlare con qualcuno di aspetti così intimi e, molti, non ne parlano davvero con nessuno. L'universo femminile, invece, oltre a rappresentare la parte più coinvolta dal fenomeno, sembra anche viverlo con un pizzico in più di semplicità e serenità. Questo perché le donne hanno una lunga esperienza con gli assorbenti per il ciclo mestruale. Indossare gli assorbenti, infatti, è una pratica talmente comune nella vita di una donna da rendere un po' meno problematico l'utilizzo di prodotti assorbenti per l'incontinenza urinaria femminile. Inoltre, molte donne vanno regolarmente dal ginecologo e tendono a sviluppare, nel corso degli anni, una conoscenza del proprio corpo e delle proprie parti intime maggiore rispetto agli uomini. Le cause dell'incontinenza urinaria possono essere diverse: l'invecchiamento, le infezioni del tratto uri-

nario, i disturbi neurologici e i postumi di interventi chirurgici. Nella popolazione femminile le cause sono spesso legate a fattori ormonali (ad esempio la menopausa) e all'anatomia stessa dell'apparato urinario. In particolare, una delle cause principali è legata alla gravidanza e al parto, che sottopongono a un forte stress la muscolatura del pavimento pelvico, con possibili esiti quali il prolasso urogenitale. Il timore di non riuscire a trattenere l'urina, l'imbarazzo che gli altri se ne accorgano, il disagio di sentirsi bagnati, il ricorso a protezioni (pannolini), sono situazioni che causano tanta frustrazione e tendono a far modificare i contatti e le relazioni sociali. Gli stili di comportamento e il modo di vivere la sessualità cambiano e incidono sulla qualità di vita di chi soffre di questo disturbo. In realtà, l'incontinenza urinaria è un problema da trattare senza imbarazzo ed è importante poterne parlare con la propria famiglia, con il proprio partner o con il proprio medico o farmacista, senza rendere il tema un tabù. Dall'apparato genitale e urinario, infatti, dipende una larga parte della fiducia che ogni uomo ripone in sé. Non è un processo corretto né tantomeno volontario, ma ugualmente diffuso; il malfunzionamento di quella parte di organismo, soprattutto l'incontinenza, genera imbarazzo e insicurezza. Ecco perché parlare di incontinenza e capirne le dinamiche è così importante: a volte bastano pochi semplici gesti, per riprendere in mano la propria vita.

INCONTINENZA? UNA SOLUZIONE C'È!



Entra in farmacia.
I rimedi per
l'incontinenza oggi
sono scontati...
solo nel prezzo.



dal 18 Novembre al 20 Dicembre

**Nelle Farmacie FarmaUniti aderenti puoi trovare
il consiglio giusto per l'incontinenza.
Chiedi l'opuscolo informativo.**

L'incontinenza è un disagio che colpisce milioni di
persone, uomini e donne anche in età giovanile, parlane
e chiedi al tuo farmacista.

www.farmauniti.it

Per informazioni:
info@farmauniti.it

CIBO & PREVENZIONE

Quando le scelte in tavola ci fanno da scudo

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com



Durante il periodo autunnale, caratterizzato dal primo freddo e dall'arrivo dei primi malanni di stagione, dobbiamo nutrirci con cura e attenzione per preservare la nostra salute, stimolando il sistema immunitario a proteggerci da batteri e virus. Con l'autunno spesso il nostro corpo riduce, fisiologicamente, le difese immunitarie e compaiono disturbi come tosse, mal di gola, raffreddore, i quali peggiorano con l'arrivo dei primi freddi. Guarire raffreddore e influenza con la sola alimenta-

zione è a volte difficoltoso e occorre l'intervento di qualche terapia medicinale assunta dietro controllo medico, ma comunque attraverso un adeguato intervento nutrizionale possiamo rinforzare il sistema immunitario e aiutare il nostro corpo a combattere le infezioni, fin da piccoli: un bambino che si nutre correttamente si ammalerà più raramente durante il periodo scolastico e, qualora dovesse incappare in un malanno, potrebbe scongiurare l'uso di forti medicinali o l'assenza scolastica per qualche settimana.

L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE VARIA

Assolutamente indispensabile è variare il più possibile ciò che portiamo in tavola per garantire al nostro corpo di fare un carico completo degli elementi fondamentali per la protezione immunitaria di stagione, tra cui vitamine e sali minerali. Variamo spesso la frutta di stagione che consumiamo di prima mattina e come spuntino: cerchiamo di alternare le molte varietà di mele, da consumare preferibilmente con la buccia o sotto forma di estratti, ricche di acqua, fibre, potassio, carotenoidi e quercetina, potente antiossidante e detossificante. Non possiamo farci mancare gli agrumi come arance, mandarini, limoni e i kiwi ricchi di vitamina C, fibre e flavonoidi antiossidanti e fluidificanti. Non dimentichiamo di variare anche la frutta secca come noci, mandorle, nocciole e anacardi che rappresentano un mix di energia e salute grazie al prezioso contenuto di omega 3 e 6, ferro, tannini, antiossidanti, vitamina A, magnesio e fibre. Il consiglio è di consumarne all'incirca 30 g al giorno, preferibilmente durante la colazione o come spuntino nella prima parte del giorno oppure prima dell'attività fisica. È molto importante anche variare la tipologia di tipici ortaggi autunnali, come quelli della famiglia delle Brassicaceae o Crucifere, ricchi di principi attivi riconosciuti come potenti antibatterici naturali e antitumorali: broccoli, cavolfiori, verza, cappuccio, cavoletti di Bruxelles. La terra, infatti, ci dona per ogni stagione ciò che più ci serve: in autunno e inverno sono disponibili gli alimenti che ci proteggono da sindromi da raffreddamento, mentre in primavera ed estate maturano i cibi che ci difendono dalla disidratazione e dai raggi solari. Non dimentichiamoci di mettere in tavola, durante l'arrivo del periodo freddo, alimenti sani che la natura ci offre tutto l'anno. Innanzitutto, consumiamo tutti i giorni almeno due porzioni di cereali integrali ricchi di fibra e minerali: fiocchi di avena per la colazione, pane integrale di segale, pasta integrale, cereali in chicco decorticati come farro, orzo e grano saraceno. Non dimentichiamo i legumi come fonte proteica vegetale indispensabile, magari per creare, assieme ai cereali integrali, una zuppa per scaldare le serate fredde. Non facciamoci mancare quotidianamente olio extravergine di oliva crudo (1 cucchiaino a pasto), pesce azzurro e semi oleosi (1 cucchiaino al giorno), ricchissimi di acidi grassi buoni che ci aiutano a sopportare stati infiammatori acuti o cronici. Allietiamo le giornate autunnali con bevande naturali calde come il tè verde antiossidante, an-



tistress e depurativo oppure latti vegetali come quello di avena o di mandorla, ottime alternative per preparare un dolce fatto in casa o un frullato; alterniamo queste proposte vegetali al latte vaccino che, a differenza di quanto si crede, è in grado di facilitare la produzione di muco e l'aderenza dei batteri alle pareti della mucosa respiratoria.

IN CASO DI MALATTIA

Se, tuttavia, il nostro corpo non dovesse essere in grado di proteggersi adeguatamente, incappando in una sindrome da raffreddamento batterica o virale, occorre fare attenzione all'alimentazione affinché sia ricca anche di cibi che favoriscono la vasodilatazione benefica per le vie aeree superiori come brodo vegetale da ortaggi preferibilmente freschi, cipolla, legumi in zuppa con cereali integrali, ricchi di fibre capaci di favorire il transito intestinale. Ricordiamoci di assumere sali minerali e liquidi fino a 2 litri al giorno, preferibilmente utilizzando acqua oligominerale, spremute e tisane senza zuccheri per ripristinare l'equilibrio idrico salino, perso attraverso la sudorazione, specialmente in caso di febbre alta. Per migliorare la salute delle vie respiratorie, possiamo provare alcuni cibi dell'alimentazione naturale macrobiotica, come miso, zenzero e olio di germe di grano, potenti antinfiammatori, depuratori epatici e stimolatori della flora intestinale.

Impariamo a gustare ciò che la natura ci propone, stagione dopo stagione, affinché il nostro corpo sia in grado di curarsi, proteggersi e dare il meglio di sé anche durante il cambio di stagione autunnale.



RICETTE PER UN SANO AUTUNNO IN TAVOLA**Risotto di zucca senza latte/senza glutine**

1 cipolla
 600 ml di brodo vegetale
 300 g di riso semi-integrale
 400 g di zucca
 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
 Prezzemolo



Pulire bene la zucca eliminando i semi e tagliarla a cubetti. Far soffriggere nella pentola a pressione la cipolla nel cucchiaio di olio, aggiungere la zucca tagliata a piccoli cubetti e il riso lavato. Far tostare, salare leggermente e unire il brodo; dal fischio della pentola calcolare circa 7 minuti di cottura per un risultato al dente. Spolverizzare con del prezzemolo tritato.

Sushi di verdure senza latte/senza glutine

10 foglie di verza
 3 carote
 1 mazzo di cime di rapa
 1 cipollotto o 1 porro
 1 avocado
 2 cucchiaini di salsa tahin o di crema di mandorle non zuccherata
 Succo di limone
 Aromi



Scottare le foglie in acqua salata, assicurandosi di mantenerne la croccantezza. Fare lo stesso con le carote e il cipollotto tagliato a piccoli tronchetti; pelare e tagliare per il lungo l'avocado e metterlo a marinare nel limone. Fare una salsina con tahin, aromi e qualche cucchiaino di acqua. Appoggiare le foglie di cavolo sul tagliere, sistemarvi sopra nella parte centrale le verdure tagliate a listarelle e la salsina; arrotolare e tagliare a fette più o meno spesse.

Crumble di mele senza latte

2 mele
 120 g farina integrale
 20 g farina di riso integrale
 1 cucchiaino lievito bio
 100 g noci e mandorle tritate
 4 mele gialle frullate con 50 ml di acqua
 4 cucchiaini di olio di mais
 Latte di riso q.b.



Lavare le mele, ridurle a cubetti e spargerle in una teglia tonda da circa 30 cm rivestita con carta forno. Preparare l'impasto mescolando le farine, la frutta secca tritata, il lievito, la purea di mele frullate e l'olio. Aggiungere il latte di riso quanto basta affinché il composto non risulti troppo granuloso. Versare l'impasto sopra i cubetti di mele e infornare per 30-40 minuti a 180°C; lasciare intiepidire prima di tagliare la crumble e servire tiepida.

TACHINOTTE

SCIROPPO

*E buonanotte
ai sintomi
dell'influenza*



**COMBATTE IN FRETTA
i sintomi del RAFFREDDORE
e dell'INFLUENZA
accompagnati da TOSSE**

**In più facilita
il riposo notturno**

Da assumere esclusivamente prima di andare a letto

Tachinotte è un medicinale. Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/03/2019.



ANGELINI

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