

# NOTIZIE PER TE

[www.farmauniti.it](http://www.farmauniti.it)

## Più movimento meno fragilità ossea



  
UniNetFarma  
Soluzioni per Crescere

**MEDICINA**  
Incontinenza  
un disturbo diffuso

**CONSIGLI**  
Le regole  
dell'igiene del sonno

**COSMESI**  
Mascherina? Sì  
ma di bellezza

**edra**

**COLPHARMA Air 10**  
AEROSOL CON DOCCIA NASALE  
USO INTENSIVO



**COLPHARMA Air 50**  
AEROSOL CON DOCCIA NASALE  
USO OCCASIONALE



**COLPHARMA Air 100**  
AEROSOL FAMIGLIA  
USO OCCASIONALE



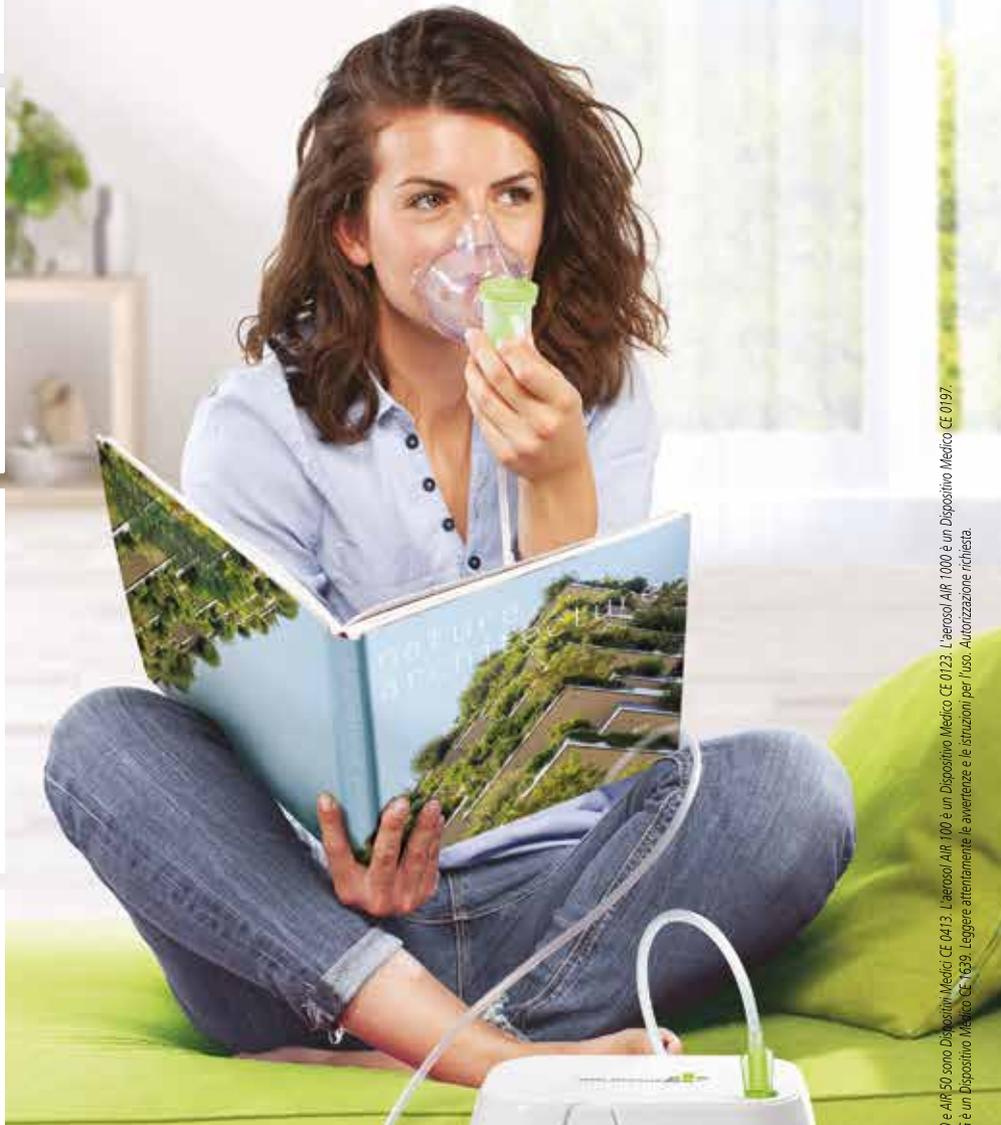
**COLPHARMA Air 1000**  
AEROSOL USB PORTATILE  
USO OCCASIONALE



**J BIMBI Dr Dog**  
AEROSOL BIMBI  
USO PEDIATRICO



**COLPHARMA**®  
Salute & Benessere



# Aerosol

per tutte le esigenze

[www.colpharma.com](http://www.colpharma.com)

Gli aerosol AIR 10 e AIR 50 sono Dispositivi Medici CE 0413. L'aerosol AIR 100 è un Dispositivo Medico CE 0123. L'aerosol AIR 1000 è un Dispositivo Medico CE 0197. L'aerosol DR DOG è un Dispositivo Medico CE 1639. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione richiesta.

## IN FARMACIA TI ASCOLTIAMO

*Caro lettore, l'esperienza di questi mesi ci ha confermato, se mai ce ne fosse stato bisogno, che noi viviamo di relazioni. Il lockdown prima e poi le limitazioni e gli inviti alla prudenza di oggi sono tutte barriere al nostro bisogno e desiderio di avere delle relazioni. È un bisogno prima che un desiderio quello di mettersi in relazione con il nostro prossimo. Dove la relazione non è solo il comunicare, azione che possiamo svolgere benissimo con i tanti nuovi e vecchi mezzi a nostra disposizione, ma*

*è il ridurre lo spazio che ci separa, spazio fisico soprattutto. La Farmacia è stata sempre il luogo dell'incontro e della relazione e quindi soffre le barriere e i distanziamenti di legge. Per la Farmacia è stato naturale attivare e potenziare altri canali di relazione come i social e i sistemi di messaggistica come whatsapp. Tuttavia, anche dietro una mascherina o una lastra di plexiglass, il tuo Farmacista rimane a disposizione per ascoltarti e parlarti così da aiutarti ad iniziare o continuare il tuo percorso di cura.*

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 01/11/20  
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](mailto:direzione@edraspa.it)

#### Comitato di redazione

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

#### Hanno collaborato

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

#### Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

**Stampa:** Mediagraf Spa  
Noventa Padovana - PD

## Sommario

### 2 – MEDICINA

**Incontinenza: molti ne soffrono, pochi ne parlano**

### 6 – PSICOLOGIA

**Preziosi legami con i nostri animali**

### 12 – SPAZIO MAMMA

**Arriva il Natale**

### 16 – BENESSERE

**Se le ossa diventano fragili**

### 20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

**Dall'elettronica alla medicina**

### 24 – COSMESI

**Mascherina? Sì ma di bellezza**

### 28 – CONSIGLI

**Dormire bene**

### 30 – NUTRIZIONE

**Natale in tavola**



# INCONTINENZA: molti ne soffrono, pochi ne parlano

I rimedi non mancano  
ma è meglio intervenire fin da subito

---

Claudio Buono

Una perdita involontaria e incontrollata di urine? Con ogni probabilità si tratta d'incontinenza, un problema che colpisce milioni di italiani, in modo più o meno accentuato, provocando episodi rari e di lieve entità o perdite frequenti e abbondanti. Parliamo di una situazione che compromette seriamente la qualità della vita delle persone incidendo sulle più comuni attività quotidiane, ma che ha ripercussioni anche dal punto di vista sociale, lavorativo, relazionale, sessuale e psicologico provocando disagio e imbarazzo, tanto che spesso chi ne soffre si vergogna a parlarne persino con il proprio medico. I rimedi non mancano ma è meglio intervenire fin da subito, quando cioè è ancora possibile parlare di 'incontinenza leggera': una forma, quest'ultima, che può avere anche nel farmacista una preziosa figura di assistenza e prevenzione.

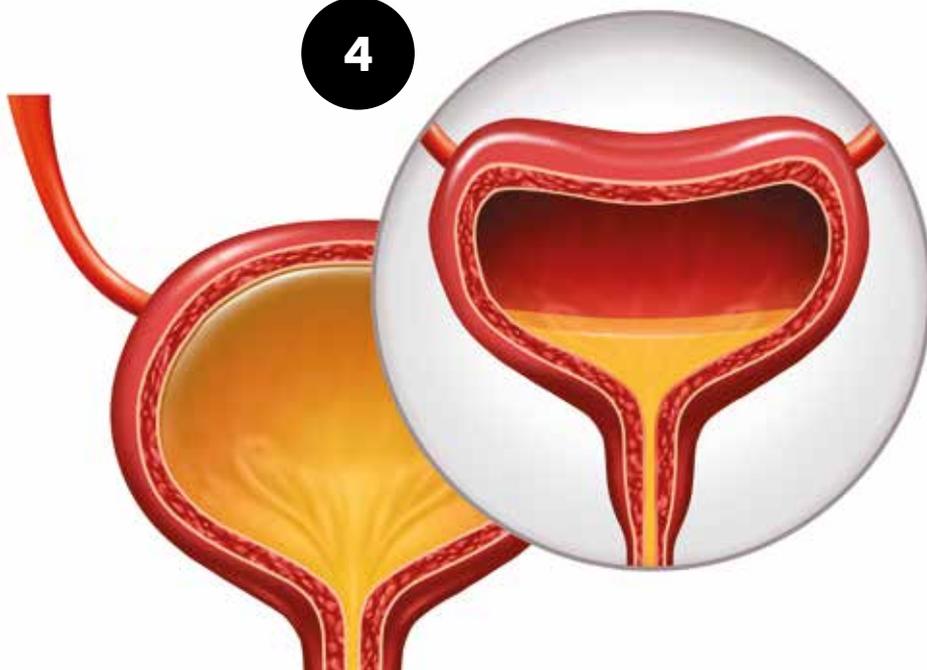
Fondamentalmente due sono i meccanismi che determinano un'involontaria perdita di urina: l'indebolimento dello sfintere uretrale e il cattivo funzionamento dei meccanismi che governano lo svuotamento della vescica.

## **DONNE PIÙ A RISCHIO**

L'incontinenza è un problema che preferisce il sesso femminile. Ne soffrono, infatti, fino a tre donne su dieci, con una frequenza che aumenta con l'avanzare dell'età. Il motivo principale è di natura anatomica, e vede nella donna un'uretra (il canale che trasporta l'urina dalla vescica all'esterno) più corta rispetto all'uomo, oltre a uno sfintere uretrale (la struttura muscolare che controlla la fuoriuscita di urina dalla vescica) più debole. In più, la gravidanza comporta uno stress 'meccanico' che mette a dura prova le strutture muscolari e connettive del pavimento pelvico. È anche possibile che la pressione del feto riduca, oltre alla capienza della vescica, la capacità di trattenere le urine. E con le sue contrazioni, il parto altera l'equilibrio muscolare della vescica. Tre le altre cause che possono provocare la disfunzione, rientrano le forme infiammatorie delle vie urinarie (come le cistiti), una vaginite acuta o un forte aumento di peso che fa salire la pressione endo-addominale e, schiacciando la vescica, manda in crisi le strutture che la sorreggono e ne sorreggono il corretto funzionamento. Ma nelle donne sono

### LE MOSSE GIUSTE PER CONTRASTARLA

- **Evitare o quantomeno limitare il consumo di caffè, tè e alcolici in generale**, che irritano la vescica e ne stimolano l'iperattività.
- **Cercare di non bere molto prima di coricarsi**, in modo che la vescica non si riempia eccessivamente durante la notte favorendo le perdite di urina, con prevedibili disagi a discapito anche del riposo.
- **Se necessario, calare di peso** per ridurre gli episodi d'incontinenza.
- **Curare l'igiene intima** per evitare il rischio di infezioni che accentuano il disturbo.
- **Combattere l'eventuale stitichezza**, che costituisce uno stress cronico per le strutture pelviche e i nervi annessi, seguendo una dieta ricca di frutta, verdura e fibre, associata a un'appropriata assunzione di acqua (un litro e mezzo-due al giorno) e un'attività fisica regolare e moderata.



### COME FUNZIONA LA NOSTRA DIGA NATURALE

Il liquido urinario, dai reni imbocca un condotto verticale - l'uretere - che lo convoglia verso la vescica. Questa, grazie all'elasticità della sua parete, è in grado di adattarsi al progressivo riempimento e si dilata in modo da mantenere all'interno una bassa pressione. Mentre la vescica si riempie, la contrazione dello sfintere uretrale (un anello muscolare che abbraccia il tratto iniziale dell'uretra, il canale che si estende dalla base della vescica all'esterno), aumenta gradualmente per controbilanciare la crescente quantità di urina che preme dall'alto. Quando la vescica non riesce più a incamerare liquido, l'evento stimola alcuni interruttori nervosi dislocati nello spessore della parete vescicale, che segnalano al cervello la necessità di urinare. Ecco allora che lo sfintere uretrale si rilassa, e con lui il pavimento pelvico: la sacca vescicale si contrae e l'urina comincia a defluire.

soprattutto gli squilibri ormonali derivanti dalla menopausa ad avere le maggiori responsabilità. In particolare, il drastico calo di estrogeni nel sangue provoca un rilassamento dei tessuti, inclusi quelli della zona pelvica, con un conseguente prolasso della vescica e conseguente incontinenza.

### TIPI D'INCONTINENZA

Generalmente si distinguono due tipi d'incontinenza - **da sforzo (o da stress)** e **da urgenza** - che talvolta possono presentarsi in associazione, a cui si aggiunge l'**incontinenza da rigurgito (o ostruttiva)**.

- **Da sforzo (o da stress):** è la forma tipica d'incontinenza femminile (più rara negli uomini, dove può insorgere come indesiderato strascico di un intervento chirurgico alla prostata). L'incidente non è preceduto dalla sensazione di dover urinare e può causare la fuoriuscita di quantità più o meno significative di pipì. Sono

sufficienti uno sforzo (come sollevare un peso, ad es.), un colpo di tosse, uno starnuto o anche solo una risata per aumentare la pressione addominale sulla vescica e dare il via a perdite involontarie. La causa va ricercata nell'incapacità dello sfintere uretrale di mantenere chiuso il collo della vescica. I muscoli del pavimento pelvico possono favorire il problema perché, se indeboliti, non ce la fanno a contrastare la pressione addominale.

- **Da urgenza:** è caratterizzata da un desiderio molto intenso o improvviso di urinare, accompagnato dall'incapacità di controllare la vescica che precede di pochissimo la perdita involontaria. Interessa soprattutto i maschi ed è spesso dovuta a problemi come l'ipertrofia prostatica benigna (perché il muscolo detrusore, cioè l'insieme delle fibre muscolari della vescica, cerca di vincere l'ostruzione a valle contraendosi più frequentemente). Ma il di-

sturbo può anche comparire in seguito a una malattia neurologica che altera l'attività vescicale, o manifestarsi nelle donne reduci da un intervento chirurgico a carico dell'utero.

- **Da rigurgito (o ostruttiva):** si riconosce per il fatto che la vescica ha difficoltà a svuotarsi completamente durante la minzione, così tende a riempirsi in eccesso provocando perdite involontarie di urina. Ne soffre più tipicamente il sesso maschile dato che questa condizione si manifesta in seguito al blocco creato dall'ipertrofia prostatica.

### COME SI SCOPRE E CURA

La diagnosi prevede inizialmente una visita da parte dell'urologo o dell'uroginecologo che potranno prescrivere alcuni esami clinici di approfondimento (analisi del sangue per la funzionalità renale e delle urine, urinocoltura, volume residuo post-minzionale...) per arrivare a una diagnosi precisa del tipo e grado di severità dell'inconti-

nenza e a una terapia specifica per gestire al meglio il disturbo.

È altresì utile tenere un diario minzionale, che consiste nel registrare il numero di sedute giornaliere alla toilette e la quantità di urina emessa, consentendo al medico di valutare al meglio le caratteristiche e i sintomi dei disturbi dell'orinazione del paziente e prescrivere così una terapia adeguata.

Per curare l'incontinenza ci sono diverse possibilità, a partire dagli esercizi di riabilitazione dei muscoli che rappresentano una buona risposta al problema, con conseguente miglioramento della qualità di vita. Se il medico lo ritiene necessario, può prescrivere farmaci specifici in grado di ridurre in modo soddisfacente gli episodi d'incontinenza (come gli antimuscarinici, che rilassando il muscolo detrusore ne riducono la contrattilità incontrollata, aumentando la funzionalità della vescica). Nelle situazioni più complesse, poi, è possibile ricorrere alla chirurgia mininvasiva, che in una buona percentuale di casi riesce a sanare l'incontinenza urinaria.



### ALLENARSI PER GESTIRE IL DISTURBO

Se svolto con costanza e più volte al giorno, un esercizio come quello qui proposto, aiuta a riacquistare la capacità di governare il flusso e combattere l'incontinenza.

In posizione supina e rilassata, con le piante dei piedi a terra e le gambe piegate e leggermente divaricate, contrarre e rilassare il muscolo perineale. Il movimento va eseguito con forza moderata e mantenuto per pochi secondi, seguiti da altrettanti di rilassamento prima di ricominciare a spingere per una decina di volte con un ritmo continuo. Una volta acquisito il metodo, lo stesso esercizio può essere eseguito variando la posizione (da seduti con le gambe piegate e il busto appoggiato a una parete; in ginocchio, con il busto piegato in avanti e mani e avambracci che poggiano a terra o seduti sui talloni, con le gambe leggermente divaricate).

# PREZIOSI LEGAMI CON I NOSTRI ANIMALI

In certi casi lo scambio emotivo con i cuccioli che vivono con noi può sostenerci più di mille parole

---

**Gladys Pace**

Psicologa-psicoterapeuta,  
specialista in Psicologia clinica

Un recente studio realizzato da un team internazionale dell'Istituto Italiano di Tecnologia pubblicato su Nature Neuroscience evidenzia l'esistenza di cellule cerebrali che controllano l'abilità di riconoscere le emozioni altrui in base a stimoli sensoriali. Questa abilità utile ad instaurare relazioni sociali e che condividiamo, secondo diverse ricerche, con altri animali come i cani o i cavalli, ci porta oggi nella direzione che, già nel 1872, Charles Darwin aveva delineato nel testo "L'espressione dei sentimenti nell'uomo e negli animali".

Nel toccare il tema della profondità dei legami che possiamo tessere con i nostri animali, posso accompagnarci oggi le parole di Jeffrey Mousaieff Masson e Susan McCarthy. *"Gli esseri umani hanno il privilegio del linguaggio...Gli animali non possono parlare dei loro sentimenti in un modo che possa essere compreso attendibilmente dagli esseri umani, anche se la barriera del linguaggio fra esseri umani e animali non è assoluta"* (Quando gli elefanti piangono, Baldini & Castoldi, 1996, Milano). In certi casi lo scambio emotivo con i cuccioli che vivono con noi può sostenerci più di mille parole.

***"Imparare a guardare gli animali  
significa imparare a muoversi insieme a loro,  
darsi pace con loro."***

*da Il cane e il filosofo  
di Leonardo Caffo*

Penso alla prima seduta con D, dagli occhi grandi e scuri, il giorno dopo aver compiuto tredici anni. Quando l'ho visto chiudere gli occhi e restare immobile per un minuto abbondante, in attesa del suo ritornare in contatto con i miei, mi sono ricordata di quanto aveva detto la sua mamma quando, nel portarmi le sue difficoltà, sottolineò la forte e improvvisa insicurezza manifestata qualche tempo prima da D. Queste le sue parole: *"Dopo due mesi di quotidiana richiesta di uscire e di vedere gli amici, quando finalmente gli ho detto che avrei potuto accompagnarlo da loro, lui mi ha risposto che ormai era troppo tardi. Disse - Ora non posso più mamma."*

Qualche giorno prima della chiamata ricevuta dalla mamma di D, la Società italiana di psichiatria (Sip) aveva segnalato che il numero di italiani colpiti dalla "sindrome della capanna" era oltre

*“... per comprendere davvero un altro essere  
bisogna riuscire a vedere un pezzo di sé in lui.  
Lei si identificava con gli animali,  
e questo suo identificarsi  
le dava anche la possibilità,  
e il coraggio, di renderli umani.”*

---

da *Nel segno dell'anguilla*  
di Patrik Svensson





il milione ([www.quotidianosanita.it](http://www.quotidianosanita.it)). E nel chiedermi un colloquio la Signora aveva accennato al timore che per suo figlio si trattasse proprio di questo. Abbiamo affrontato l'argomento durante il nostro successivo appuntamento. Seppure questo genere di disagio si manifesti con un senso di inquietudine e ansia di fronte all'uscire di casa e, in individui predisposti, possa aumentare il rischio di sviluppare disturbi dell'adattamento e psicopatologie, sappiamo anche però che di fronte a una situazione così straordinaria e impattante, quale è stata la pandemia di Covid-19, la difficoltà a sperimentarci nella ricerca di nuovi ritmi può essere una reazione comune. Dopo mesi di spiegazioni sul bisogno di proteggersi da questo virus contagioso e minaccioso, il "liberi tutti" non sempre può essere così facilmente compreso. E così era stato per D. *"Io so che la mia ansia dei mesi scorsi non gli ha certo fatto bene, ma ora che lo vedo così ritirato vorrei aiutarlo a capire che il pericolo oggi non è più lo stesso dei mesi scorsi"*. È anche questo che la mamma ha voluto condividere nei primi colloqui di assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta porta la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere. E quando il focus è relativo alle difficoltà di un minore si valuta la possibilità di effettuare sedute con il/i genitore/i, con il minore e con entrambi).

L'esperienza di emergenza sanitaria e sociale vissuta si è contraddistinta nel suo averci colti tutti impreparati, genitori e figli, medici, infermieri, terapeuti e pazienti. Oggi però è importante intervenire in quelle situazioni in cui il disagio si manifesta in modo evidente.

E tornando a D, la gradualità nell'accompagnarlo ad affrontare la sua "paura del fuori", la scelta di accoglierlo in studio insieme a Chen, il suo cagnolino, e l'aver fatto spazio a quei messaggi ripetuti nella comunicazione, principalmente non verbale, che da una seduta all'altra abbiamo potuto raccogliere, inviare e scambiare, ha scongiurato la cronicizzazione di un disagio che non è raro incontrare non solo in giovane età.

Quando verso la fine del nostro percorso, dopo la prima mezz'ora di seduta con D abbiamo fatto entrare la mamma, lei mi ha ringraziato *"perché D ha riacquisito fiducia"*. In quel momento il piccolo Chen se ne stava beatamente accoccolato sul cuscino vicino a D. Dopo essermi avvicinata a lui è stato importante il restituire a lei e a D quanto ciascuno si fosse impegnato (D, la sua mamma, il papà distante per lavoro, ma comunque vicino). E a Chen abbiamo riconosciuto quanto la qualità della sua presenza sia stata incisiva nel riprendere fiducia di D, oltre le parole che non ci ha detto e dentro le emozioni di calore e supporto che generosamente ha trasmesso.

***"Ci sono due lupi  
dentro ciascuno di noi" gli disse.  
"Uno è il coraggio, l'altro è la paura.  
Quale pensi abbia la meglio?"***  
da La parola magica  
di Anna Siccardi

Jane Goodall, l'antropologa inglese celebre nel mondo per le sue ricerche con gli scimpanzé, nel testo *"Le ragioni della speranza"* (J. Goodall e P. Berman, Baldini & Castoldi, Milano 1999) scrive *"Qualunque sia la cosa che amiamo, quanto maggiore è*





*il nostro amore tanto maggiore è il senso di perdita che proviamo quando la persona o la cosa amata ci lasciano. È la profondità del nostro amore - non la natura del nostro oggetto d'amore - a determinare la profondità del nostro cordoglio. Una persona sola, che viva con un gatto o con un cane che adora, sentirà - giustamente - molto più dolore per la sua morte che per la perdita di un parente, anche di un genitore, con il quale non si sia formato un vero rapporto d'amore.*" E per quanto possano sembrare forti le parole della Goodall, se guardo a quanto profondi siano stati i legami di alcune donne che ho accompagnato nell'elaborazione del lutto dei gatti e cani che sono loro mancati dopo anni di convivenza, l'immagine che più mi sento di portare ora è quella di un calore e uno scambio continuo e avvolgente, che non conosce le interruzioni di un quotidiano scandito, così come noi esseri umani abbiamo imparato a fare.

E ritrovo quelle "coccole al bisogno" che la micia di L arrivava a farle quando il suo umore scendeva più giù del solito e che sono scomparse con lei da quando è mancata o gli occhi brillanti del bassotto di cui G raccontava di ricordare tristemente, mesi dopo la sua morte, ogni qualvolta arrivava l'ora di portarlo fuori per la passeggiata serale. O la descrizione speciale che aveva fatto del suo pastore tedesco, S, un bambino che ho seguito per un anno dopo la morte del suo papà. *"Quando io mi sveglio la notte e ho paura del buio, mi basta guardare H nella sua cuccia per sentirmi meno solo."* mi disse poche sedute prima della conclusione del percorso terapeutico avviato con lui.

I legami con i nostri animali ci parlano della nostra sensibilità a dare e ricevere oltre le parole. Le cure che reciprocamente scambiamo con loro sono intrise di attenzioni, di vicinanza e calore. Quei gesti quotidiani, la ciotola che riempiamo, la dolcezza delle fusa o di quello scodinzolare e la gioia nel ritrovarci a fine giornata per molti di noi sono momenti preziosi o,

per dirla con le parole di L, *"quelli erano i momenti in cui mi sentivo piena"*.

Dopo un periodo intenso di lavoro su di sé, decisa a sperimentarsi in un contesto di gruppo, L volle partecipare ad un percorso di Scrittura e Cura (Il metodo 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) focalizzato sul legame con gli animali che ci accompagnano.

Nella dimensione dell'incontro con altre persone che rimandavano, ciascuna con modalità differenti, l'esperienza unica e comune a un tempo di calda e affettuosa convivenza con animali, fu possibile per L compiere un passo significativo verso l'elaborazione del lutto e riprendere in mano la sua vita con nuova energia.

Rita Charon scrive che la narrazione trasforma la cura, ci influenza e ci permette di capire cosa significa stare bene modificando i nostri orizzonti (*Medicina narrativa*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2019).

Nel supporto psicologico richiesto da persone scosse dalla perdita del proprio compagno a quattro zampe ho avuto modo di contattare preziose risorse di profonda sensibilità che è stato bello vedere riaprirsi alla vita dopo tempi più o meno lunghi di dolore incarnato.

Perché gli animali possono toccarci profondamente nella nostra unità di mente e corpo.

---

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a [studio.psicoterapia.pace@gmail.com](mailto:studio.psicoterapia.pace@gmail.com) Canale youtube *"Parole di Cura"*

# Alimenta il formidabile che c'è in te

I batteri che compongono la nostra flora intestinale svolgono tante azioni benefiche: **stimolano e potenziano il nostro sistema immunitario**, formano **barriere contro gli agenti esterni e ci supportano ogni giorno...**

...come

## FlorMidabil DAILY

### che con **70 miliardi di fermenti lattici vivi**

è l'alleato ideale  
del tuo intestino  
giorno dopo giorno

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 

# ARRIVA IL NATALE

Una festa magica da passare in armonia

---

Chiara Romeo

Natale è il momento più magico dell'anno: l'abete addobbato, le lunghe vacanze, Babbo Natale che con la sua generosità porta i doni ai bambini di tutto il mondo. Per poi arrivare all'anno nuovo e alla Befana, con la sua scopa e i dolcetti per tutti. Cerchiamo quindi di lasciare da parte lo stress che spesso accompagna le feste degli adulti, preparando un momento a misura di bambino, con un occhio particolare alla sua salute.

## IMMERGERSI IN UNA DIMENSIONE MAGICA

Prima di tutto, dunque, i genitori devono cercare di lasciare da parte lo stress: anche se per gli adulti può essere un periodo dell'anno difficile quello prima di Natale, si deve trovare il modo di rallentare e riportarsi sui ritmi calmi che l'inverno richiede e di cui l'infanzia ha bisogno.

«Il segreto del Natale sta proprio nell'immergere il bambino nella dimensione della favola, nel farlo sognare, contribuendo a sviluppare l'immaginazione» spiega Giuseppe Di Mauro, Presidente della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale «Durante questi giorni di vacanza, gli adulti dovrebbero rallentare i ritmi per godere del tempo prezioso passato con i propri bimbi, unendosi a loro nei giochi, nella decorazione della casa, nei preparativi delle cene e dei pranzi e nelle tradizioni locali. Il benessere psico-fisico dei nostri bimbi deve essere al centro di queste feste». I pediatri consigliano di spiegare ai bambini il significato del Natale, attraverso storie a tema aiutandosi con belle illustrazioni, ascoltando le musiche



natalizie più classiche, così da entrare nello spirito natalizio, distraendoli dalla parte più commerciale. Per questo è bene non esagerare con i regali, fissare invece un numero piccolo (3-4) da dividere anche tra nonni e zii. Addobbare l'albero, cucinare insieme, diventa un momento per passare del tempo uniti e una occasione per insegnare cose nuove. Il periodo delle feste può essere l'occasione per ritrovare i parenti lontani, che possono raccontare ai piccoli di casa le storie di famiglia: gli episodi sull'infanzia dei genitori riscuotono sempre grande interesse nei bambini.



### LE REGOLE A TAVOLA, PER EVITARE INFEZIONI

Secondo l'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid), le infezioni alimentari tra i più piccoli raggiungono il loro picco nel periodo delle feste natalizie, fatto di abbuffate, pasti a casa e fuori casa, freddo intenso e vita all'aria aperta. È bene quindi prima di tutto non stravolgere le abitudini alimentari e le routine di sonno veglia dei bambini. Poi seguire le buone norme d'igiene in cucina.

Per evitare le infezioni alimentari, prima di tutto curare particolarmente l'igiene delle mani per la manipolazione degli alimenti, in particolare quando si hanno bambini piccoli a cui si cambia il pannolino; evitare poi il contatto tra cibi crudi e cibi cotti; pulire accuratamente gli utensili e i contenitori in cui conservare gli alimenti.

Particolare attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate: con questi alimenti uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito e dolori addominali. Non è necessario utilizzare farmaci per fermare gli episodi dato che l'eliminazione di abbondanti liquidi costituisce, di fatto, una difesa dell'organismo, che tenta in questo modo di eliminare l'agente infettante. Per quanto riguarda la routine quotidiana di bambini e ragazzi, è bene cercare di preservare il più possibile le abitudini e gli orari dei più piccoli. Evitare, inoltre, cibi troppo elaborati, limitare il consumo di salami e insaccati in genere che, insieme alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all'origine di intossicazioni importanti come il botulismo. Attenzione alle conserve preparate in casa, come la verdura sott'olio: è uno dei prodotti in cui più facilmente si può rischia-

### NON DIMENTICARE L'IGIENE ORALE

Complice il cambio di abitudini e le routine diverse da quelle delle giornate scolastiche, spesso i bambini durante le feste si dimenticano dell'igiene orale. È invece ancora più importate visto che spesso si mangiano più dolci: infatti torrone, cioccolato e panettone, non mancano mai sulle tavole natalizie. Ricordarsi dunque di spazzolare i denti dopo ogni pasto per circa due minuti, o almeno due volte al giorno, di cui una sempre prima di andare a letto. Meglio anche evitare più spuntini durante il giorno, uno la mattina e una merenda al pomeriggio bastano. Limitare il consumo di bevande gassate e di caramelle.





re la presenza della tossina botulinica. Infine, non esagerare con cioccolata e panettone; è importante scegliere prodotti di buona qualità e tenere presente che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche.

### **INFLUENZA SOTTO L'ALBERO**

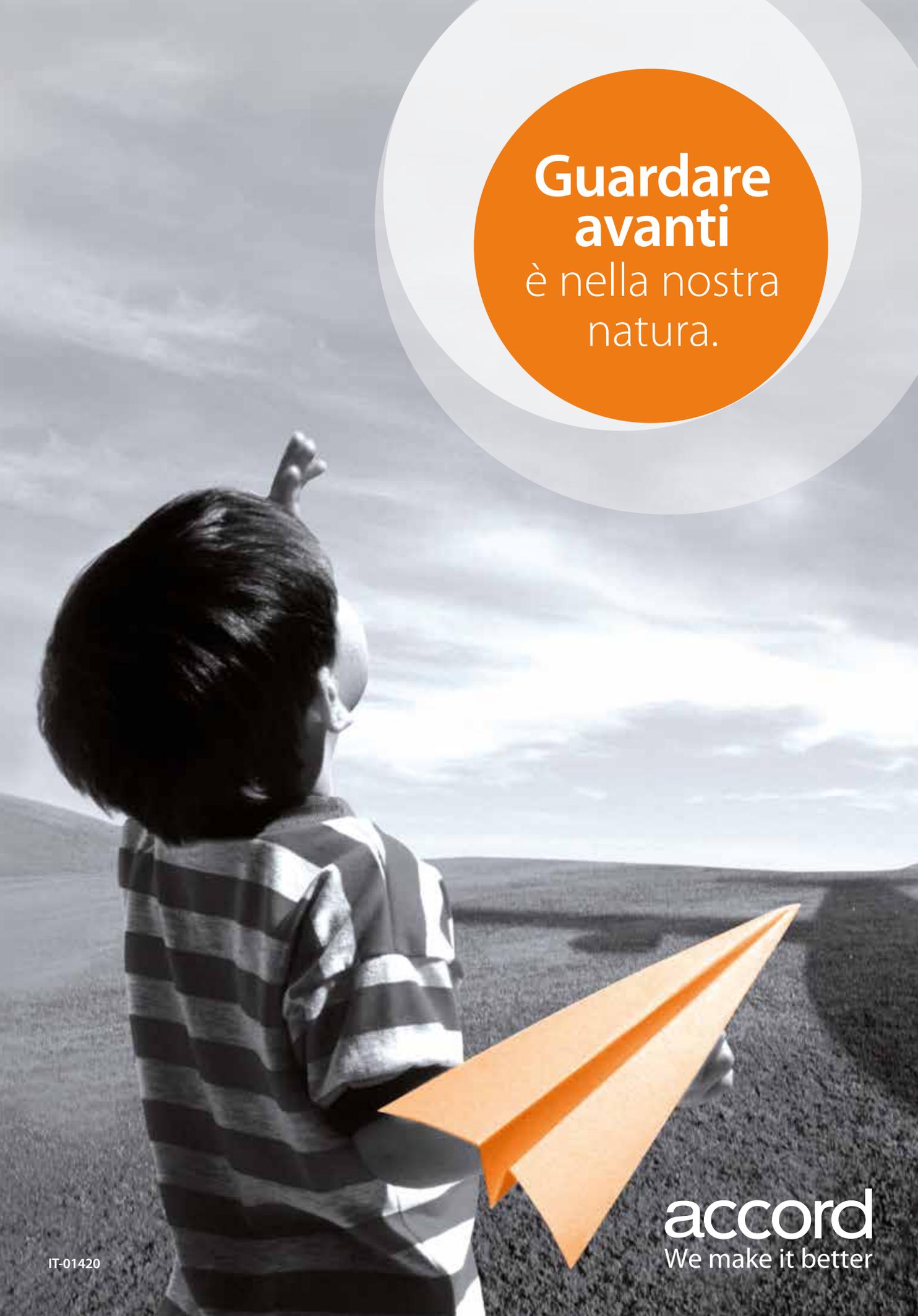
Il periodo delle feste natalizie coincide con il picco influenzale. Ancor più quest'anno che si sovrappone al rischio di contrarre il Covid-19, «occorre ribadire, che è opportuno rimanere a casa se malati, evitando spostamenti e viaggi così da contrastare il contagio, nonché ridurre il rischio di complicazioni e infezioni concomitanti da parte di altri batteri o virus» spiega Susanna Esposito, Presidente WAidid e Ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Perugia. «Lavarsi spesso le mani, in particolare dopo essersi soffiati il naso o aver tossito, rappresentano sicuramente l'intervento preventivo di prima scelta anche per il controllo della diffusione dell'influenza». Da ricordare che, in caso di influenza si può ricorrere, anche per i bambini a farmaci di automedicazione, sempre sotto con-

siglio del pediatra. Non è necessario, invece, l'uso degli antibiotici, che nei casi di infezioni virali è inutile e dannoso per la propria salute e per quella della comunità, contribuendo all'aumento del fenomeno dell'antibiotico-resistenza. Gli antibiotici vanno sempre prescritti dai medici dopo un'accurata visita. I pediatri, per limitare il rischio di malattie da raffreddamento e di influenza, consigliano anche di non coprirsi troppo quando c'è freddo, ma neanche scoprirsi velocemente quando c'è il sole: meglio vestirsi a strati.

### **IMPARARE LA GENEROSITÀ DA BABBO NATALE**

Secondo quasi tutti gli psicologi dell'infanzia è giusto raccontare ai bambini la storia di Babbo Natale, della Befana o del topolino dei denti. Perché i piccoli, vivono in una dimensione in cui fantasia e realtà hanno confini sfumati, e - come sosteneva Bruno Bettelheim, psicanalista dell'infanzia - i personaggi immaginari, e i personaggi delle fiabe consentono ai bambini di risolvere i loro conflitti interiori, favorendo il loro processo di integrazione sociale. Babbo Natale e la Befana sono due figure fantastiche che insegnano ad essere generosi. Intorno agli 8-9 anni i bambini tendono a smettere di credere a Babbo Natale, come passaggio inevitabile della crescita.



A young child with dark hair, wearing a black and white striped long-sleeved shirt, is seen from the back, looking out over a vast, flat landscape under a cloudy sky. The child is holding a large, bright orange paper airplane. The scene is captured in a black and white style, with the orange of the paper airplane providing a strong contrast.

**Guardare  
avanti**  
è nella nostra  
natura.

# SE LE OSSA DIVENTANO FRAGILI

Il consiglio migliore è quello di adottare uno stile di vita che contrasti l'evoluzione della malattia

---

Stefania Cifani

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata dalla riduzione della massa ossea e dall'alterazione della struttura interna dell'osso. Prevalentemente femminile, ma non solo, causa il progressivo indebolimento dello scheletro ed è associata a un aumento del rischio di frattura.

Le ossa sono strutture in continua evoluzione, e contengono al loro interno nervi e vasi sanguigni che permettono alle cellule di rinnovarsi. Le cellule presenti nelle ossa sono di due tipi: gli osteoclasti, responsabili della rimozione del tessuto vecchio, e gli osteoblasti che hanno invece il compito di rinnovare il tessuto osseo.

Il processo di demolizione-costruzione ad opera di questi due tipi di cellule si definisce di "rimodellamento osseo"; gli osteoclasti scavano una piccola cavità nella quale l'osso vecchio viene riassorbito, questa viene poi riempita con il tessuto nuovo generato dagli osteoblasti.

L'efficienza di questo processo diminuisce con il passare degli anni fino a portare a un bilancio negativo dove la funzione demolitrice degli osteoclasti prende il sopravvento su quella di ricostruzione

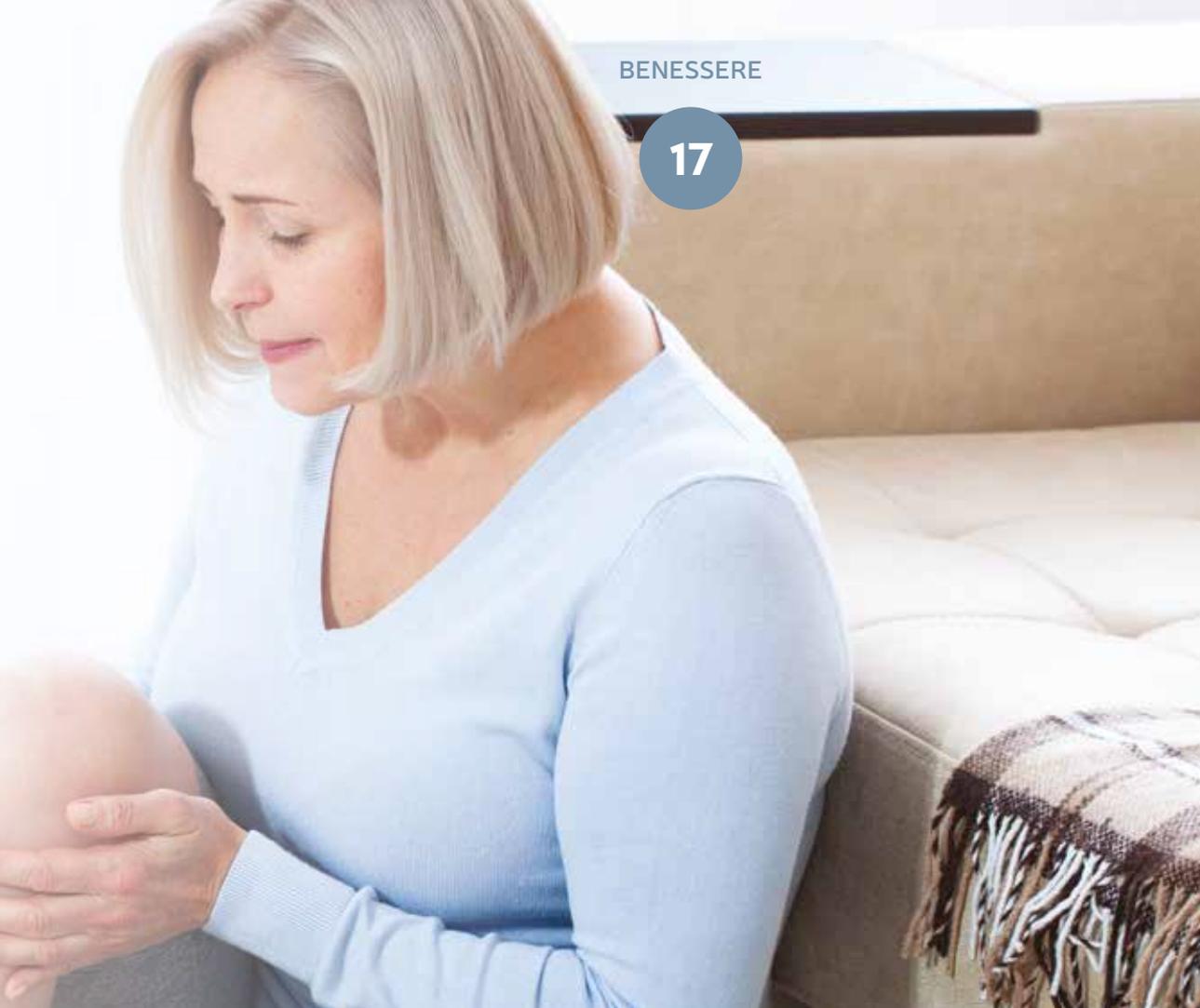
dell'osso, che subisce modifiche della struttura interna diventando più fragile.

## LE CAUSE DELL'OSTEOPOROSI

L'osteoporosi può essere dovuta a condizioni cliniche e malattie pre-esistenti, oltre che ad alcuni farmaci, oppure causata dall'invecchiamento e dalla menopausa. Si parla in questo caso di osteoporosi primaria, la forma più diffusa.

Il periodo della menopausa è particolarmente critico per la donna e spesso segna l'inizio dello sviluppo della malattia. Durante la vita fertile, infatti, gli estrogeni hanno un effetto protettivo sulle ossa perché mantengono in equilibrio l'attività di costruzione e riduzione dell'osso; con il calo estrogenico accade che a prevalere siano gli osteoclasti e che si verifichi un maggior riassorbimento osseo. Questo processo è particolarmente accelerato nei primi cinque anni dopo la menopausa.

Per questa ragione esiste la tendenza a considerare l'osteoporosi una condizione esclusivamente femminile; inoltre le donne rispetto agli uomini partono, in genere, da una massa ossea inferiore



### SCREENING DELLA DENSITÀ OSSEA IN FARMACIA

Attraverso strumenti a tecnologia ad ultrasuoni è possibile controllare la propria densità ossea senza alcun rischio. L'analisi viene fatta sull'osso del calcagno, è sufficiente posizionare il piede nello strumento e in pochi secondi otterrai i tuoi valori di T-score e Z-score: i principali parametri statistici che indicano lo stato di salute delle tue ossa. Quando il T-score è inferiore a -2.5 DS si parla di osteoporosi; livelli compresi tra -1 e -2.5 DS indicano invece una situazione di osteopenia. Al diminuire del valore di T aumenta il rischio di fratture.

Parlane con il tuo farmacista, potrai effettuare lo screening in pochi minuti nella tua farmacia.

e poiché vivono più a lungo, sono portate a perdere sostanza ossea per un maggior numero di anni. Ma la malattia può interessare anche gli uomini. In questo caso le modifiche della struttura ossea sono più graduali e generalmente legate all'invecchiamento.

Sfortunatamente la malattia decorre silenziosamente e molto spesso viene individuata solo quando si verifica una frattura. Per questo è necessario tenerne sotto controllo l'evoluzione, e adottare uno stile di vita mirato alla prevenzione.

### DIAGNOSI E TERAPIA

La diagnosi di osteoporosi viene fatta avvalendosi di esami strumentali: la MOC (mineralometria ossea computerizzata) che attraverso l'impiego di raggi X misura la densità ossea, e l'ultrasonografia ossea, che per mezzo di ultrasuoni permette di analizzare la struttura interna dell'osso.

Possono essere prescritti anche degli esami del sangue per verificare i livelli di calcio, vitamina D e fosforo e degli ormoni coinvolti nel metabolismo osseo.

### FATTORI CHE POSSONO PREDISPORRE ALL'OSTEOPOROSI

- Fumo e abuso di alcol
- Familiarità
- Eccessiva magrezza
- Sedentarietà
- Terapie croniche a base di cortisonici
- Malattie ormonali come ipertiroidismo
- Menopausa precoce, ossia prima dei 45 anni
- Pregresse fratture da fragilità
- Terapie con antiepilettici, anticoagulanti.

Anche alcune malattie aumentano il rischio di osteoporosi: le malattie croniche intestinali, la celiachia, le malattie reumatiche, renali e l'anoressia.

L'osteoporosi è una malattia cronica, non esiste quindi una terapia in grado di eliminarla. Esistono però varie categorie di farmaci oggi disponibili all'interno dei quali lo specialista sceglierà a seconda dei singoli casi, in base al profilo di rischio di frattura o a eventuali fratture pregresse, in grado di rallentarne la progressione.

Ai farmaci appartenenti alla categoria dei bifosfonati si sono affiancati negli ultimi anni altri principi attivi e anche anticorpi monoclonali, che agiscono sul processo di rimodellamento osseo.

Calcio e vitamina D possono essere prescritti in aggiunta o a scopo preventivo in casi selezionati, mentre la terapia estroprogestinica ha una indicazione solo nei casi di menopausa precoce.

Non tutte le donne vengono trattate, mentre a tutte viene consigliato di adottare uno stile di vita che contrasti l'evoluzione della malattia.

Fondamentale l'attività fisica, anche moderata ma regolare, che preveda il carico del peso del corpo: camminare, correre, passeggiare, ballare, giocare a tennis sono attività adatte perché la sollecitazione meccanica prodotta dal movimento influisce positivamente sul metabolismo osseo, favorendone il rinnovo e riducendo il rischio di fragilità. Meno utile in questo senso uno sport come il nuoto, che non prevede la sollecitazione diretta dell'apparato scheletrico.

Una buona abitudine è quella di cercare, ogni giorno, occasioni di movimento: fare le scale a piedi, camminare invece di

usare l'auto, scendere dai mezzi pubblici una o due fermate prima.

### LA PREVENZIONE INIZIA DA LONTANO

Lo sviluppo del tessuto osseo avviene nei primi 20 anni di vita; fino al raggiungimento del picco di massa ossea, nei bambini e negli adolescenti la formazione di nuovo osso è maggiore rispetto al suo riassorbimento.

Una volta raggiunta la massima densità e durezza dell'osso, il picco, inizia una lenta graduale progressiva perdita di massa ossea, dove il riassorbimento dell'osso comincia a prevalere sulla sua formazione. Chi in giovane età non abbia raggiunto un adeguato picco di massa ossea, per svariate ragioni, è a maggior rischio di sviluppare, in futuro, la malattia e di andare incontro a fratture ossee.

A questo scopo fin dall'infanzia l'alimentazione e l'attività fisica dovrebbero essere tali da garantire la salute dello scheletro con adeguata assunzione di calcio, esposizione al sole per attivare la vitamina D e la pratica di attività fisica.

Nelle persone anziane con osteoporosi il rischio di cadute, e quindi di fratture, può essere aumentato dalla concomitanza di altri fattori come difetti visivi, disturbi dell'equilibrio, uso di farmaci, stato generale di debilitazione. In questi casi può essere molto utile adottare delle precauzioni: fare uso di bastoni di appoggio, di scarpe con soles di gomma non scivolose, illuminare gli ambienti della casa in modo adeguato, non usare tappeti o scendiletto, predisporre punti di appoggio sulle scale e in casa.



## IL CALCIO

Il calcio, assunto attraverso l'alimentazione è l'elemento principale che costituisce lo scheletro. Il fabbisogno medio quotidiano di calcio varia a seconda dell'età ed è più alto nei giovani, nelle donne in gravidanza o durante l'allattamento e dopo la menopausa. La migliore fonte di calcio è rappresentata da latte e latticini, tranne panna e burro che ne sono pressoché privi. Anche il pesce, soprattutto il pesce azzurro, è una discreta fonte di questo elemento. Altre fonti di calcio sono tofu, soia, verdure come broccoli, albicocche, fichi. Anche l'acqua minerale e l'acqua del rubinetto ne contengono una buona quantità e possono contribuire a raggiungere il fabbisogno giornaliero raccomandato. Raggiungere le dosi raccomandate di calcio con la dieta non è difficile, a meno che la persona non presenti intolleranze o allergie specifiche agli alimenti che lo contengono. In questo e in tutti gli altri casi in cui l'alimentazione non garantisce un apporto adeguato del minerale, è possibile ricorrere all'uso di integratori, purché sotto controllo medico.



## CONSIGLI PER COMBATTERE L'OSTEOPOROSI

- Segui un'alimentazione sana e ricca di calcio.
- Cerca di prendere il sole e fai scorta di vitamina D. Ma se questo non fosse sufficiente adotta degli integratori. Ma ricorda, sono un valido aiuto non una terapia!
- Fai attività fisica, uno sport adeguato alla tua età e condizione di salute. Anche ballare può essere d'aiuto.
- Prenditi cura di te e adotta tutte le strategie per stare bene
- Chiedi consiglio al tuo medico su quali analisi fare e quando ripeterle.
- Non pensare che l'osteoporosi sia un'inevitabile conseguenza dell'età alla quale arrenderti.
- Una frattura è un campanello d'allarme importante! E non liquidare un dolore alla schiena come una banalità, potrebbe essere una frattura vertebrale.
- Non abbandonare la terapia, può essere la chiave del tuo successo, dell'autonomia, di una vecchiaia senza fratture.
- Parla con il tuo medico di osteoporosi, chiedi più informazioni possibili su prevenzione e terapia.

(Fonte: Siomms - Società italiana dell'osteoporosi del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro)

# DALLELETRONICA ALLA MEDICINA

Il metabolismo rallentato  
di Graphites e la dermatite

---

**Anna Maria Coppo**  
Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese





Graphites è un farmaco omeopatico che origina dalla grafite, quel minerale untuoso e grigiastro, costituito da una forma allotropica di atomi di carbonio che si trova in giacimenti anche in Italia, per esempio in Val Chisone, in Piemonte. Questo minerale è un buon conduttore dell'elettricità e del calore, è molto resistente, e nella sua forma allotropica chiamata grafene è un materiale all'avanguardia nell'elettronica.

### LA DERMATITE

Il farmaco omeopatico Graphites trova indicazione in particolari dermatiti, quelle con la pelle ruvida, ispessita, secca e fissurata, come se, per una rallentata conduzione, l'energia vitale non la raggiungesse ad ossigenarla, idratarla, cicatrizzarla. Si formano così tagli, fissurazioni, ispessimenti, escoriazioni, screpolature, dalle quali può essudare una lieve secrezione liquida, giallo dorata, che forma asciugandosi sottilissimi cristalli dorati.

Le dermatiti di Graphites si esprimono quando l'attività dell'organismo rallenta: rallentano l'attività della mente, la memoria, l'iniziativa, l'ideazione; il metabolismo si impigrisce con facilità ad ingrassare, l'attività ormonale indebolita riduce il desiderio ed anche il vigore delle regole mensili che diventano scarse, spaziate nel tempo, talvolta sostituite da perdite biancastre.

Un momento della vita in cui il rallentamento ormonale può influire sull'energia vitale e sulla pelle è quello della menopausa o della premenopausa.

### I DISTRETTI COLPITI

La dermatite è la manifestazione più evidente di un disequilibrio di tutto l'organismo che soffre di questa diminuzione dell'attività psichica, metabolica, endocrina, può essere un momento della vita, durante la pubertà ad esempio, o durante la menopausa. Interessante osservare una pigrizia insolita, un'apatia, un disinteresse verso le cose, fino ad un inizio di depressione, ed il disequilibrio può manifestarsi anche sulle mucose delle vie respiratorie, Graphites può essere il farmaco per un raffreddore cronico fastidioso, correlato forse ad allergie respiratorie. Tutto l'organismo può essere colpito, vediamo i vari distretti.

### LE MANI

In un periodo di apatia, di fatica a prendere decisioni, di scarsa iniziativa, la pelle si inaridisce, le mani diventano fredde e la punta delle dita si fissa e si taglia, le unghie diventano fragili e facili alle infezioni, possono ispessirsi, ingiallire, diventare soggette a micosi.

### IL VOLTO

La dermatite di Graphites si manifesta con taglietti agli angoli delle labbra, infiammazioni intorno alla bocca, in un volto leggermente gonfio un po' imbolsito, che perde i suoi contorni, e talvolta si arrossa per un improvviso afflusso di sangue alla testa.

Un'eruzione pruriginosa, o delle escoriazioni irritanti si localizzano dietro e sotto le orecchie, o nella zona



occipitale, sotto la nuca, l'eczema può secernere un siero denso con un leggero odore sgradevole; i capelli diventano secchi, ingrigiscono, cadono iniziando dalle tempie. Graphites può essere adatto per l'alopecia, la perdita di capelli a piccole zone, talvolta anche per l'alopecia della barba negli uomini.

### GLI OCCHI

La luce del sole o la luce forte degli ambienti chiusi è fastidiosa per Graphites e questo può orientare verso la scelta di questo farmaco anche per le palpebre secche, infiammate, con la blefarite e screpolature agli angoli degli occhi, mentre le sopracciglia si diradano verso le tempie.

### IL PETTO

L'eczema sotto il seno, il capezzolo che tende a fissurarsi o un eczema sotto le ascelle colpiscono più facilmente il petto di donne generose, un po' abbondanti, freddolose, che traspirano tanto soltanto durante le regole mensili, attente ai propri cari, a chi ha bisogno di assistenza (e spesso lavorano proprio in questo campo). Questo busto generoso, con facili dermatiti, non tollera gli abiti stretti, custodisce un cuore sempre in ansia, anche per sciocchezze, che già dal mattino al risveglio si turba anche per piccole cose, si fa angustiare da dubbi e sconvolgere da piccoli imprevisti.

### I PIEDI

Callosi, dalle unghie ispessite, rigate, scure, malsane, dalle dita incurvate verso l'interno, rivelano il rallentamento dell'energia vitale, sono piedi bisognosi di creme e cure, e la loro osservazione può guidare verso la scelta di questo rimedio, così

come la confidenza della imbarazzante sudorazione maleodorante.

### UDITO, VISTA, ODORATO

Caratteristica è la sensibilità fortissima all'odore dei fiori, che pare insopportabile, e la sensibilità alla luce, che pare sempre troppo forte, mentre per l'altro senso, l'udito, abbiamo una diminuzione della sensibilità, ipoacusia: si sente poco, i suoni non arrivano, non si riconoscono, ma stranamente in mezzo al rumore l'udito va meglio, come se la sensibilità ai rumori accesa da suoni forti rendesse più sensibili anche ai più flebili.

### LA NONNA E IL RAFFREDDORE DI CLARA

Talvolta non è neppure presente il diretto interessato, è sufficiente una nonna dotata di capacità di osservazione, di comunicativa, e qualcuno, in questo caso una farmacista, che sappia ascoltare e sappia riconoscere. La nonna, in questa scorsa primavera calda e soleggiata, dalle scuole chiuse e dalle strade silenziose, chiedeva in farmacia una crema per la dermatite di Clara, di 9 anni, che le fissurava la zona dietro le orecchie, e talvolta era umida, e poi qualcosa per il naso, così irritato dalle fioriture di primavera. Clara, infatti, pur uscendo poco per via delle scuole chiuse, starnutiva e tirava su col naso, pareva non patisse troppo il rimanere a lungo a casa, ma per la nonna la mancanza degli sport, della scuola, delle amicizie, dei giochi tormentava la bambina con la dermatite e la rinite... Una sola dose di Graphites fece liberare il naso di Clara e guarire l'eczema dietro le orecchie, pochi giorni, pochi euro, serenità e fiducia nella forza guaritrice della natura.

# MAL DI GOLA FEROCE?

puoi provare



**2** INIZIA AD AGIRE IN  
minuti

AROMA  
CAMOMILLA  
E MIELE

## PER COMBATTERE DOLORE E INFIAMMAZIONE

  
ANGELINI

Sono medicinali a base di Flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 16/01/2020.

# MASCHERINA? SÌ, MA DI BELLEZZA

Un momento di relax per coccolarsi quando fuori  
la temperatura scende

---

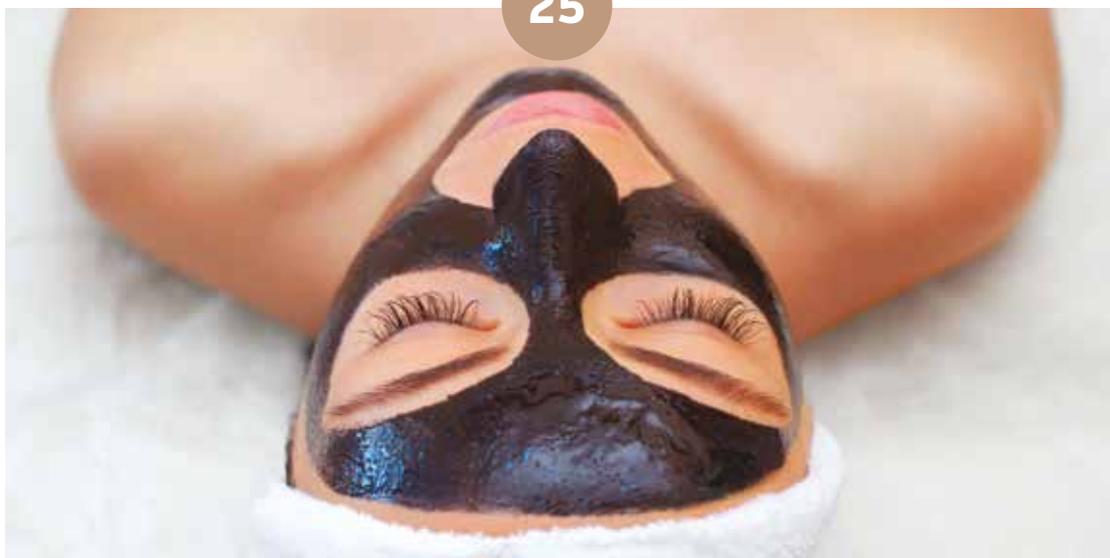
Francesca Laganà

L'emergenza Covid-19 ha imposto l'uso della mascherina tutti i giorni quando si è fuori casa, quale mezzo indispensabile di protezione dalla malattia. Ma una volta a casa, concediamoci un'altra maschera, quella di bellezza. La cosmesi oggi propone tantissime formulazioni per le diverse esigenze, pensate per idratare, purificare, illuminare, lenire, attenuare le imperfezioni. Vediamo a cosa servono e come si usano.

## SCEGLIERE QUELLA GIUSTA

Le maschere cosmetiche vanno scelte in base a due criteri. Prima di tutto bisogna identificare il proprio tipo di pelle: normale, mista, secca e grassa. Poi in base all'esigenza da soddisfare: una pelle mista può aver bisogno di essere idratata o illuminata, invece, chi ha una pelle secca, può cercare un effetto tensore o un esfoliante. Le formulazioni a disposizione sono in crema o gel, da applicare con le mani, o con un pennellino, oppure in tessuto imbevuto di prodotto, già pronte all'uso o ancora le maschere *peel off*, che una volta asciutte diventano una specie di pellicola





e che uniscono i benefici di uno scrub a quelli di una crema.

Il vantaggio delle formulazioni in crema è che possono essere modulate a seconda delle proprie esigenze e di solito vengono vendute in quantità sufficiente a più pose. Le formulazioni in gel e i fanghi sono perfette per le pelli più giovani. Mentre quelle in tessuto offrono vantaggi in termini di freschezza degli ingredienti (gli attivi non vengono a contatto dell'aria fino al loro utilizzo), e hanno la giusta quantità di prodotto. Sono le cosiddette *sheet mask*, molto diffuse, sono maschere sagomate in stoffa o carta imbevibile di sieri e sostanze attive altamente concentrati da applicare direttamente sul volto. Sono quelle più instagrammabili: star del cinema e influencer spesso si postano in relax con una maschera viso!

Le maschere servono a potenziare la cura quotidiana della pelle, offrendo un bagno di bellezza, un vero e proprio booster di attivi, che si trovano di solito in concentrazioni maggiori, rispetto ai prodotti da usare quotidianamente. Si consiglia di utilizzarle 1 o 2

volte alla settimana, anche alternandole tra loro, per esempio una volta maschera purificante e un'altra una maschera idratante o illuminante.

### È NERA QUELLA PURIFICANTE

L'ultima tendenza nelle maschere viso è la "*black mask*" ovvero la maschera nera, perché tra gli attivi presenti se ne trovano alcuni che le conferiscono proprio un colore scuro. Contiene una formulazione adatta a combattere e a eliminare i punti neri e promette di purificare la pelle in profondità senza aggredirla eccessivamente. Si tratta di una maschera chiaramente adatta a pelli grasse o impure. La maschera nera è composta prevalentemente da carbone vegetale con grandi proprietà antibatteriche e antimicotiche. A differenza di quella all'argilla, l'ingrediente più classico, con le caratteristiche proprietà astringenti e purificanti, la maschera nera è più delicata pur essendo efficace.

### ACIDO IALURONICO, COLLAGENE, ELASTINA: ATTIVI CHIAVE

L'acido ialuronico idrata, leviga e rimpolpa: è un attivo naturalmente presente nel corpo, ma con il passare degli anni la sua produzione diminuisce. Dal punto di vista chimico è formato da una catena di zuccheri, ed ha la capacità di assorbire e trattenere nella pelle grandi quantità di acqua. La sua azione è volumizzante e rivitalizzante. Un altro attivo improntato è il collagene, che in natura costituisce l'80 per cento delle proteine presenti nel derma: ha il compito di dare sostegno e struttura alla pelle; dal punto di vista estetico dona pienezza, tono e compattezza, nei cosmetici ha un effetto tensore.

L'elastina, è la molecola che dona elasticità alla pelle e ai vasi sanguigni, costituendo l'elemento base delle fibre elastiche che assicurano alla pelle di viso e collo plasticità e morbidezza.



### LE ANTI-ETÀ

Le maschere per contrastare i segni del tempo, adatte alle pelli meno giovani, hanno la proprietà di stimolare il rinnovamento cellulare, idratare in profondità, dare luminosità, tonicità ed elasticità alla cute. L'effetto tensore e di riempimento viene ottenuto con diversi attivi, primo tra tutti l'acido ialuronico, il cui effetto rimpolpante è intenso e immediato. Le maschere di bellezza formulate per contrastare i segni dell'età, vengono anche arricchite con attivi preziosi come oro, caviale, ostriche, tartufo, orchidea e zafferano. Quelle di ultima generazione, contengono micro-pigmenti soft-focus che illuminano il colorito per un risultato sublimatore istantaneo.

### SE LA PELLE È SENSIBILE

Delicata e reattiva, la pelle sensibile o ipersensibile, ha bisogno di attenzione maggiore nella scelta della maschera, così come dei prodotti per lo *skincare* quotidiano. La pelle sensibile ha bisogno di maschere viso ipoallergeniche, con azione lenitiva e rinforzante, per far fronte alle aggressioni esterne. La pelle sensibile si riconosce perché presenta spesso, prurito o pizzicore, irritazione, bruciore, sensazioni di pelle che tira e secchezza. Può manifestare anche rossore in occasione di sbalzi di temperatura o vento. Chi ha il dubbio di avere la pelle sensibile e reattiva può chiedere consiglio al farmacista. Gli attivi più adatti a questo tipo di pelle, sono derivati da piante officinali come l'alchemilla, la centella, la camomilla, la borragine e il verbascio. La loro azione è in grado di potenziarne le loro difese e di diminuire la sensazione di disagio.

Attenzione anche alle maschere fai da te: anche se nella maggior parte dei casi si tratta di ingredienti utilizzati in cucina, può essere che applicandoli sulla pelle si scateni qualche forma di reazione allergica locale.

### COME APPLICARLA

La maschera va applicata sul viso pulito. Per quella idratante o anti-età, è meglio preparare la pelle con uno scrub meccanico, con azione esfoliante, che elimina lo strato superficiale. Le maschere già pronte

### PATCH PER IL CONTORNO OCCHI

La pelle del contorno occhi è molto sottile e ha esigenze specifiche ed è più soggetta a formare rughe. Per questi motivi la maschera per il viso non va mai applicata sul contorno occhi. Meglio optare per prodotti specifici: molto pratici sono i cosiddetti patch, che sono dei dischetti di forma allungata imbevuti di prodotto. Da applicare sotto la zona della palpebra inferiore, hanno un effetto lenitivo e rinfrescante, contrastano le occhiaie, hanno effetto tensore sui segni di espressione e piccole rughe. Alcune formulazioni contengono anche caffeina, che offre risultati immediati sui segni della stanchezza, stimolando la microcircolazione locale.

in tessuto monouso vanno semplicemente appoggiate sul viso, evitando il contorno occhi. Meglio rimanere sedute o sdraiate così che la maschera rimanga in posizione. Al termine della posa il tessuto va smaltito nel secco. Le maschere in crema vanno distribuite uniformemente sul viso, meglio con l'aiuto di una spatolina o un pennellino avendo cura di non applicarle sul contorno occhi.

Rispettare il tempo di posa è fondamentale: non serve lasciarle di più, anzi in alcuni casi, per esempio se presenti acidi della frutta ad azione esfoliante, potrebbero irritare la pelle.

Il tempo medio di posa delle maschere casalinghe è tra i 10 e i 20 minuti. Il momento migliore per applicarla è...quando si ha il tempo di farlo. Si può lasciarla agire prima di andare a dormire, senza dimenticarsi di toglierla, oppure nel weekend, per un effetto Spa in casa. Infine alcune marche possono essere usate anche prima del trucco, prima di una serata speciale, per avere la pelle al massimo splendore.

Le maschere purificanti vanno risciacquate, la pelle deve poi essere tamponata delicatamente e poi va applicato un prodotto idratante specifico per il tipo di pelle. Le maschere idratanti o anti-età non vanno, invece, risciacquate; l'eccesso può essere eliminato con una velina o un batuffolo di cotone.

# La **VITAMINA D** è fondamentale per la tua **SALUTE** e il tuo **BENESSERE**.

La **VITAMINA D** è coinvolta in molti processi che determinano il buono stato di salute dell'organismo:

- > per il normale **assorbimento del calcio** e del **fosforo**
- > per la **salute delle ossa** e dei **muscoli**;
- > per mantenere i **denti** in buona salute;
- > per la funzione del **sistema immunitario**.

“Lo sai che quando c'è **POCO SOLE** produci poca **VITAMINA D?**”

NOVITÀ

## D<sub>3</sub>Force

INTEGRATORE ALIMENTARE di Vitamina D3

Per il buon funzionamento del **sistema immunitario** e il mantenimento della funzione muscolare e della salute delle ossa.

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

Due mesi di utilizzo

PREZZO SPECIALE € 9,90

Prodotto disponibile nelle farmacie partner Zentiva



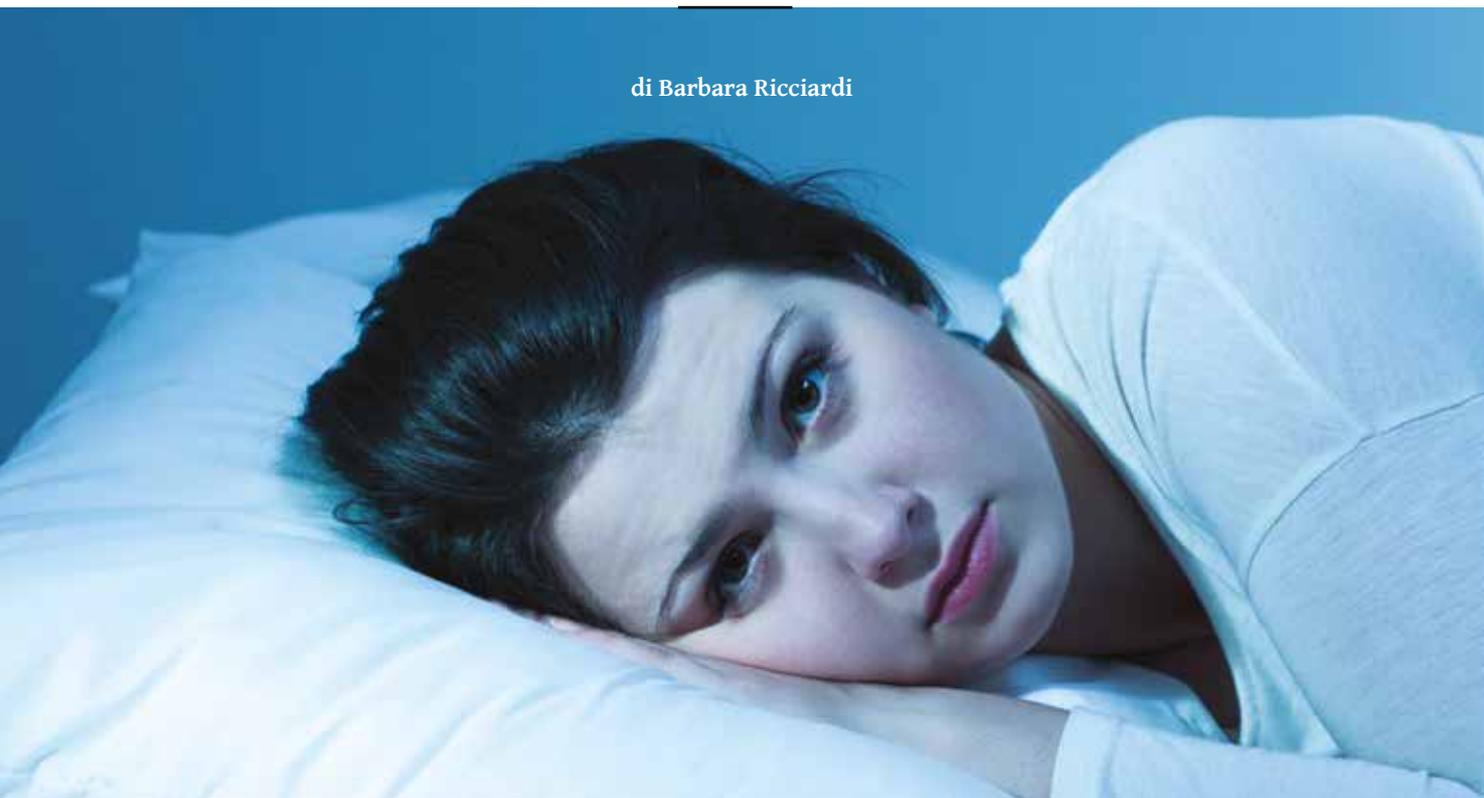
ZENTIVA

[www.d3force.it](http://www.d3force.it)

# DORMIRE BENE

Le regole dell'igiene del sonno

di Barbara Ricciardi



Ne soffre circa il 51 per cento degli italiani, logorandone alla lunga la vita. Si tratta dell'insonnia, un disturbo che può essere occasionale se compare per pochi giorni, transitorio se dura qualche settimana e cronico quando si prolunga per mesi. L'insonnia comprende diverse manifestazioni presenti da sole o in associazione, come difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni frequenti, incapacità di sentirsi riposati al mattino, sebbene le ore di sonno siano state comunque adeguate. L'insonnia se non trattata, specie quando dura da anni, può essere responsabile della comparsa di patologie, come ipertensione e cardiopatie in genere, disturbi gastrointestinali, problemi respiratori, mentre negli anziani spesso si associa ad ansia e ad altri disordini legati all'umore. Per combattere questo disturbo

esistono approcci comportamentali che dovrebbero essere sempre presi in considerazione per primi, e farmacologici, di diretta pertinenza del medico, che andrebbero consigliati solo nei casi più gravi.

Anche la natura può offrirci un aiuto nel caso soprattutto di episodi di insonnia occasionali, quando le cause scatenanti siano l'ansia e le preoccupazioni periodiche. Si tratta degli estratti di valeriana, escolzia, melissa, passiflora, camomilla, biancospino, dotati in varia misura di attività sedativo-ipnotica. Nella scelta di un rimedio fitoterapico si può chiedere aiuto al farmacista che, a seconda dei casi, saprà dispensare singoli estratti o loro associazioni. È bene, tuttavia, ricordare che le piante officinali sono generalmente sconsigliate in gravidanza e durante l'allattamento.

### L'ORMONE DELLA NOTTE

Si chiama melatonina ed è un ormone prodotto nell'uomo dalla ghiandola pineale, posta all'interno del cervello. Questa molecola viene rilasciata nel sangue in modo ritmico, crescendo la sera e avendo il suo picco massimo durante le prime ore del mattino. La melatonina è deputata a regolare il ciclo sonno/veglia e, pertanto, la sua assunzione come integratore alimentare la sera una mezz'ora prima di coricarsi alla dose di 1 milligrammo può risultare un'efficace strategia per combattere l'insonnia. La melatonina è presente in commercio sotto forma di preparato fast che si assimila rapidamente ed è quindi indicato per coloro che hanno difficoltà ad addormentarsi. Mentre per chi soffre soprattutto di risvegli notturni esiste la forma retard, ossia a lento rilascio, che si rende disponibile gradualmente durante tutto l'arco della notte.

### NON SOLO INSONNIA

I cosiddetti "disturbi del sonno" sono una serie di manifestazioni anormali che possono comparire durante le ore notturne, alterando la qualità del riposo. Tra questi ci sono il russamento, causato da vibrazioni dell'ugola e del palato molle che in alcuni casi può essere anche un sintomo della sindrome delle apnee notturne, caratterizzata da interruzione momentanea della respirazione con risvegli improvvisi e sensazione di soffocamento, che alla lunga può esporre chi ne soffre al rischio d'insorgenza di problemi cardiovascolari. Altri disturbi sono il bruxismo, ossia lo spasmodico e ritmico strofinio dei denti che può causare nel tempo danneggiamento dello smalto dentale, il sonnambulismo ovvero una deambulazione notturna di qualche minuto o anche un'ora, di cui il paziente al risveglio non ricorda nulla.

### IL BUON SONNO SENZA "CONTARE LE PECORE"

- **Cercare di coricarsi e di alzarsi sempre alla stessa ora** anche nel fine settimana. Usare il sabato e la domenica, per recuperare il sonno perduto, non è salutare.
- **Evitare l'assunzione di alcol prima di andare a letto**, poiché all'inizio può favorire l'addormentamento ma poi, una volta eliminato dall'organismo, può stimolare il risveglio, alterando le fasi del sonno nella seconda metà della notte.
- **La camera da letto deve essere un luogo lontano da rumori e odori troppo forti o sgradevoli.** L'ambiente deve essere, inoltre, fresco e mai troppo caldo (tra i 17 e i 20°C), poiché durante la notte la temperatura corporea scende fisiologicamente per indurre il sonno.
- **Non fumare e non bere caffè prima di andare a letto**, poiché la nicotina e la caffeina sono sostanze stimolanti.
- **La sera, dopo cena e a digestione avvenuta, un bagno caldo seguito da un massaggio** con una crema o un olio gradevolmente profumati alla lavanda si dimostrano ottimi amici del sonno.
- **Fare esercizio fisico durante il giorno o nel tardo pomeriggio favorisce un buon riposo notturno** ma non dovrebbe mai essere svolto troppo tardi. È necessario, infatti, frapporre almeno sei ore tra l'attività motoria e il momento di andare a letto, poiché altrimenti si otterrebbe un effetto opposto ossia stimolante.
- **Il pisolino abituale dopo pranzo sarebbe meglio evitarlo**, fatta eccezione per i malati, le persone anziane e i bambini piccoli.
- **Evitare di guardare troppo spesso l'orologio di notte** se non si riesce a dormire. Piuttosto meglio riporre la sveglia nel cassetto del comodino lontano da occhi ansiosi.
- **Se ci si gira e rigira nel letto**, senza trovare sollievo tra le braccia di Morfeo, **meglio alzarsi** e leggere un libro o ascoltare della musica rilassante.
- **Non trasformare il letto in un soggiorno o in un ufficio** dove portare del cibo o il lavoro arretrato.





# NATALE IN TAVOLA

Restiamo in forma e in salute durante le festività

---

**Rachele Aspesi**

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Natale è alle porte, le nostre case si riempiono di sapori e colori tipici delle festività e i mercatini addobbano le città all'insegna di bancarelle cariche di regali e gusti natalizi. La domanda che da qualche settimana imperversa è sempre la stessa: dottoressa come affrontiamo le festività stando attenti alla salute in tavola? Sorrido e fornisco sempre lo stesso consiglio: "Godetevi le festività, piatti golosi compresi!". Infatti, per coloro che ambiscono a mantenere il buon peso forma raggiunto o a proseguire un percorso di dimagrimento, consiglio di non rassegnarsi perché non esistono Natale, 31 dicembre o Epifania senza qualche dolcetto o pietanza tipica della tradizione, ma che, tuttavia e per fortuna, esistono la sana via di mezzo e le eccezioni che valgono quanto la regola. Quindi, senza lasciarci travolgere dalle abbondanze sconsiderate, lasciamo entrare nelle nostre case sapori e profumi che solo il Natale sa donare e che potremo gustare senza troppe preoccupazioni rispettando alcune sane regole e qualche trucco salutare.

## **COME RESTO IN FORMA?**

Aiutando il nostro corpo e la nostra mente a stare in forma tutti i giorni dell'anno con cibi sani, accostamenti alimentari azzeccati, ingredienti genuini, il nostro organismo sarà anche pronto ad affrontare improvvise impennate caloriche per qualche giorno, dopo il quale ci faremo una

bella camminata e ritorneremo alle nostre sane abitudini alimentari, che aiuteranno il nostro metabolismo a bruciare e a proteggerci per il resto dell'inverno.

Evitiamo, innanzitutto, di sentirci in colpa per qualche dolcetto di troppo e di rinunciare alla compagnia durante le feste perché ossessionati dal possibile aumento di peso. Ricordiamoci, piuttosto, di non saltare mai la colazione, composta sempre da cereali integrali e proteine ad alto valore biologico (latte, yogurt bianco, frutta secca, uova), carburanti indispensabili per l'attivazione metabolica giornaliera. A tavola durante le feste, rinunciamo al bis di qualsiasi piatto e non aggiungiamo salse troppo condite ai vari piatti (sia salati che dolci). Cerchiamo di consumare con moderazione gli antipasti, facendo piccoli assaggi per panettone gastronomico, patè, gorgonzola, affettati particolarmente ricchi di grasso, evitando il consumo di pane bianco, focacce o grissini, ma preferire pane integrale, magari alle noci e all'uvetta. Inoltre, non bandiamo completamente i dolci, ma cerchiamo di non consumare più di una porzione al giorno, scegliendo prodotti della tradizione che contengano materie prime di buona qualità, senza l'aggiunta di conservanti e additivi; in caso di voglia di dolce possiamo concederci qualche frutta essiccata in più (albicocche, datteri, fichi), senza eccessi, soprattutto serali, vista la loro ricchezza calorica.



### **...E TRA UNA FESTA E L'ALTRA?**

Dedichiamo solo i giorni delle feste agli stravizi alimentari: nei giorni successivi riprendiamo i nostri consigli alimentari ed evitiamo di proseguire con quel che è avanzato. Tra una giornata di pasto abbondante e l'altra, è consigliato qualche pasto di semi-digiuno, una pratica assolutamente salutare, se messa in atto saltuariamente e con adeguate raccomandazioni: bere, innanzitutto, circa 2 litri di liquidi al giorno, scegliendo acqua naturale, the e tisane depurative senza zucchero, per garantire un'ottima pulizia gastro-intestinale e una disintossicazione epatica indispensabile. Si

consiglia di consumare, inoltre, frutta fresca di prima mattina e lontano dai pasti, evitandone il consumo appena dopo pranzo o cena e di preparare un pasto depurativo del dopo-festa a base di ortaggi e legumi, preferibilmente sotto forma di zuppa, senza patate né cereali, condita con olio extravergine di oliva crudo e 1 cucchiaino di semi oleosi (girasole, zucca, lino).

Non esiste aria di Natale, senza condividere assieme la tavola con i suoi sapori e profumi tipici che sanno di tradizione delle nostre famiglie, di evoluzione di generazioni, di amore anche per noi stessi. Auguri di cuore.

**SPECIALE RICETTE NATALIZIE IN TUTTA SALUTE****OMINI ZENZERO & CANNELLA (per circa 30 biscotti) - Senza latte**

225 g di farina integrale di frumento (usare 300 g farina di quinoa in caso di ipersensibilità al frumento)

100 g di fecola di patate

100 g di farina di riso integrale

120 g di zucchero di canna integrale

1 bustina di lievito per dolci

1 cucchiaino raso di cannella

1 cucchiaino raso di zenzero in polvere

1 chiodo di garofano

80 ml di olio di mais

Sale



Mescolare in una ciotola farine, fecola e lievito, preferibilmente setacciate. Ricavare un'emulsione mescolando olio con 120 ml di acqua tiepida, lo zucchero, una presa di sale, il chiodo di garofano pestato nel mortaio, la cannella e lo zenzero. Versare l'emulsione sulla farina impastando velocemente fino a ottenere un composto omogeneo; formare un panetto da far riposare per almeno 3 ore in frigorifero. Una volta pronto, sistemare l'impasto tra 2 fogli di carta da forno e stenderlo con un matterello a un'altezza di 7 millimetri circa e ricavare i biscotti a forma di omino con gli appositi stampini. Cuocere in forno ventilato a 165° per una ventina di minuti.

**TORTA DI CAROTE E MANDORLE AL PROFUMO DI ARANCIA**

**Senza latte/senza glutine/senza zuccheri aggiunti**

2 carote medie

125 g di mandorle sguosciate e pelate

1 cucchiaio di buccia d'arancia grattugiata

3 uova

2 pere mature frullate

50 g di fecola di patate

20 g di farina di riso

Sale



Pulire e mondare con cura le carote, grattugiarle o frullarle senza ridurle in poltiglia. Tritare grossolanamente le mandorle e preparare la buccia di arancia mescolando poi assieme i due ingredienti. Sbattere molto bene i tuorli delle uova con le pere frullate e un pizzico di sale fino a ottenere una crema spumosa e soffice. Aggiungere in sequenza le carote ben asciutte, le mandorle con la buccia d'arancia, la fecola di patate e la farina di riso ben setacciate. Unire per ultimi gli albumi delle uova montati a neve molto soda e distribuire l'impasto in una tortiera da 24 cm rivestita da carta forno e cuocere per 30 minuti circa a 170°C.

**PATÉ DI POMODORI SECCHI - Senza glutine/senza latte**

170 g pomodori secchi

1 cucchiaio di capperi

1 pizzico di peperoncino

2 cucchiaini di prezzemolo o origano

2 cucchiaini di olio evo



Mettere nel bicchiere del mixer tutti gli ingredienti e frullare. Aggiungere la crema a fette di pane integrale tostato oppure usare come salsa per verdure crude da antipasto.

# COMBATTONO RAPIDAMENTE IL DOLORE

**BRUFEN<sup>®</sup>**  
ANALGESICO

**BRUFEN<sup>®</sup>**  
DOLORE



In pratiche  
bustine  
senz'acqua

Brufen Analgesico 400 mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina senza obbligo di prescrizione (SOP), che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 26/02/2020.

 **Mylan**

Better Health  
for a Better World

# 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](http://www.dica33.it)

Il portale dedicato alla medicina e alla salute