

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



MEDICINA

Emicrania: più che un semplice mal di testa

PSICOLOGIA

Dormire, sognare, riposare

NUTRIZIONE

E ora... depuriamoci



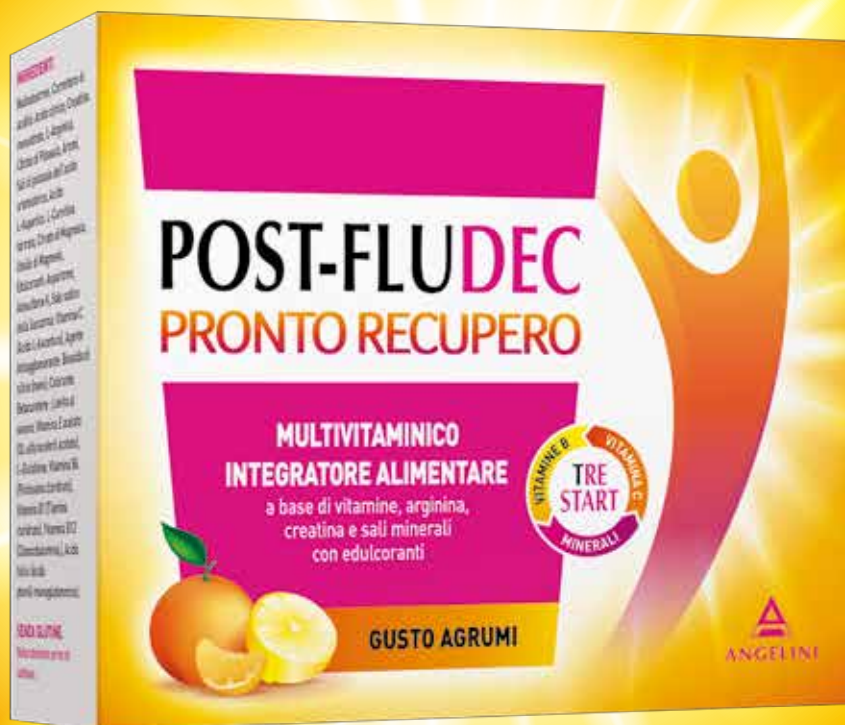
Proteggiamo gli occhi

Gli strascichi ti rallentano?

POST-FLUDEC

PRONTO RECUPERO

MULTIVITAMINICO
INTEGRATORE ALIMENTARE




ANGELINI

Gli integratori non vanno intesi come sostitutivi di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

LA SALUTE IN FARMACIA

Caro lettore,
con il 2020 la Farmacia dei Servizi
prende ufficialmente l'avvio grazie
alla legge di Bilancio 2020-22
che prevede un capitolo di spesa
appositamente dedicato.

Il Ministero della Salute ha previsto
che nel triennio 2020-22
nelle farmacie italiane
che aderiranno all'iniziativa
sarà possibile effettuare:

- prenotazione esami
e visite specialistiche;
- esami per la glicemia, colesterolo,
trigliceridi, test di gravidanza,
test menopausa, test tumore colon
retto, pressione, spirometria;
- accedere ad un percorso di accesso
personalizzato ai farmaci con
controllo dell'aderenza.

L'iniziativa del Ministero ci conferma
che il futuro della farmacia è sempre
più quello di essere un Centro Servizi

vicino e facilmente
accessibile alla popolazione.

La nostra cooperativa Farmauniti,
in questi anni, ha già avviato
lo sviluppo di nuovi servizi per
la salute del cittadino, mettendo
a disposizione di tutte le farmacie
associate, come la tua, strumenti
elettromedicali per analisi
di prima istanza per la prevenzione
di importanti patologie come
l'osteoporosi, il melanoma
e il glaucoma. Inoltre anche
la tua farmacia ha a disposizione
l'accesso a piattaforme
di telemedicina per effettuare
in farmacia ECG, holter pressorio
ed holter cardiaco con refertazione
a distanza del cardiologo.

Entra nella tua Farmacia Farmauniti
e chiedi al tuo Farmacista quali
servizi ti può proporre
per la tua Salute.

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. 1 / 6 del 01/01/20
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

Rachele Aspesi, Claudio Buono, Stefania Cattaneo,
Stefania Cifani, Anna Maria Coppo,
Francesca Laganà, Gladys Pace, Chiara Romeo.

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Emicrania: più che un semplice mal di testa

6 – PSICOLOGIA

Dormire, sognare, riposare

12 – SPAZIO MAMMA

Bambini gluten free

16 – BENESSERE

Vediamoci meglio

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Da veleno a farmaco

24 – COSMESI

Mani e unghie fashion

28 – CONSIGLI

Sindrome dell'ovaio policistico

30 – NUTRIZIONE

E ora... depuriamoci



EMICRANIA: più che un semplice mal di testa

Oggi si può combattere e soprattutto prevenire
in modo più efficace

Claudio Buono

È un disturbo neurologico che colpisce il sistema nervoso, causando alterazioni temporanee delle sostanze chimiche, delle strutture nervose e dei vasi sanguigni nel cervello. Circa le cause, diversi studi suggeriscono che la storia familiare o le caratteristiche genetiche possono avere un ruolo importante. Un attacco di emicrania può avere una durata che va da quattro ore a tre giorni e si manifesta in genere sotto forma di cefalea di intensità media o intensa, con dolore tipicamente pulsante, di solito su un solo lato della testa, che si aggrava con il movimento (come sollevare un peso, ad esempio) e talvolta è accompagnato da nausea e/o ipersensibilità alla luce o al rumore. In alcuni casi la fase dolorosa è preceduta dalla cosiddetta “aura”, caratterizzata da sintomi quali disturbi visivi (lampi di luce o zone cieche), capogiri, intorpidimento, formicolio o, più raramente, difficoltà a parlare.

L'impatto dell'emicrania non è limitato al momento dell'attacco: è stato dimostrato, infatti, che alcuni sintomi (come stanchezza, irritabilità, depressione) possono comparire prima che si scateni la crisi, oppure

permanere anche per alcuni giorni dopo che la cefalea se n'è andata, compromettendo la capacità del paziente di svolgere le normali attività. Questa fase è chiamata postdromica e si manifesta con sensazione dolorosa nella zona dove si era presentata l'emicrania, stanchezza, difficoltà cognitive, sintomi gastrointestinali, cambiamenti dell'umore.

TIPI DI EMICRANIA

Sulla base della frequenza con cui possono ripetersi gli attacchi, è possibile distinguere tra emicrania “episodica” (fino a 14 giorni al mese) e “cronica” (più di 15 giorni al mese). L'emicrania episodica si evolve, nel 2,5% dei pazienti ogni





L'IMPATTO ECONOMICO

L'effetto negativo che l'emicrania esercita sulla spesa socio-sanitaria è davvero ingente. L'Italia è tra i Paesi europei, assieme a Francia, Germania e Spagna, che presentano i costi maggiori, pari rispettivamente a circa 20 miliardi di euro l'anno. Sempre in Europa, il costo medio annuo per paziente è di 1.222 Euro. Al primo posto figurano le visite mediche, seguite da accertamenti clinici, farmaci per l'attacco acuto e farmaci preventivi.

anno, in emicrania cronica. I fattori coinvolti nella cronicizzazione possono essere "modificabili" (frequenza di almeno quattro episodi al mese; trattamento inadeguato dell'attacco; uso eccessivo di analgesici e caffeina; ansia e depressione; stile di vita scorretto; obesità) e "non modificabili" (appartenenza al sesso femminile; età sopra i 40 anni; basso livello socioeconomico; eventi stressanti come separazione, divorzio, vedovanza; traumi cranici e cervicali).

CHI COLPISCE DI PIÙ

Può essere considerata una malattia al femminile, dato che predilige le donne tre volte di più degli uomini. Ne soffre circa il 27% della popolazione femminile e il periodo maggiormente a rischio è quello compreso tra la pubertà e la menopausa. Nella donna l'emicrania si presenta in forma più severa rispetto all'uomo, manifestando attacchi più frequenti, di maggiore intensità e durata, con più elevati livelli di disabilità e con più sintomi associati.

FATTORI SCATENANTI

Il cervello emicranico è ipereccitabile e ha la caratteristica di convertire in dolore gli stimoli non dolorosi quali lo stress fisico o psicologico, le variazioni ormonali femminili, i cambiamenti climatici, le irregolarità del ritmo sonno-veglia, il digiuno. Ma in alcuni soggetti l'emicrania può essere indotta anche da altri fattori scatenanti (che possono incorrere fino a 24 ore prima della comparsa dei sintomi) quali, ad esempio, reazioni allergiche, utilizzo di pillola anticoncezionale, periodi pre e post



menopausa, luci intense, rumori, alcuni odori e profumi, fumo attivo o passivo, assunzione di alcol o di cibi contenenti tiramina (vino rosso, formaggio stagionato, alcuni tipi di fagioli, fichi...), glutammato monosodico o nitrati (insaccati), nonché di altri alimenti come cioccolato, prodotti caseari, cibi fermentati o conserve, cipolle, banane, agrumi, avocado, nocciole.

COME SI CURA

La terapia dell'emicrania può essere "acuta" quando mira ad alleviare i sintomi degli attacchi di emicrania nel momento in cui si presentano e "di profilassi" quando mira a limitare la frequenza, la durata e la severità degli attacchi ma anche ad aumentare la risposta ai trattamenti acuti e a ridurre la disabilità connessa all'emicrania. È importante sottolineare, poi, che ogni trattamento farmacologico deve essere associato alla rimozione di fattori scatenanti evitabili e all'adozione di un miglioramento delle abitudini.

Terapia acuta

Per quanto riguarda la "terapia acuta", la scelta del trattamento farmacologico dipende da molti fattori, come la frequenza delle crisi, i sintomi correlati, le preferenze del paziente e la sua storia di emicrania. Generalmente, chi è soggetto a pochi attacchi



o a un dolore non particolarmente severo può tenere sotto controllo il disturbo con l'assunzione di medicinali come paracetamolo o antinfiammatori non steroidei (Fans). Se però la disabilità associata all'emicrania inizia ad avere un certo impatto sulla vita quotidiana, possono essere utilizzate molecole selettive specifiche come i triptani che agiscono

sui recettori della serotonina (un antidolorifico naturale) facendo sì che questa sostanza venga trattata. Prima di optare per qualsiasi tipo di terapia, è bene comunque sentire il parere del medico o del farmacista, anche per evitare l'abuso di farmaci che può innescare un circolo vizioso che a sua volta porta a un peggioramento del mal di testa.

Terapia di profilassi

Per il trattamento preventivo dell'emicrania le classi di farmaci più comunemente utilizzate includono betabloccanti, calcioantagonisti, antagonisti della serotonina, antidepressivi e antiepilettici. Un'ulteriore opzione disponibile è la tossina botulinica di tipo A, approvata in Italia per il trattamento dell'emicrania cronica in pazienti che non rispondono o sono intolleranti ai farmaci di profilassi.

Una nuova arma

L'Agenzia europea del farmaco (Ema) ha di recente autorizzato una nuova categoria di farmaci specificamente studiati per la cura preventiva dell'emicrania. Si tratta degli anticorpi monoclonali anti-CGRP, diretti contro il peptide CGRP, responsabile della dilatazione dei vasi sanguigni e dell'infiammazione protagonisti delle crisi emicraniche. Questa classe di farmaci, la cui somministrazione avviene per via sottocutanea, ha dimostrato di ridurre significativamente la frequenza degli attacchi e in alcuni casi di azzerarli completamente, con un ottimo profilo di sicurezza e tollerabilità e, non da ultimo, un marcato miglioramento della qualità di vita dei pazienti trattati.

UN DISTURBO INVALIDANTE

L'emicrania è una delle malattie più diffuse: secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), rappresenta la sesta patologia per prevalenza del genere umano (con oltre un miliardo di persone che ne soffrono, circa il 12% della popolazione adulta mondiale) ed è la seconda causa di disabilità a livello globale, come conferma il 70% di pazienti che soffre di attacchi invalidanti, con notevoli ripercussioni sulla vita quotidiana, il lavoro e le relazioni affettive. In Italia la prevalenza dell'emicrania è del 9% tra gli uomini e del 18% tra le donne e più di un paziente su quattro presenta una frequenza di attacchi superiore a cinque giorni al mese. Ciò nonostante, il problema è ancora sottovalutato (avere il mal di testa continua a essere considerata una cosa "che capita") tanto che, secondo recenti dati del Censis, solo il 37% di chi ne soffre la ritiene una patologia a tutti gli effetti e ben il 41% di chi ha a che fare con questo disturbo si rivolge al medico dopo più di un anno dal primo episodio, mentre il tempo medio per arrivare alla diagnosi raggiunge anche i 7 anni.

DORMIRE, SOGNARE, RIPOSARE

Il sonno è un processo fisiologico la cui qualità e durata
incide sul nostro stato di salute

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Il libro dei sogni di Artemidoro (Adelphi, Milano, 1988), un'enciclopedia teorica e pratica del sogno scritta nel II sec. d.C., si apre con le parole di Paracelso: "Ciò che il sogno rivela è l'ombra della saggezza esistente nell'uomo, anche se durante la veglia egli non ne ha coscienza".

Nel Talmud, testo sacro dell'ebraismo, è scritto che un sogno non interpretato è come una lettera non letta.

E siamo già in pieno novecento quando Sigmund Freud scrive che "Nel sonno la mente si isola dal mondo esterno e si ritira dalla sua stessa periferia... Però il legame non viene interrotto completamente" (*L'interpretazione dei sogni*, Newton Compton Editori, Roma, 1988).

Oltre ad aprire uno spazio nel quale la nostra creatività, attraverso i sogni, si manifesta, il sonno riveste un'importante funzione biologica.

Una quantità adeguata e una buona qualità del sonno contribuiscono a mantenere nel nostro organismo un buon equilibrio interno.

Il sonno è un processo fisiologico la cui qualità e

durata incide sul nostro stato di salute. Se si presenta disturbato, il suo impatto sulla qualità della vita della persona può risultare significativo.

Nel raccogliere il malessere riportato dalle persone che soffrono di disturbi in quest'area, sovente riscontro quanto le caratteristiche da loro descritte siano diverse e spesso combinate tra loro.

Tra i disturbi del sonno rientrano, oltre all'insonnia, l'eccessiva sonnolenza, le alterazioni del ritmo sonno-veglia, le parasomnie, i disturbi del movimento correlati al sonno, i disturbi della respirazione correlati al sonno e altri disturbi (International Classification of Sleep Disorders third edition - ICSD-3, 2014).

Se l'insonnia si contraddistingue per una insufficiente qualità e una inadeguata durata, necessarie a garantire un sonno ristoratore, si parla di "iper-sonnia" per indicare invece un eccesso di sonnolenza durante il giorno, solitamente associato alla privazione volontaria di sonno, e che può anche essere correlata all'OSAS (Obstructive Sleep Apnea Syndrome). La sindrome da apnea ostruttiva



*“Siamo fatti sì della materia dei sogni,
ma anche dei libri che leggiamo
e che ci rendono più reali, più veri.”*

da Con molta cura
di Severino Cesari

durante il sonno è un disturbo della respirazione dovuto all'ostruzione delle vie aeree superiori i cui sintomi possono essere espressione di altre condizioni morbose.

Nei disturbi del ritmo sonno-veglia le persone possono sperimentare brevi periodi di sonno, detti "microsonni", senza esserne consapevoli.

Mentre i disturbi che insorgono all'addormentamento o durante il sonno, che non si manifestano primariamente con insonnia o eccessiva sonnolenza, sono definiti "parasonnie" (E. Giusti, C. Scilletta, *Psicoterapie delle insonnie*, Sovera Edizioni, Roma, 2012).

Infine con il termine singolare di "sindrome delle gambe senza riposo" (Restless Legs Syndrome) si definisce un disturbo motorio, che si manifesta a riposo e peggiora nelle ore serali e notturne. In chi ne soffre il bisogno di muovere le gambe per avere sollievo ha effetti importanti, oltre che sul sonno, anche sul benessere diurno in quanto la persona può faticare ad addormentarsi e sentirsi poi assonata durante il giorno.

Non entro più nel dettaglio della molteplicità e variabilità dei disturbi che toccano la sfera del sonno, ma è importante menzionare il fatto che ci sono patologie mediche che, di frequente, possono ad essi associarsi.

Pertanto nell'accogliere persone che lamentano disagi in quest'area può essere importante raccogliere alcune informazioni: conoscere quando i primi sintomi si sono manifestati, quali caratteristiche avevano al principio, se si associavano a fattori correlati allo stress e altri aspetti che ci aiutano a mettere a fuoco la forma e lo spessore del malessere espresso.

***"State attenti alle piccole cose,
e quelle grandi andranno da sé."***

*da I libri della mia vita
di Henry Miller*

Esistono alcune norme di igiene del sonno che possono essere utili non solo per chi soffre di insonnia quali lo stabilire un orario regolare di sonno, evitare attività fisiche e mentali impegnative prima di andare a dormire, astenersi dall'assunzione di caffeina o alcool in eccesso.

E ci sono casi di consultazione nei quali, in poche sedute e con un aggiustamento delle abitudini quotidiane, i problemi di sonno si risolvono in modo significativo.

Da tempo la neurofisiologia ha chiarito quanto il sonno sia un'attività differenziata. Fasi di sonno REM (Rapid Eyes Movement), caratterizzate dalla pre-

senza di rapidi movimenti oculari, e fasi non REM si alternano correlandosi ad importanti processi che riguardano la crescita o il recupero energetico per il nostro organismo.

Pur non scendendo nel dettaglio delle numerose e diverse teorie che illustrano le funzioni del sonno, risulta evidentemente chiaro quanto sia dinamico, vitale e attivo il processo che esso svolge.

Per quanto attualmente possa essere dibattuto il tema della funzione dei sogni, possiamo tuttavia individuare alcuni aspetti utili a mostrarci quanto la via del sogno rientri tra quelle possibili per conoscere nuovi elementi e antiche tracce della nostra sfaccettata e ricca personalità.

***"Ognuno di noi è venuto al mondo
per comporre la propria musica,
la sinfonia della propria vita;
dobbiamo solo scoprire come suonarla,
in quale tonalità, forse anche quali strumenti
abbiamo a disposizione."***

*da Domande chiave per il lavoro sulla biografia
di Gudrun Burkhard*

"Sono qui perché sto attraversando un periodo di confusione, mi sono successe cose inaspettate che mi hanno sconvolta" – esordì S. - il giorno in cui arrivò in studio per la prima volta. - "Il punto però - continuò - è anche un altro: quello che vivo di notte, quando sogno".

E quando le chiesi se poteva dirmi di più, aggiunse guardandomi intensamente negli occhi: *"Penso che nei sogni ci sia qualcosa di me che non conosco con chiarezza, ma che voglio avvicinare".*

I sogni ci portano frammenti del passato, ma ci orientano anche nel predisporre il futuro.

S. si soffermò sin dal principio su un sogno di morte che la spaventò parecchio. Il timore che fosse premonitore fu presto scongiurato. Il lavoro svolto insieme ci mostrò quanto in realtà di positivo ci fosse per lei nel progressivo distaccarsi da comportamenti infantili che la bloccavano nel bisogno che, al termine dell'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), comprese essere alla base della sua richiesta d'aiuto.

I significati dei sogni di morte sono numerosi e sovente possono indicare importanti cambiamenti interiori.

"I sogni ci aiutano a farci capire come in realtà stanno le cose, cosa, a livelli profondi, vogliamo e desideriamo" riportava Antonini in un testo prodotto al ter-

Alimenta il formidabile che c'è in te

Gli agrumi, le fragole, il mango, ma anche i broccoli e i peperoni sono ricchi di **vitamina C** che favorisce la **normale funzione del sistema immunitario...**

...come

FlorMidabil IMMUNO

che con **70 miliardi di fermenti lattici vivi, vitamina C e zinco**

è l'alleato ideale
del tuo sistema immunitario

NOVITÀ Low sugar*



Da oggi anche per le persone
che soffrono di **iperglicemia o diabete**
o per chi desidera non aggiungere
zuccheri in eccesso alla
propria **dieta**

*Con il 90% di zuccheri in meno rispetto alla formulazione precedente.



seguici su  e 

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz S.p.A. Largo U. Boccioni, 1 - 21040 Origgio (VA)

flormidabil.it



mine di una ricerca condotta su una documentazione di circa 10.000 sogni (F. Antonini, *Nel mondo dei sogni*, ERI, Torino, 1972).

In tempi più recenti lo psicoanalista Tobie Nathan, scrive sulla rivista *Psychologie Positive* (n. 26 juillet-août 2019), dove offre ai lettori uno spazio per condividere ed esplorare i sogni ricorrenti, che “i sogni sono azioni”. Avviate nella notte, queste cercano di realizzarsi una volta svegli. E finché non portiamo a termine il processo, i sogni insistono ripresentandosi fino all’inquietudine.

Ci sono sogni che, a distanza di tempo, anche per anni, possono ripetersi e richiamare l’attenzione su situazioni per noi insolite.

Ricordo il signor L., qualche giorno prima dei suoi 50 anni, quando dopo un mese dall’inizio della psicoterapia, mi raccontò un sogno che lo accompagnava da quando ne aveva 17.

Al termine di una bellissima cena di compleanno alla quale aveva invitato parenti e amici, al momento di pagare si accorge con terrore di aver perso il portafoglio. Sua moglie gli dice che è ora di andare alla cassa e una volta lì, accorgendosi di avere la tasca vuota, si sveglia in un bagno di sudore.

Con alcune varianti, andando indietro negli anni, L. mi disse che quel tipo di sogno si ripresentava in momenti specifici della sua vita. E nell’arco di poche sedute ci confrontammo con il timore profondo di perdere alcuni valori, preziosi per lui in un periodo di cambiamento e trasformazione. Come un campanello d’allarme quel sogno traduceva in immagini un’antica preoccupazione che, nella sua storia di figlio, fino a quel momento non era stata messo a fuoco.

Da lì in poi, con la successiva rielaborazione di quanto emerso, l’evoluzione dei suoi sogni e del suo percorso ci mostrò quanto di nuovo si stava aprendo per lui, con l’ingresso in questa nuova fase del suo ciclo di vita.

“Se si è stati feriti, si ha il bisogno di riconoscere e nominare quello che ci è successo.” (B. Van Der Kolk, *Il corpo accusa il colpo*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2015).

Ci sono ferite abitualmente dimenticate che, solo con il cambio del tempo, si fanno sentire con più o meno dolore. E per L., ritrovare l’origine di quel sogno ricorrente, coincise con l’ingresso in un periodo di rigenerante vitalità.

***“Le cose avvengono per gradi, lentamente.
Ma solo all’improvviso ti accorgi
che qualcosa è cambiato.”***

da *Si chiama Andrea*
di Gianluca Favetto

Quando il bisogno è di interpretare la vita onirica e i simboli che al risveglio le persone ricordano, è importante partire dal dirci che “Non esistono spiegazioni universali, ma variazioni da un individuo ad un altro” (G. Angelini, G. Abraham, *Sonno come necessità e sonno come piacere*, Edizioni Cortina Torino, Torino, 2004). Infatti il punto dal quale iniziamo a muoverci, in seduta individuale o nei gruppi 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) orientati sul Sogno, è quello dello stato d’animo del sognatore. Ecco dunque che i sogni di volare, di cadere, d’acqua, di morte, sessuali, vengono accolti ed esplorati tenendo conto nei casi specifici dei sentimenti suscitati.

Anni fa, lavorando in gruppo su quanto emerso a partire da un sogno d’esame (che nella maggior parte dei casi potrebbe esprimere la paura di non essere all’altezza) fu illuminante per i partecipanti scoprire quanto la narrazione pubblica di quel timore si rivelò essere la premessa del superamento di scogli che in tempi diversi, ma piuttosto ravvicinati, ognuno riportò di aver scavalcato.

Quando in gruppo si lavora insieme a partire dai sogni condivisi dai partecipanti si stabilisce un’intimità nella quale i simboli e i significati si nutrono del contributo di ognuno: di chi ascolta e di chi si racconta. E nella trama che intreccia passato e presente, in un luogo dove le persone possono far spazio alla propria creatività, guardiamo al futuro, sorprendendoci a cogliere i fili policromi dei nostri sogni.

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



BAMBINI GLUTEN FREE

Convivere bene con la celiachia è oggi possibile, anche quando viene diagnosticata nei primi anni di vita

Chiara Romeo



La diagnosi di celiachia in un bambino è spesso fonte di preoccupazione e di ansia per la famiglia, sia per la salute del piccolo sia per la gestione della vita quotidiana. Inoltre, avviene dopo un periodo non facile per tutti, di malessere del bambino e di rallentamento della crescita. Oggi convivere bene con la celiachia si può, con una alta qualità di vita, e, sebbene sia una malattia cronica, grazie a una corretta dieta priva di glutine, i problemi di salute regrediscono. Vediamo cos'è la celiachia e chi può aiutare la famiglia nella sua gestione.

UN DISTURBO CRONICO

La celiachia o intolleranza al glutine è una malattia cronica in cui il sistema immunitario reagisce contro il glutine, una proteina contenuta nel grano, nell'orzo, nella segale e in altri cereali. Quando una persona con celiachia assume glutine con la dieta, il suo sistema immunitario reagisce provocando una infiammazione della mucosa dell'intestino che viene così danneggiata. Le cause della celiachia sono in larga parte sconosciute, ma c'è da considerare una componente genetica, quindi una persona con celiachia ha un'alta probabilità di avere fratelli e figli con la stessa condizione.

RICONOSCERE I SINTOMI

Si può scoprire di avere problemi di celiachia a qualsiasi età, ma nei bambini è ancora più importante scoprirlo precocemente, perché prima si esegue una corretta diagnosi e meno facilmente si avranno ritardi o effetti negativi sulla crescita. Bisogna sapere che prima dello svezzamento non è possibile essere celiaci, infatti i bambini non hanno problemi fino a quando il glutine non viene inserito nella dieta. Quindi, se la celiachia è presente in bambini molto piccoli, i sintomi si manifesteranno con le prime pastine a base di grano.

Anche se i sintomi sono estremamente variabili, esiste una sintomatologia tipica, quella a carico dell'apparato gastrointestinale. Questi i sintomi che si manifestano di norma nei primi 2 anni di vita: scarso appetito, diarrea cronica con feci schiumose giallastre, vomito, dolore addominale, importante meteorismo intestinale, perché il corpo del bambino cerca di eliminare quegli alimenti che stanno danneggiando il suo apparato digerente. A questi sintomi si aggiungono pallore cutaneo, apatia, calo di peso e arresto della crescita.

Quando i bambini sono più grandi, invece, i sintomi diventano estremamente variabili e legati sia al malassorbimento di qualche nutriente sia all'iperattività del sistema immunitario: bassa statura, magrezza, anemia da carenza di ferro o di vitamina B12 e folati,

LA SPIGA BARRATA

Il simbolo *spiga barrata* apposto sui prodotti autorizzati è stato pensato per aiutare ad evidenziare al consumatore celiaco

l'idoneità del prodotto rispetto alle sue esigenze alimentari. La spiga barrata è un simbolo registrato e di proprietà dell'Associazione italiana celiachia, che lo ha introdotto alla fine degli anni '90. Il simbolo è concesso a tutti quei prodotti per i quali sia stata accertata l'idoneità al consumo da parte dei celiaci: cioè un contenuto di glutine inferiore ai 20 ppm secondo quanto indicato dall'Associazione e dal Ministero.



alto o basso numero di piastrine nel sangue, basso numero di globuli bianchi nel sangue, senso di debolezza, cefalea, irritabilità, dolori articolari e muscolari, rachitismo. Inoltre, possono esserci manifestazioni cutanee come dermatite erpetiforme, orticaria, alopecia. Infine, alterazioni dello smalto dentario e afte al cavo orale.

LA BIOPSIA SI PUÒ EVITARE?

Secondo quanto riportato dall'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, dal 2015, seguendo le linee guida europee, la diagnosi in età pediatrica viene generalmente fatta sulla base della valutazione dei sintomi, confermata dagli esami di laboratorio con il riscontro di valori elevati di anticorpi antitransglutaminasi di classe IgA. Se i livelli di antitransglutaminasi sono elevati, occorrerà un secondo prelievo per valutare anche la positività degli anticorpi antiendomio e la presenza dei geni HLA che conferiscono la predisposizione genetica (DQ2, DQ8). Quindi la biopsia intestinale, che in precedenza era indispensabile per porre diagnosi di celiachia, viene oggi evitata nella maggioranza dei casi. Tuttavia, in presenza di un dubbio diagnostico, si procede come avveniva prima del settembre 2015 e come avviene anche oggi in età adulta, con una biopsia intestinale per la ricerca al microscopio dell'atrofia della mucosa intestinale.



I BUONI MENSILI

I bambini con diagnosi di celiachia rilasciata da un centro accreditato hanno diritto a buoni mensili per il ritiro di prodotti dietetici senza glutine. I prodotti dietetici erogabili a fronte dei buoni mensili sono quelli elencati sul Registro Nazionale del Ministero della Salute. Tale elenco è disponibile sul sito del Ministero della Salute. Gli importi dei buoni mensili sono quelli previsti dal Decreto Ministeriale 2018:

- da 6 mesi a 5 anni, 56 euro;
- da 6 a 9 anni, 70 euro;
- da 10 a 13 anni, 100 euro per i maschi e 90 euro per le femmine;
- da 14 a 17 anni, 124 euro per i maschi e 99 euro per le femmine.

ELIMINARE IL GLUTINE DALLA DIETA

Attualmente l'unica cura consiste nell'eliminare completamente e per tutta la vita, il glutine dalla dieta; questo accorgimento comporta una progressiva e completa guarigione della mucosa intestinale. La dieta va proseguita a vita perché la reintroduzione del glutine comporterebbe la ripresa dello stato infiammatorio e degli eventuali danni della mucosa.

Nei processi di lavorazione dell'industria, non solo alimentare, si possono verificare contaminazioni con glutine. Attenzione quindi anche ai prodotti in cui il glutine è 'nascosto': possono contenere glutine alcuni farmaci da banco, alcuni rossetti, dentifrici e collutori nonché l'adesivo di alcuni francobolli e buste. È dunque utile che il bambino, e i genitori, abbiano l'appoggio di un centro specializzato con nutrizionisti che spieghino bene come impostare correttamente una dieta priva di glutine adatta alle esigenze di un bambino in crescita. E, in caso di dubbio, è bene chiedere consiglio al farmacista di fiducia.

A CASA, IN MENSA, AL RISTORANTE

Non sempre per un bambino è facile seguire una dieta priva di glutine, perché la maggior parte dei prodotti industriali lo contengono. Per fortuna negli ultimi anni sono molti e anche variegati i prodotti proposti dalle aziende. Quindi deve essere chiaro

che l'alimentazione *gluten free* non è limitativa o legata necessariamente al concetto di rinuncia. Prima di tutto è bene inserire nella dieta del bambino celiaco alimenti naturalmente privi di glutine: riso, mais, grano saraceno, legumi, patate, pesce, carne, uova, latte e formaggi, ortaggi e frutta. Il celiaco dispone dunque di tutti gli elementi per costruire una dieta bilanciata e varia, con una particolare attenzione da prestare nella scelta delle fonti di carboidrati che devono sostituire i cereali vietati. È poi fondamentale leggere l'etichetta per riconoscere il simbolo della spiga barrata, che garantisce l'assenza di glutine, oppure l'indicazione 'senza glutine'. Se i bambini frequentano una scuola che prevede anche la permanenza in mensa è diritto della famiglia avere una dieta speciale senza glutine, dal nido fino... alle mense universitarie! Anche in viaggio, nelle strutture alberghiere e nei ristoranti si può chiedere, magari con anticipo, di avere una dieta speciale, senza glutine, anche se in questi locali è a rischio la contaminazione. Per avere maggiori informazioni su quali catene aderiscono alla certificazione *gluten free* si può consultare il sito dell'Associazione Italiana Celiachia (www.celiachia.it). Infine, è bene ricordare che il farmacista è un professionista e un interlocutore qualificato preparato nel dare consigli sulla gestione di questa patologia.



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

VEDIAMOCI MEGLIO

Gli occhi sono organi preziosi, la finestra su tutto quanto ci circonda, e bisogna proteggerli

Stefania Cifani

Oltre l'80% delle informazioni che giungono al cervello viene percepito attraverso il senso della vista. Non sempre però alla salute degli occhi viene dedicata la giusta attenzione. La tutela della salute degli occhi inizia invece fin dalla nascita. Infatti il neonato già in ospedale viene sottoposto al test del riflesso rosso per individuare precocemente eventuali malattie oculari come cataratta, distacco di retina, glaucoma, per poter intervenire con le terapie appropriate. Durante la normale visita oculistica nel bambino o nell'adulto viene sempre esaminato il fondo dell'occhio, che permette di individuare eventuali patologie oculari e così curarle tempestivamente. Ma non solo: questo semplice e non invasivo esame permette di osservare vene e arterie, individuando la presenza di malattie come diabete o ipertensione; ciò che accade nell'occhio avviene, per esempio, anche nel rene e nel cuore. La correzione di eventuali difetti refrattivi come miopia, astigmatismo, ipermetropia è importante per evitare che la vista venga inutilmente sforzata, con i disturbi che ne possono derivare: mal di testa, bruciore e rossore oculare, blefariti, calazio.

FREQUENTI DISTURBI OCULARI

Trai più frequenti disturbi che possono colpire gli occhi vi sono l'orzaiolo, il calazio e l'occhio rosso. Vediamone le caratteristiche e i rimedi.

ORZAIOLO

Causa dolore, gonfiore e arrossamento delle palpebre, con lacrimazione e la sensazione di corpo estraneo nell'occhio. A volte sul bordo della palpebra compare un puntino biancastro. L'orzaiolo è dovuto all'infezione di un follicolo ciliare (il dotto che contiene le ciglia) e della ghiandola di Zeiss, causata nella maggior parte dei casi dal batterio *Staphylococcus aureus*.

Per curarlo occorre applicare pomate antibiotiche, prescritte dall'oculista. Ciò che non bisogna invece fare è spremere l'orzaiolo per fare fuoriuscire il pus; questo potrebbe far diffondere l'infezione e irritare la pelle della palpebra. Evitare inoltre impacchi caldi.

CALAZIO

È una sorta di "pallina" che forma a causa dell'infiammazione delle ghiandole di Meibomio, situate all'interno delle palpebre. Il calazio può essere molto piccolo, oppure arrivare a interessare tutta la palpebra. Anche in questo caso i sintomi principali, che dipendono dal numero di ghiandole coinvolte e dal grado di infiammazione, sono il gonfiore della palpebra in corrispondenza del punto interessato, accompagnato da arrossamento, dolore, secrezione e infiammazione della congiuntiva. Le cause del calazio sono legate a una alimentazione disordina-

LENTI A CONTATTO

L'uso di lenti a contatto richiede alcune attenzioni. Prima di tutto è necessaria una visita oculistica per verificare che non ci siano controindicazioni al loro impiego. In ogni caso la tollerabilità alle lenti a contatto, che è soggettiva e dipendente dal tipo di lente, è limitata. Le lenti non andrebbero portate per più di 6-8 ore al giorno. Una volta rimosse devono essere conservate nei liquidi appositi. Ricordare di non utilizzare mai l'acqua corrente o la saliva per sciacquare le lenti. Inoltre non dormire con le lenti a contatto e non fare bagni, di mare o in piscina, indossandole. Nel caso compaiano fastidi come arrossamento o sensazione di corpo estraneo nell'occhio, toglierle immediatamente. Meglio avere sempre con sé un paio di occhiali di scorta, specialmente se si guida. Se l'occhio è secco, chiedi consiglio al tuo farmacista, saprà consigliarti, ad esempio, su come instillare le lacrime artificiali, utili quando si è esposti a sole e vento, per evitare il danneggiamento della cornea.





ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Per proteggere la vista l'alimentazione è importante. Le sostanze più utili alla salute degli occhi sono:

- **le vitamine**, soprattutto A, C ed E;
- **i flavonoidi**, contenuti in frutta e verdura;
- **gli acidi grassi essenziali omega-3**, contenuti nel pesce;
- **gli acidi grassi omega-6**, presenti nelle noci, nelle mandorle e negli oli vegetali;
- **la luteina e la zeaxantina**, sostanze delle quali sono ricchi il tuorlo d'uovo, il mais e gli spinaci.

Oltre che per l'apparato respiratorio e l'organismo in generale, il fumo è dannoso anche per gli occhi, sia perché irrita la superficie oculare quando presente nell'ambiente, sia perché aumenta la produzione di radicali liberi da parte dell'organismo, danneggiando anche la vista. Il fumo contribuisce allo sviluppo della cataratta.



CONSIGLI PER OCCHI IN SALUTE

- **Sottoporsi a controlli regolari:** gli occhi possono andare incontro a diverse patologie, molte delle quali silenti, e meglio curabili se diagnosticate in fase iniziale.
- **Non trascurare le alterazioni della visione**, come i lampi luminosi o l'annebbiamento visivo: è sempre meglio fare un check-up oculistico presso uno specialista.
- **Utilizzare occhiali da sole** con filtri a norma di legge nelle giornate assolate, soprattutto al mare o in montagna. In generale meglio comunque evitare o ridurre l'esposizione al sole intenso.
- **Periodicamente provare a leggere e a guardare lontano chiudendo un occhio alla volta.** Se un occhio vede peggio dell'altro, oppure si vedono delle immagini distorte o delle linee ondulate, consultare un oculista per una visita
- **In caso di occhi rossi non instillare colliri senza il consiglio dello specialista**, a meno che non si tratti di lacrime artificiali.
- **Mangiare tutti i giorni frutta e verdura fresche**, ridurre il consumo di grassi animali, e bere almeno un litro e mezzo di acqua ogni giorno, per idratare l'occhio. In questo modo si possono ridurre le cosiddette "mosche volanti".
- **Attenzione anche ai cosmetici e detergenti:** possono causare infiammazione e arrossamento e, qualche volta anche l'abrasione della cornea, la superficie trasparente dell'occhio. In caso di contatto e successiva irritazione agli occhi, risciacquare abbondantemente con acqua e recarsi pronto soccorso
- **Durante l'utilizzo di computer o di altri dispositivi elettronici, fare pause frequenti** per evitare l'affaticamento oculare. L'ideale sarebbe distogliere lo sguardo dallo schermo per cinque minuti ogni tre quarti d'ora, o per un quarto d'ora ogni due ore. E per riposare gli occhi bisognerebbe guardare lontano, almeno a sei metri di distanza. Se sono stati prescritti occhiali correttivi utilizzarli sempre.
- **Di fronte agli schermi si tende ad ammiccare meno: per questa ragione può essere necessario l'uso di lacrime artificiali**, specialmente in ambienti troppo secchi e in quelli dove c'è l'aria condizionata. In caso di fastidio per l'uso protratto di schermi esistono occhiali specifici trattati con appositi filtri per la luce blu, emanata da tutti i dispositivi elettronici.

CONTROLLO DEGLI OCCHI E DELLA VISTA

Secondo le indicazioni della Società Oftalmologica Italiana i controlli dovrebbero ripetersi regolarmente:

- alla nascita in ospedale;
- entro i tre anni;
- a sei anni prima di iniziare la scuola;
- a 12 anni;
- dai 40 ai 60 anni la visita è indicata ogni due anni;
- dopo i 60 anni una volta all'anno.

In presenza di difetti della vista questa frequenza varia, di caso in caso.

ta, con consumo eccessivo di insaccati, dolci e cibi fritti, ma anche a periodi di stress intenso.

Nei bambini il calazio può comparire per difetti visivi non corretti: la contrazione involontaria dei muscoli oculari, che servono per mettere a fuoco, causa la chiusura del dotto escretore delle ghiandole di Meibomio. In questo modo la naturale secrezione resta bloccata provocando gonfiore e infiammazione.

In genere il disturbo si risolve nel giro di 7-10 giorni, eventualmente curato con unguenti specifici, antibiotici o antibiotico-cortisonici, che dovranno essere prescritti dall'oculista. Evitare impacchi caldi, e non cercare di spremere il calazio. Fare sempre attenzione all'igiene delle mani ed evitare comunque di toccarsi gli occhi. In qualche caso il calazio non scompare, e può essere necessario un piccolo intervento chirurgico, in ambulatorio, per l'asportazione della ghiandola. Una dieta sana, con un'eventuale integrazione di fermenti lattici vivi per regolarizzare l'assorbimento intestinale dei nutrienti può essere di aiuto per prevenire le ricadute.

OCCHI ROSSI

Si tratta di una manifestazione che può dipendere da svariati fattori, dalle congiuntiviti alla prolungata esposizione al sole, oppure a un uso eccessivo di schermi e dispositivi elettronici.

Qualora gli occhi si arrossino improvvisamente bisogna accertarsi che non si tratti di una ferita corneale o congiuntivale: la causa più comune possono essere piccoli corpi estranei.

Quando compare anche un dolore molto forte, l'occhio rosso può essere causato da un aumento improvviso della pressione intraoculare, come nel caso del glaucoma acuto; in questo caso recarsi al più presto in pronto soccorso per iniziare rapidamente le cure.

A volte sulla parte bianca dell'occhio, la sclera, compare una macchia rossa. In genere si tratta di una piccola emorragia sottocongiuntivale, dovuta alla rottura di capillari per esempio durante uno sforzo, come colpi di tosse ripetuti o un violento starnuto. Si tratta di un disturbo antistatico che nella maggior parte dei casi si risolve spontaneamente.

DA VELENO A FARMACO

Arsenicum album è per l'omeopatia uno dei più grandi policresti per l'ampio spettro d'azione

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



L'arsenico è un componente naturale della crosta terrestre, si trova in diverse forme organiche e inorganiche, si trova anche nell'aria, nell'acqua, in concentrazioni e forme diverse a seconda dei luoghi, nell'aria si trova più facilmente nelle zone vulcaniche. L'arsenico è uno degli elementi più tossici che esistano ma nelle piccole quantità in cui si trova nei minerali diffusi sulla terra e a cui tutti noi siamo esposti è ben tollerato e probabilmente è anche importante per la nostra salute, tutti noi veniamo a contatto con l'arsenico attraverso il cibo, l'aria, acqua, e persino attraverso la pelle.

Fino al 1940 l'arsenico era impiegato anche in medicina: noto è ad esempio il liquore arsenicale del Fowler, un arsenito di potassio impiegato come ricostituente, poi abbandonato. Malgrado la rela-

tiva notorietà come veleno mortale l'arsenico è un oligoelemento essenziale, è molto diffuso nell'ambiente in forme chimiche diverse e solo un accumulo (ad esempio nei pressi di fonderie a carbone o quando era usato come insetticida) può essere fonte di tossicità.

L'arsenico è stato impiegato come veleno grazie alle sintomatologie molto varie e quindi non immediatamente identificabili che provocava: da vomito e diarrea, a irritazioni gastrointestinali, disturbi della pelle, a infiammazione delle vie respiratorie con manifestazioni asmatiche ad alterazioni ematologiche. La morte per avvelenamento da arsenico poteva sembrare quasi una morte naturale. Poi Marsh a metà ottocento ideò un test molto sensibile, per rilevarne la presenza, persino sui tessuti.

Si dice che Mitridate, re del Ponto, circa un secolo avanti Cristo, e più recentemente Rasputin, il mistico alla corte dello zar in Russia intorno al 1915, ne assumessero piccole dosi per difendersi da possibili tentativi di avvelenamento.

Primo Levi dedica un racconto del suo “La tavola periodica degli elementi” all’arsenico, raccontando di un ciabattino che gli portò in laboratorio dello zucchero ricevuto in dono che temeva avvelenato: Primo Levi lo analizzò e dallo zucchero incenerito sul crogiolo di platino dopo l’odore di caramello si liberò quello agliaceo dell’arsenico. Il giorno dopo il ciabattino ebbe la conferma della veridicità dei suoi sospetti, e se ne andò grato a restituire lo zucchero all’aspirante avvelenatore, un concorrente nel lavoro a cui avrebbe detto con saggia serenità di rispettare il lavoro e la vita l’uno dell’altro.

RECENTI IMPIEGHI DELL’ARSENICO NELLA CURA DELLE LEUCEMIE

Un triossido di arsenico combinato con l’acido trans retinoico è stato impiegato per la cura della leucemia acuta promielocitica con ottimi risultati, migliorando la sopravvivenza dei pazienti che ne sono affetti ed evitando le chemioterapie associate a diverse complicanze. Lo studio del prof Lo Coco dell’università Tor Vergata di Roma, scomparso recentemente, ha dimostrato l’efficacia di questa cura, unita ad una diagnosi precoce, ha dato risultati positivi nel 90% dei casi.

L’ampia letteratura presente sulla tossicità delle diverse forme di arsenico fornì nel 1800 al dottor Hahnemann gli elementi per comporre la patogenesi dell’arsenico, in particolare l’arsenico bianco, il triossido di arsenico o acido arsenioso e lo diluì fino ad inattivarne la tossicità e attivò chineticamente le soluzioni diluite (ska: soluzioni chineticamente attivate) col metodo della dinamizzazione e creò un farmaco, Arsenicum album, impiegato da circa 220 anni in diluizioni differenti, molto spesso diluite oltre il numero di Avogadro, per curare sintomatologie correlabili alle intossicazioni da arsenico, creando quella che si chiama materia medica di questo farmaco.

ARSENICUM ALBUM, UNO DEI PIÙ USATI IN OMEOPATIA

L’arsenico colpisce tutte le parti dell’essere umano, sembra che ne esalti o ne deprima tutte le facoltà, che ne ecciti o turbi tutte le funzioni: ansia, agitazione, la prostrazione, la freddolosità, il bruciore sono tra gli aspetti più evidenti, ma può agire anche, se ben indicato, su malattie croniche con debolezza e anemia.

L’INTOSSICAZIONE DI ANTONIO

Antonio, professore di francese, dopo una rapida cena aveva finito di correggere scrupolosamente i compiti e preparato tutto per il giorno seguente: il sonno del giusto lo colse, ma per poco.

All’una di notte si svegliò, aveva freddo, le viscere in subbuglio, ed una grande agitazione: una diarrea bruciante, notturna, inquietante lo tenne sveglio, ed il solito farmaco ed il solito fermento lattico fecero poco effetto, così, al mattino presto, passò in farmacia prima di decidere se andare o no a scuola. Era pallido, e provando a spiegare alla farmacista come si sentiva, ricordò il pezzetto di formaggio avanzato che aveva consumato la sera prima. Inorridito, domandò informazioni sulla possibile intossicazione da formaggio avariato, chiese se occorresse una lavanda gastrica, non voleva quel disgustoso alimento nel suo corpo. La farmacista lo rassicurò, probabilmente l’alimento dubbio era già stato eliminato e un po’ di arsenico poteva eliminare anche gli effetti, calmare la diarrea, l’ansia, riordinare tutto, ed infatti con pochi granuli scolti in bocca, scrupolosamente, ogni ora per 3 volte poi ogni tre ore fino a sera Antonio guarì, consegnò i compiti agli studenti, ed incuriosito, la sera si informò sul medico che aveva studiato quel metodo di cura. Era Samuel Hahnemann, giaceva al cimitero monumentale di Parigi, il “Père Lachaise”, lo avrebbe sicuramente visitato al prossimo viaggio con la scuola.

LA DERMATITE DI PAOLA

Era l’una di notte, ed il fastidioso prurito bruciante agli avambracci e lo strofinarsi fino a prodursi graffi sanguinanti contribuì ad interrompere il sonno, più o meno alla solita ora... Sorrise: “Sono puntuale e puntigliosa anche nello svegliarmi inopportuno...” ... aveva freddo, era inquieta, quel sonno interrotto temeva incrinasse la sua precisione di miglior segretaria di studio legale mai vista, così raccontò del suo disturbo ad un omeopata, e con un’unica dose di Arsenicum passò il prurito ed il sonno ristoratore tornò. Tornò anche la primavera, ma l’allergia ai fiori che ogni anno la commuoveva con starnuti e soffiare di naso non arrivò, poteva essere stato quel rimedio omeopatico?

Lesse e vide che era il rimedio di malattie ricorrenti, che si ripresentavano a cadenza regolare, lesse che si chiamavano “antipsorici” quei rimedi che guarivano tutta la salute di una persona e pensò che se ne sarebbe dovuto fare un uso più ampio.



MARTA E I RAFFREDDORI BRUCIANTI

Era l'una di notte e Marta si svegliò, era l'anniversario della perdita del suo consorte, fine ottobre, e ogni anno in quella settimana i suoi risvegli erano più vigili, la sua irrequietezza più insidiosa. Si alzò e cercò di respirare aria fresca, riordinò la stanza e il respiro si fece affannoso, e mentre i maglionicini non bastavano a riscaldarla, rabbriviva, impallidiva. Quando la sorella entrò da lei la trovò ansante, con grandi borse sotto gli occhi, e una crisi d'asma. Le porse lo spray di salbutamolo, uno in più, per rassicurarla. La salute di Marta era minata dall'ansia e dalle paure, era la paura della solitudine a soffocarla, a farle venire l'asma e tutti i raffreddori che le infiammavano il naso fino ad ulcerarlo in ogni stagione. Questo era chiaro agli occhi della sorella affettuosa ma lucida osservatrice che conosceva l'omeopatia: così andarono insieme da un'omeopata e piano piano con qualche dose di *Arsenicum* lo spray al salbutamolo rimase inutilizzato, mentre ogni anno a fine ottobre, una dose di *Arsenicum* la liberava dalle ombre delle perdite, delle solitudini e le rendeva più serenamente sopportabili.

ROSETTA

Ogni anno a novembre, quando l'ora cambiava e la notte arrivava presto ad oscurare il pomeriggio, una grande angoscia la coglieva e per non pensarci faceva conserve per l'inverno, lavorava ore e per la sua età era uno sforzo impegnativo, che la sfiniva, ma stanca come quell'autunno non era mai stata,

era persino dimagrita, ed un esame del sangue rivelò una leggera anemia. Il medico di base, che era anche omeopata, le chiese se avesse riserve per la medicina complementare delle basse dosi, aveva infatti buone possibilità di curarla con dosi diluite di quel famoso veleno di cui certo aveva sentito parlare: *Arsenicum album*, la forma più innocua in natura e la più sicuramente medicamentosa impiegata omeopaticamente. La signora si illuminò: "Ma è il rimedio che ha fatto guarire il mio nipotino dalla gastroenterite! Dottore, so benissimo che l'omeopatia funziona e grazie di aver pensato per me a questa possibilità!".

LA GASTRITE BRUCIANTE DI PAOLO

Preciso ed organizzato, ordinato e scrupoloso, dopo pochi giorni era già dal gastroenterologo, per il dolore bruciante allo stomaco che lo aveva sfinito.

Ansioso per il dolore e tormentato dalla nausea, aveva atteso il suo appuntamento col medico sorvegliando acqua fredda dalla borraccia d'alluminio, temendo fortemente per la sua salute, temeva un'ulcera, o peggio, al suo stomaco che aveva sempre ignorato, pur seguendo uno stile di vita rispettoso della salute. L'acqua gli risaliva su dall'esofago appena si intiepidiva nello stomaco e Paolo la reinghiottiva con metodo. Ora anche la bocca bruciava, una specie di ustione interna sembrava gli consumasse l'esofago e camminando avanti e indietro si distraeva dal dolore, dall'ansia di avere il dolore, e arrivò il suo turno. In attesa di approfondimenti diagnostici poteva migliorare con quei meravigliosi dispositivi medici che si sciolgono in bocca e hanno l'effetto di piccoli estintori, e con qualche granulo di *Arsenicum*, poteva calmare l'infiammazione gastrica e l'ansia durante l'attesa degli esami necessari a trovare la migliore strategia terapeutica che poteva combinare omeopatia e farmaci tradizionali, dispositivi medici e stile di vita.

Arsenicum album è per l'omeopatia uno dei più grandi policrestri per l'ampio spettro d'azione ed è il rimedio con la letteratura più ampia. Da questi brevi racconti emergono i dolori brucianti, l'ansia, la necessità di controllare i dettagli, la freddolosità, il desiderio di compagnia, l'aggravamento all'una di notte, segni che con studi, repertorizzazioni, gerarchizzazione dei sintomi (saper dare ai sintomi l'importanza giusta, con particolare attenzione a quelli particolari ed evidenti) portano a vedere la possibilità che un rimedio, in combinazione con esami medici ed altre terapie utili porti ad un benessere duraturo, cogliendo tutte le sfumature della salute di ognuno.

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.

Mani e unghie fashion

Sempre al centro dell'attenzione
bisogna curarle per mantenerle in forma

Francesca Laganà

Sono sempre in primo piano, sono il nostro biglietto da visita. Caldo, freddo, vento, sole: sopportano di tutto e sono lo specchio della nostra salute. Vediamo come curarle e proteggerle.

DETERSIONE DELICATA E IDRATAZIONE

Con il freddo, anche se protetta dai guanti, la pelle delle mani soffre: per questo è ancora più importante prendersene cura quotidianamente, difendendo la naturale barriera cutanea. La pelle del palmo della mano è più spessa e ha poche ghiandole sebacee, quindi è meno soggetta a secchezza e screpolature, mentre il dorso ha una cute sottile ed è sensibile quasi come quella del viso: la differenza è che la pelle delle mani è sottoposta a continue sollecitazioni dovute alla vita di tutti i giorni e in inverno anche a freddo e vento.

L'atto di lavare le mani è un gesto importante per la propria igiene e per evitare la diffusione delle infezioni. Bisogna fare attenzione perché l'utilizzo di prodotti aggressivi, può danneggiare la pelle, intaccando il film idrolipidico: la barriera naturale che la protegge. Per questo è meglio evitare detersivi con eccessivi schiumogeni e tensioattivi come gli SLS (sodium lauryl sulfate) e SLES (sodium laureth sulfate).





COCCOLE DELLA SERA

Un gesto semplice e efficace per idratare la pelle delle mani, una vera coccola di bellezza e salute, è quella di fare un impacco di crema e, con l'aiuto di guantini di cotone, tenerla in posa tutta la notte.

Il passo successivo è reidratare: i prodotti disponibili sono tanti e chiedendo consiglio al farmacista ognuno potrà trovare quello più adatto alle proprie esigenze, a seconda dello stato della pelle, ma anche della preferenza. Esistono sia texture grasse sia ultraleggere: le prime sono da usare quando la pelle è molto secca o quando si ha il tempo di fermarsi e di aspettare che vengano assorbite. Le nuove texture leggere si assorbono in fretta, sono perfette da usare spesso, anche più volte al giorno, per prevenire la disidratazione.

Tra gli ingredienti più idratanti troviamo l'olio di mandorla, di jojoba, di argan, oli derivati da semi e noccioli di piante. Oltre alle proprietà nutritive e idratanti l'olio di mandorla ha proprietà elasticizzanti, l'olio di jojoba emollienti, che lo rendono adatto alla pelle arrossata, quello di argan ha proprietà antietà, grazie alla presenza di acidi grassi, omega 3, omega 6, vitamina E e vitamina A.

Validi anche i prodotti a base di urea, che hanno il vantaggio di idratare ed esfoliare nello stesso tempo, cioè levigano la pelle togliendo lo strato superficiale dell'epidermide, che è formato da cellule mor-

te, e che rendono ruvida la superficie della mano. L'urea è una sostanza cristallina e inodore presente naturalmente nel primo strato dell'epidermide: agisce sulla reattività della pelle, potenziando la capacità di trattenere l'umidità, grazie alla sua capacità di formare dei composti con l'acqua, che rilasciano la loro umidità in maniera graduale, assicurando costante idratazione.

SALUTE E BELLEZZA DELLE UNGHIE

Le unghie sono produzioni cornee dell'epidermide, composte da cheratina, che fungono da vere e proprie placche protettive dell'ultima falange. Grazie alla loro durezza, contribuiscono a manipolare con più precisione gli oggetti e garantiscono alle dita una maggiore sensibilità. Le unghie crescono almeno 4 mm al mese, più velocemente nella stagione estiva.

“Un'unghia sana è resistente, di colore rosato ed è caratterizzata da una superficie uniforme e levigata” spiega Marcello Monti, dermatologo dell'IRCCS Humanitas di Rozzano (MI) e docente di Dermatologia all'Università di Milano “Il fatto che le unghie



cambino colore e assumano forme strane può significare che ci sia qualcosa che non va nell'organismo. Spesso le cause del cambiamento di aspetto di queste sottili lamine che ricoprono le piccole falangi delle dita risiedono in abitudini sbagliate: ad esempio una manicure troppo aggressiva, l'utilizzo di smalti di qualità scadente, il mancato utilizzo di guanti quando si lavano i piatti o si fa il bucato a mano. A volte, invece, all'origine del cattivo stato di salute delle unghie ci sono traumi o malattie della pelle, come la psoriasi o una micosi, o disturbi interni, ad esempio a carico dell'apparato cardiocircolatorio”.

Se le unghie si spezzano facilmente e appaiono sottili, molli e opache si è probabilmente in presenza di una carenza di vitamine (A, B6, E) o sali minerali (ferro, zinco, selenio, rame); le unghie, infatti, sono costituite da minerali, vitamine, aminoacidi, grassi e acqua e, se qualcuno di questi elementi è carente, la loro consistenza peggiora. La fragilità delle unghie può essere determinata da scorrette abitudini alimentari, diete drastiche oppure trattamenti farmacologici prolungati.

Per proteggerle, a parte una corretta alimentazione, si può ricorrere a prodotti che le rinforzino: molto efficaci i massaggi dell'unghia con olio di mandorla, e gli smalti rinforzanti. E, quando sono nuovamente in salute si può procedere con una bella manicure.

Le cuticole non andrebbero mai tagliate né strappate perché hanno la funzione di proteggere la lamina ungueale. Ma se si desidera comunque eliminare le pellicine in eccesso, è consigliabile applicare un prodotto specifico per ammorbidire le cuticole, che possono poi essere spinte indietro per rendere l'unghia più libera. Gli ingredienti tipici di questi prodotti sono: glicerina, estratti di argan, lanolina e oli vegetali in genere.

Infine nella scelta dello smalto è meglio chiedere consiglio al farmacista che saprà valutare il prodotto più indicato. Prima di tutto la qualità e la sicurezza degli ingredienti: lo smalto non deve irritare il manto ungueale, non deve fragilizzare le unghie, né ingiallirle. Poi per la resa cosmetica si deve valutare la facilità di stesura, la brillantezza dei colori, la resistenza e la durata.

MACCHIE, SCURE SULLA PELLE

Le macchie scure sul dorso delle mani sono l'effetto dell'esposizione alla luce solare, impossibile da evitare, e del normale processo di invecchiamento. Da sempre sono viste come un antiestetico segno legato all'età. Per limitare la loro comparsa si può agire prima di tutto con la prevenzione, ricordando di applicare un prodotto con un filtro solare anche d'inverno, e durante l'esposizione al sole usare una protezione molto alta, al pari di quella utilizzata su viso. Esistono poi prodotti cosmetici ad azione schiarente antimacchia, che aiutano a prevenire la comparsa di nuove macchie. Contengono solitamente acido azelaico, acido glicolico e vitamina C.

DOPO IL GRANDE SUCCESSO DE LA DIETA DEI BIOTIPI

E

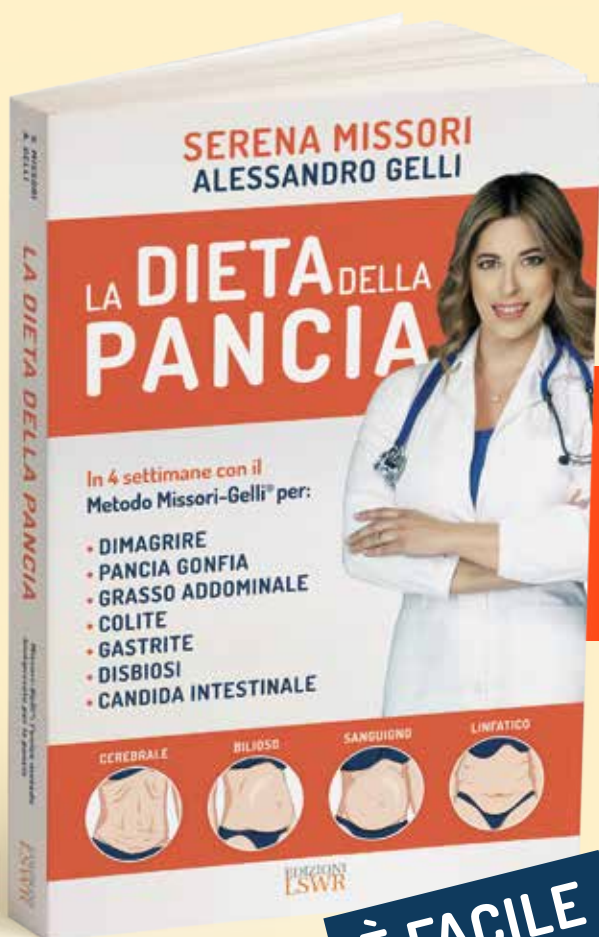
LA DIETA DELLA TIROIDE



I COMMENTI DEI LETTORI

“Grazie degli splendidi consigli medici, con parole semplici e chiare”
— Michele L. —

“Finalmente un vero e valido aiuto per chi vuole stare bene! Complimenti!”
— Susy T. —



IN FORMA È FACILE

IL NUOVO LIBRO DI SERENA MISSORI e Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA PANCIA

In 4 settimane, seguendo il Metodo Missori-Gelli® possiamo far scomparire la **stanchezza**, il **sovrappeso**, la **mente annebbiata**, i **fastidi intestinali** e la maggior parte dei **sintomi correlati ai disturbi della pancia**, riconquistando la nostra salute in modo consapevole.

www.edizionilswr.it

SEGUICI SU



edizionilswr



dottressaserenamissori

EDIZIONI
LSWR

Sindrome dell'ovaio policistico

Prevenire la Pcos con una corretta alimentazione e una regolare attività fisica

Stefania Cattaneo

Biologa nutrizionista - www.lotusflowerpcos.com



Facendo una semplice ecografia, può arrivare una notizia inaspettata: «...le ovaie sono policistiche (o multifolicolari) non è un problema ora, in futuro potrebbe diventarlo». Si insinua così il dubbio che qual-cosa non sia più come prima. Quante donne sono cresciute con questo pensiero? Mol-tissime.

UNA SINDROME COMPLESSA

La sindrome dell'ovaio policistico (Pcos) riguarda, a livello mondiale, una donna su 10 o più, in età fertile. È una sindrome complessa, causata,

nella maggior parte dei casi, da una predisposizione genetica e che riguarda l'assetto metabolico e ormonale della donna. I sintomi? Molti e variegati: eccesso di peli, acne, perdita dei capelli sulla fronte, irregolarità mestruali e cicli senza ovulazione, difficoltà a concepire un figlio, insieme a tendenza all'aumento di peso o difficoltà a perderlo, insulino-resistenza e/o iperinsulinemia. Sintomi generici, spesso sottovalutati e bisogna ricordare che non è solo una sindrome ginecologica: è più vicina a un problema metabolico, che va a toccare anche gli ormoni.

PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE PARLARNE?

Perché chi soffre di Pcos corre un maggiore rischio di sviluppare diabete prima dei 40 anni, di incorrere in malattie cardiovascolari, in malattie epatiche e cancro all'endometrio.

La Pcos non riguarda solo le donne in sovrappeso, molte sono normopeso o magre, e questo non esclude che possano manifestare gli stessi sintomi delle donne in sovrappeso. Soprattutto queste ultime, sopportano e spesso sottovalutano, la presenza di qualche pelo in più, dell'acne e prendono la pillola se il ciclo è irregolare.

Ma, per tutte, una volta ottenuta una diagnosi, inizia il pellegrinaggio fra i diversi specialisti, per trovare soluzioni, ascoltare pareri, valutazioni e proposte.

COSA SI DEVE FARE?

Rivolgersi al medico di famiglia che consiglierà un approfondimento ginecologico o endocrinologico, a seconda dei sintomi.

Il medico specialista, una volta chiarito il quadro clinico, deciderà quale terapia sia più adatta, a seconda delle manifestazioni della Pcos. Diversi studi hanno confermato infatti che, oltre alla terapia medica, la prima strategia da mettere in campo è l'adozione di uno stile di vita sano che includa una corretta alimentazione e la regolare attività fisica.

NUTRIZIONE

Il mio punto di vista è quello di una nutrizionista che lavora quotidianamente al fianco delle donne, per il loro benessere e per prevenire patologie future. Il mio sguardo è rivolto al peso e al grasso corporeo (quando sono in eccesso) due aspetti che, come confermano gli studi, non giovano a chi soffre di Pcos.

Combattere il sovrappeso, causato o meno dalla Pcos, richiede tempo, un tempo tecnico necessario perché il corpo trovi nuovi equilibri. Occorre pazienza e soprattutto occorre evitare rimedi fai da te. Anche una perdita minima di peso può regolarizzare un ciclo irregolare, può migliorare lo stato della pelle, può migliorare alcuni parametri ematici del metabolismo, come grassi circolanti e glicemia.

Le donne con Pcos perdono peso più lentamente, a causa della resistenza insulinica. Eppure occorre tentare, cercando di non cadere nella trappola del voler perdere peso velocemente e senza l'aiuto di un esperto, perché potrebbe non essere facile sostenere a lungo diete estreme, rischiando complicazioni, spesso irreversibili.

PERSONALIZZARE IL MENÙ

La dieta va personalizzata a seconda delle esigenze di chi la deve sostenere, dopo un'attenta analisi della composizione corporea, dello stile di vita, dei gusti e delle preferenze di ciascuna. Ci sono comunque regole generali che possono essere valide per tutte.

- Limitare gli zuccheri semplici contenuti in snack e dolci.
- In assenza di sindrome dell'intestino irritabile, preferire prodotti ricchi di fibra e integrali. La dieta a basso indice glicemico e controllato carico glicemico sembra essere la strategia migliore.
- Limitare latte e latticini nel corso della settimana, possono peggiorare il quadro cutaneo e l'acne. Assumere 1-2 bicchieri di acqua calcica al giorno potrebbe essere un'utile integrazione al mantenimento del benessere osseo.
- Usare la frutta abbinata a qualche unità di frutta secca oleosa, ottima per spezzare la fame fra un pasto e l'altro.
- Ridurre al minimo gli alimenti e i prodotti ricchi di grassi saturi, preferendo gli olii vegetali, primo fra tutti l'olio extravergine di oliva italiano.
- Limitare il consumo di proteine soprattutto quelle animali, prediligendo quelle vegetali. Una adeguata porzione di proteine andrebbe assunta a ogni pasto.
- Assumere verdura a pranzo e a cena.
- Bere acqua durante la giornata.
- Far diventare l'esercizio fisico (partendo dalla camminata a passo spedito) parte della propria giornata. Tre attività a settimana, di tipo aerobico o aerobico misto, sono considerate efficaci per un effetto metabolicamente attivo sul controllo del grasso corporeo e del benessere cardiovascolare.

GLI INTEGRATORI SONO UTILI?

Molti studi hanno dimostrato come l'uso di inositolo, sotto forma di una miscela specifica di myo e D-chiro-inositolo, sia utile per favorire tutte le fasi del ciclo ovarico, dalla scelta e maturazione del follicolo, fino all'ovulazione.



E ORA... DEPURIAMOCI!

Quando al corpo serve fare pulizia

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Archiviato il periodo natalizio, terminati panettoni e cenoni, accantonati spuntini ipercalorici e allontanamenti spontanei dalle palestre, si fanno i conti con la propria forma fisica e il proprio stato di salute. Parola d'ordine: *remise en forme*. Se si vuole tornare a un peso forma adatto in vista della primavera, far riprendere la corsa al nostro metabolismo e affrontare con la carica e la protezione necessarie il resto dell'inverno, non possiamo fare altro che depurare il nostro organismo.

A COSA SERVE DEPURARCI?

La depurazione è un processo di disintossicazione che permette al nostro organismo di eliminare tossine che, una volta raccolte, inquinano i nostri "sistemi di pulizia" creando, inevitabilmente accumulo di rifiuti con conseguenti disagi: gonfiore, colorito spento, cellulite, aumento di peso, stanchezza, irritabilità, mal di testa, abbassamento delle difese immunitarie. Depurare significa dare un aiuto agli organi deputati alla disintossicazione, quali fegato, reni, flora batterica intestinale e sistema linfatico affinché ci possiamo sentire più leggeri, dinamici e in salute.

COSA FARE NELLA PRATICA QUOTIDIANA?

Depurarci non significa seguire diete tristi, prive di carboidrati o grassi. Depurarci significa saper scegliere i cibi più adatti, fare abbinamenti alimentari disintossicanti, assecondare il metabolismo con pasti più abbondanti nella prima parte del giorno, fino a una cena leggera e una tisana drenante serale.

Vediamo qualche regola da seguire quotidianamente:

- **Bere almeno 2 litri al giorno** di liquidi, tra acqua (preferibilmente naturale a basso residuo fisso), tè e tisane drenanti senza zuccheri aggiunti. L'importante è bere soprattutto lontano dai pasti, tra le 9 e le 17.





- **Utilizzare a ogni pasto (colazione compresa!) una porzione di frutta o verdura fresca** di stagione, in quanto sono cibi idratanti che contengono una buona quantità di acqua che favorisce il benessere intestinale.
- **Non stare a digiuno prolungato**, ma consumare sempre 3 pasti principali e almeno 2 spuntini leggeri, evitando di stare a stomaco vuoto per più di 4 ore consecutive.
- **Suddividere le calorie giornaliere** in una ipotetica piramide al contrario, facendo una colazione abbondante, un pranzo ricco con una buona porzione di carboidrati e proteine magre (nelle medesime quantità) e una cena povera, senza eccedere nell'uso dei carboidrati dopo le 18.
- **Consumare a tutti i pasti una porzione di proteine**, necessarie per il mantenimento del benessere della massa grassa e dei tessuti cutanei. Tra le migliori proteine, scegliere pesce, carne bianca magra, derivati della soia (tofu, tempeh), uova, legumi e frutta secca.
- **Utilizzare esclusivamente cereali integrali** in quanto fonte di fibra, di proteine e grassi buoni: fette biscottate, fiocchi di avena, pane, pasta, cereali in chicco, facendo attenzione ai prodotti industriali in cui la percentuale di integrale deve superare il 70% dei cereali usati.
- **Consumare a ogni pasto, senza eccessi, una fonte di grassi buoni** delle serie omega 3 e 6 come olio extravergine di oliva, olio di semi di lino, semi misti oleosi (girasole, lino, sesamo) e frutta secca.
- **Limitare carni rosse, affettati, insaccati, caffeina e cibi salati.**
- **Bandire, per almeno 30 giorni consecutivi, zucchero bianco** (compresi pasta, pane e riso bianchi raffinati) e dolcificanti artificiali. Quando il corpo (e la mente) richiedono zuccheri, consumiamo frutta fresca e 1 cucchiaino di uvetta sultanina.
- **Preferire cotture rapide con pochi grassi:** al vapore, alla piastra antiaderente senza condimenti, al cartoccio. Utilizzare senza limitazioni spezie ed erbe aromatiche, affinché si possano insaporire i piatti senza aggiungere condimenti dannosi.



UN AIUTO DALLA NATURA

Può essere utile come aiuto depurativo, un buon drenante liquido come la linfa di betulla: utilizzare 60 gocce sciolte in un litro di acqua naturale da bere durante la giornata, preferibilmente lontano dai pasti (è possibile dividere le gocce in due bottigliette da mezzo litro, specialmente se non si è abituati a bere molto). Proseguire per 60 giorni consecutivi ed eventualmente ripetere al successivo cambio stagionale. La linfa di betulla aiuta a

drenare ed eliminare, attraverso la diuresi, le tossine accumulate in eccesso, agevolando le attività depurative di fegato, reni e intestino.

Il vostro farmacista può aiutarvi a seguire un ottimo percorso depurativo alimentare, fitoterapico e cosmetico: quando saremo purificati da tossine e scorie invernali, saremo in salute, meno soggetti a patologie parainfluenzali di fine inverno, la nostra pelle sarà più luminosa e il nostro metabolismo sarà più disposto a farci tornare in forma in vista dell'estate.

RICETTA

Zuppa detox

250 g di cime di rapa
 200 g di ceci lessati
 200 g di fagioli di Spagna lessati
 200 g di lenticchie rosse lessate
 300 g avena integrale in chicchi
 1 cucchiaino di cumino
 Olio extravergine oliva
 Sale
 Pepe nero



In una casseruola dai bordi alti, mettere le cime di rapa, tagliando finemente il gambo. Aggiungere ceci, fagioli, lenticchie e circa 1 litro di acqua. Far sobbollire, salando e pepando un poco, per circa 30 minuti, finché le lenticchie non avranno creato una crema. Nel frattempo, in un'altra pentola, cuocere l'avena in acqua bollente leggermente salata; una volta cotta e scolata, incorporarla alla minestra e toglierla dal fuoco. Aggiungere un cucchiaino di olio, il cumino e servire calda.

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.

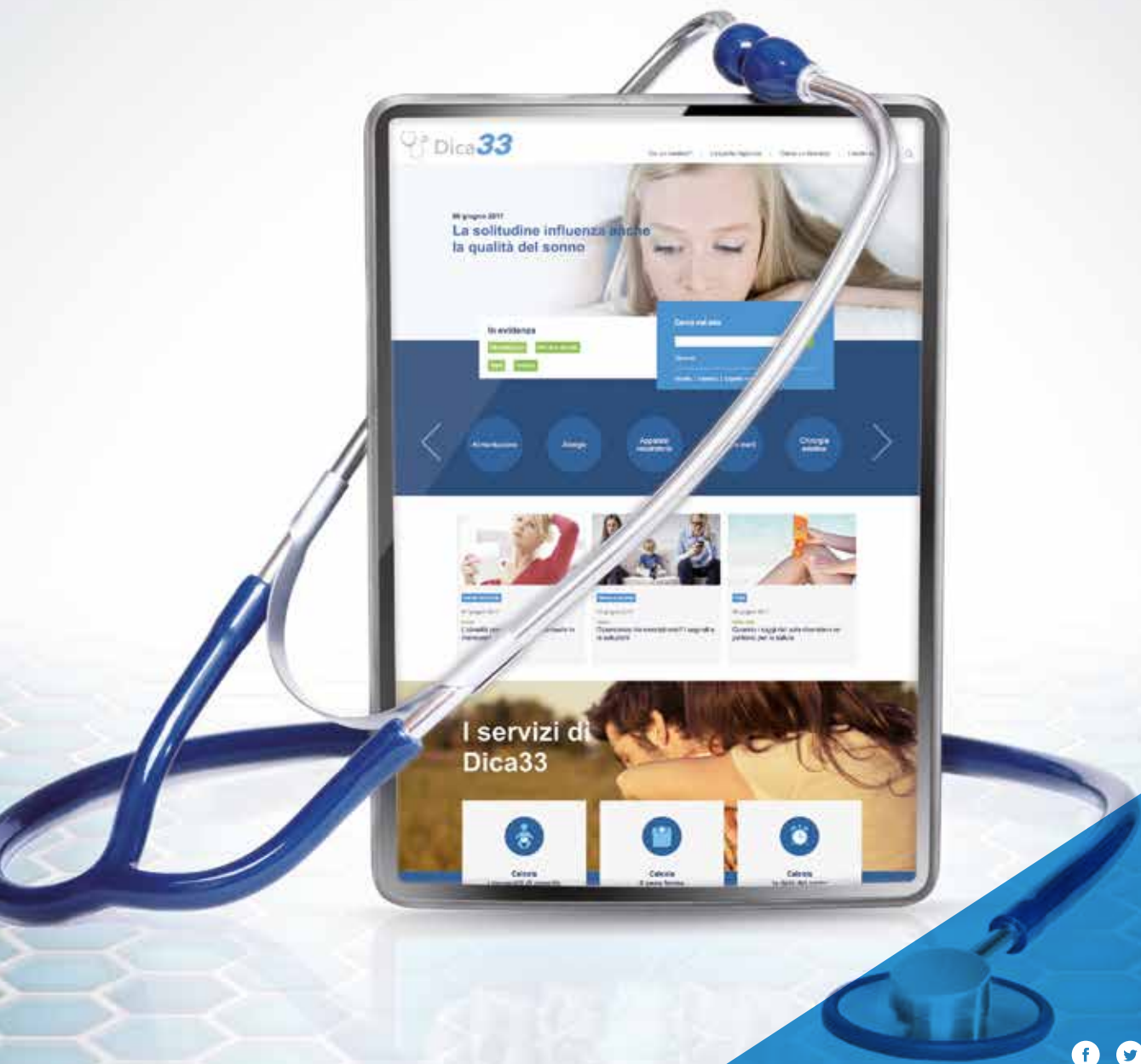
Noi ci impegnamo ad ampliare l'Accesso alla Salute mettendo a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari, di qualità a valore sostenibile.

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

*Bancofarmaceutico.org

 **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