

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



PSICOLOGIA
La musica,
medicina dell'anima

CONSIGLI
Il benessere
degli occhi

NUTRIZIONE
Quale alimentazione
per lo sport



Curiamo le emozioni



L'equilibrio che si sente
è quello che si *Pensa*.



INNNOVIA
ensa
BENESSERE

IN AIUTO DELLE DONNE

Caro lettore, è venuto il momento di parlare di disuguaglianze tra uomo e donna. I numeri ci dicono che sono le donne a pagare il prezzo più alto della crisi economica scatenata dal Covid: se confrontiamo il secondo trimestre 2020 con lo stesso periodo 2019, abbiamo 470 mila occupate in meno. Attenzione alla donna vuol dire intervenire anche in termini economici, ad esempio sul costo degli assorbenti. Sempre i numeri ci dicono che 15 milioni di italiane in età fertile sono gravate ogni mese da un costo in più rispetto ai loro coetanei maschi, si stima pari a 70 euro l'anno. E di questi 70 euro il 22% sono di Iva. In Europa abbiamo importanti esempi di interventi per colmare questo divario: in paesi come Spagna, Grecia

o Austria, l'Iva è al 10%. In Francia al 5,5%, mentre in Irlanda l'Iva è allo 0. In Scozia abbiamo il primo caso di Paese al mondo che permette l'accesso gratuito a tutte le donne in età fertile ai prodotti per le mestruazioni. In Italia, nella scorsa legislatura, è stato bocciato l'emendamento alla legge di Bilancio che prevedeva la diminuzione dell'Iva dal 22% al 5% sugli assorbenti compostabili. In attesa che il legislatore faccia la sua parte, la nostra cooperativa ha scelto di abbattere il prezzo degli assorbenti: da maggio a settembre entra nelle Farmacie che aderiscono all'iniziativa e troverai assorbenti a partire da 0,99 euro. Tieniti informato su www.farmauniti.it e www.federfarmatorino.it

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. 3 / 6 del 01/05/21
Tiratura 155.000 copie

Direttore responsabile: Simona Arpellino

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

Comitato di redazione: Marco Aggeri,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno, Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato: Rachele Aspesi, Stefania Cifani,
Anna Maria Coppo, Francesca Laganà, Alessandra Margreth,
Gladys Pace, Barbara Ricciardi, Chiara Romeo.

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

I numeri della pressione

6 – PSICOLOGIA

Musica e cura

12 – ATTUALITÀ

Salute mentale e design

16 – BENESSERE

Lavoro smart è meglio?

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Long Covid

24 – COSMESI

Un bagno di sole

28 – CONSIGLI

Il benessere degli occhi

30 – NUTRIZIONE

Sport & alimentazione



MEDICINA

2

I NUMERI DELLA PRESSIONE

Come prevenire i rischi cardiovascolari

Alessandra Margreth



Ci sono alcuni numeri da tenere sempre d'occhio: sono quelli dei valori pressori. Controllare regolarmente la pressione è una delle più importanti forme di prevenzione del rischio cardiovascolare, e quindi di attenzione per il proprio stato di salute. Ma di che cosa si tratta esattamente? La pressione arteriosa è quella esercitata dal sangue, pompato con forza dal cuore, sulla parete delle arterie che distribuiscono il sangue stesso nell'organismo. Poiché il cuore batte a intervalli regolari, è possibile distinguere una pressione "massima" o "sistolica", corrispondente al momento in cui il cuore pompa sangue nelle arterie, e una pressione "minima" o "diastolica", che corrisponde alla pressione che rimane nelle arterie quando il cuore si ricarica di sangue per il battito successivo.

I VALORI PRESSORI

Il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari cresce con l'aumentare dei valori pressori. Esiste una classificazione indicata dall'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, per valutare i livelli di pressione arteriosa negli adulti. Secondo questa classificazione i valori della pressione massima devono restare al di sotto di 140, quelli della minima sotto i 90 (cioè 140/90). Valori differenti segnalano gradi di ipertensione più o meno gravi.

Misurare la pressione è importante anche perché nella maggioranza delle persone non si conoscono i motivi della crescita dei valori pressori (si parla di ipertensione primaria o essenziale). Sono noti invece alcuni fattori di rischio, come il sovrappeso, l'uso di alcuni farmaci, la familiarità, e gli stili di vita scorretti. Conoscere e, dove possibile, intervenire su



questi elementi contrasta l'insorgenza di questo disturbo e dei rischi conseguenti per il sistema cardiovascolare. Naturalmente spetta al medico curante valutare ogni singola situazione e stabilire gli eventuali interventi da eseguire. Ma ognuno di noi deve sapere che cosa è importante fare per mantenersi in salute il più a lungo possibile.

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione svolge un ruolo importante nella lotta all'ipertensione e nel tenere sotto controllo i valori della pressione. È necessario rispettare un corretto regime alimentare. La Sii, Società Italiana dell'Iipertensione Arteriosa, ricorda che esistono precise norme semplici da seguire per mantenere il cuore in salute. Ad esempio, consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura cruda al giorno,



alimenti ricchi di vitamine, minerali e fibre e con pochi grassi e carboidrati. Sono poi da preferire cereali integrali, latte e latticini scremati, pollo senza pelle, carni magre. Bisogna inoltre bilanciare il numero delle calorie introdotte con quelle consumate, e mantenere un buon livello di attività fisica (almeno 30 minuti al giorno).

La dieta dovrebbe essere preferibilmente povera di sale. Seguire un regime alimentare con poco sodio è una delle raccomandazioni principali dagli specialisti. Ad esempio, un grammo di sale da cucina contiene 400 mg di sodio, quindi un pizzico di sale apporta circa un grammo di sodio, un cucchiaino ne fornisce cinque e un pugno trenta. Il sale nelle ricette può essere sostituito anche da prodotti iposodici, o aromi e spezie varie, come erbe, peperoncino, aglio, prezzemolo, rosmarino.

Anche i prodotti confezionati sono spesso ricchi di sodio, per cui è importante controllarne le quantità nell'etichetta. Attenzione anche agli ingredienti dei dadi da brodo e ai preparati per insaporire le pietanze, perché spesso contengono glutammato monosodico. I salumi sono ricchi di sale, per cui vanno consumati con moderazione. Il sodio abbonda anche negli alimenti conservati sotto sale o in salamoia, come i capperi e le olive.

Anche un consumo eccessivo di bevande alcoliche può alzare i livelli di trigliceridi nel sangue, portare a ipertensione e danni cardiovascolari. Non va sottovalutato neanche l'apporto calorico: se si ha intenzione di dimagrire, l'alcol va eliminato o ridotto drasticamente. Le buone abitudini devono iniziare presto. Il mercato è ricco di offerte di snack e spuntini gustosi ma molto ricchi di sale, per questo è importante evitare che i bambini si abituino a consumarne troppi. Se imparano a preferire fin da piccoli cibi da gusto molto salato, sarà difficile che cambino abitudini una volta cresciuti.



PESO CORPOREO

Tenere sotto controllo l'ago della bilancia: il cibo fornisce energia al corpo e teoricamente non si dovrebbe mangiare più di ciò che si consuma. Il modo migliore per calare di peso è mangiare di meno e bruciare più calorie incrementando l'attività fisica. Attenzione però alle diete ipocaloriche: non bisogna mettersi a dieta se non con il consiglio del proprio medico che prescriverà un regime alimentare adeguato.

È interessante inoltre sapere che, per ogni chilo di peso in meno, la pressione arteriosa si riduce di un millimetro di mercurio. Il sovrappeso aumenta il lavoro che il cuore deve fare per pompare il sangue in tutto il corpo. Abbassare la pressione sanguigna significa avere un minor rischio di ictus cerebrale, infarto cardiaco o altre complicanze gravi. Se la pressione è solo lievemente elevata, eliminare l'eccesso di peso può far ritornare alla normalità la pressione del sangue. E il cuore starà molto meglio!

Come abbiamo visto, mantenere un'attività fisica leggera ma regolare aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari. La pratica di esercizi che stimolano il sistema cardiocircolatorio (jogging o camminata a passo veloce, nuoto o bicicletta) diminuisce del 35% la probabilità di sviluppare ipertensione arteriosa tra le persone che possono esserne predisposte. Questo effetto preventivo si manifesta indipendentemente dalla presenza o meno di altri fattori di rischio (fumo o iperlipidemia).



IPERTENSIONE IN GRAVIDANZA

Un periodo delicato è quello della gravidanza. Nei mesi dell'attesa è importante che la futura mamma tenga regolarmente sotto controllo la pressione: valori fuori dalla norma possono essere un campanello d'allarme. I sintomi più comuni di una possibile ipertensione sono mal di testa, malessere generale, nausea, tachicardia. Ma spesso il problema è del tutto asintomatico: per questo si consiglia alle donne in gravidanza di controllare i valori della pressione almeno 1 o 2 volte a settimana.

La raccomandazione vale in modo particolare negli ultimi mesi di gravidanza. Dopo il quinto mese, se la pressione sale fino a superare i valori di riferimento, occorre fare attenzione. La futura mamma può rischiare una preclampsia, o gestosi, una situazione che può avere effetti anche gravi sia sulla donna che sul nascituro. Le cause della gestosi non sono ancora ben note, ma si sa che nello sbalzo di pressione c'è anche un problema di non corretta collocazione della placenta all'interno dell'utero. È più probabile che la gestosi compaia in donne incinte di età superiore a 35 anni, o con familiarità al problema. Anche aspettare due o più gemelli aumenta il rischio. In alcuni casi può trattarsi di semplice ipertensione gestazionale, un caso che riguarda il 9-10% delle gestanti, mentre la gestosi colpisce il 2-3% delle maternità. La pressione fuori dai valori regolari non è il solo campanello d'allarme di una possibile gestosi. Si alterano altri parametri: uno dei principali è la proteinuria, cioè la presenza di proteine nelle urine. In caso di dubbi è importante rivolgersi al proprio ginecologo.



IN FARMACIA SI PUÒ

Uno dei sistemi più pratici e sicuri per tenere sempre sotto controllo la pressione è chiedere di misurarla in farmacia. È un'operazione che si svolge in poco tempo, e si conosce subito il risultato. Inoltre si possono chiedere spiegazioni e consigli al farmacista. Quando si misura la pressione è bene farlo seduti comodamente in un ambiente tranquillo. Non si devono assumere bevande contenenti caffeina nell'ora prima, né aver fumato da almeno un quarto d'ora (ovviamente non si dovrebbe fumare mai!).

MUSICA E CURA

Un dono prezioso in grado
di renderci più forti

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Le note hanno una capacità unica nel veicolare messaggi e il potere magico di avvicinare.

C'è chi per esempio, musicista ed ex professore, tale Lorenzo Baglioni, si muove nella rete attraverso canzoni "didattiche" affrontando temi sensibili, all'insegna del sorriso e sul filo dell'ironia.

È la musica stessa ad avere in sé qualcosa di molto particolare: il suo ritmo e i suoi contorni melodici, così diversi da quelli della parola; e la sua connessione par-

ticolarmente diretta con le emozioni, scrive O. Sacks (Musicofilia, Adelphi Edizioni, Milano, 2007). Oltre al fatto, aggiunge nella prefazione, che "noi esseri umani siamo creature musicali". Per lo più in grado di percepire la musica, ne integriamo i vari aspetti (l'armonia delle note, l'altezza, il timbro) e servendoci di parti diverse del cervello mentalmente la "costruiamo".

E non solo mentalmente, a volte.

***“La musica è al tempo stesso
la più meravigliosa e la più viva delle arti
- e la più astratta, la più perfetta,
la più pura - e la più sensuale.”***

da Rinata - Diari e Taccuini 1947-1963
di Susan Sontag





Ricordo infatti quando anni fa arrivò nel mio studio una bambina, accompagnata da un papà molto preoccupato da alcuni suoi comportamenti che temeva sfociassero nell'antisocialità.

Quando la conobbi, J mi disse di essere annoiata da tutte le situazioni che le compagne di scuola o amiche del vicinato sembravano trovare molto divertenti, mentre quello che la distraeva da uno stato protratto di noia e a tratti di insofferenza era l'alfabeto greco per tutti gli altri.

“Alfabeto greco?” ricordo di averle rimarcato.

“Sì” continuò “hai presente l'armonica, le maracas, il tamburo, il bastone della pioggia?”

“Strumenti musicali?” le chiesi.

“Già, beh, a me piace costruirli, non è difficile. Da quando maestro G ci ha spiegato come fare il tamburo ho scoperto tante altre cose.”

E voilà che, da lì in poi, una seduta dopo l'altra J ha iniziato a manifestare una straordinaria sensibilità alla musica, al fare musica.

E i furti di cartone, di bastoni e scatole di latta, di cui avevano riferito malamente dalla scuola al papà, si rivelarono essere tentativi non compresi di recuperare per J quel materiale di riciclo necessario ad alimentare una sana e stimolante creatività.

“...per conoscere dobbiamo cominciare a conoscere noi stessi che ci rapportiamo al mondo.”
da *Sistemi che osservano*
di Heinz von Foerster
a cura di Mauro Ceruti e Umberta Telfner

La narrazione ci permette di temporalizzare la storia. E quando noi raccontiamo di quel giorno di sei anni fa nel quale svegliandoci in tenda nel fresco di un mattino estivo abbiamo per la prima volta sentito quella canzone, nel qui e ora ritroviamo oltre ai suoni e ai ricordi di quel momento passato, le attuali emozioni che condividiamo nel presente.

E nell'attenzione a quella storia, evocando il momento passato, facciamo posto al nuovo.

L'autore israeliano Etgar Keret, in un'intervista (*La fine e l'inizio*, L'Espresso, 26/04/2020), dice che la storia che raccontiamo è sempre il risultato di una scelta. Noi decidiamo cosa narrare e cosa no.

E quando il bisogno è di capire cosa fare della nostra vita e tra quello che i genitori, i professori o gli amici ci dicono e quello che ci esplose dentro, sembra esserci una distanza infinita aprire uno spazio per comprendere dove siamo e come possiamo aiutarci può fare la differenza.

Nel caso di D, la richiesta di aiuto è partita dalla mamma.

Il primo colloquio, aperto a lei e a D, è stato chiarificatore in tema di desideri, volontà, impegno e responsabilità.

“Però, le persone che si trovano nel pieno di quello per cui sono versate e lo mostrano, influenzano chi li circonda, che se ne rendano conto o meno.”

da *Ogni giorno è un buon giorno*
di Morishita Noriko

La preoccupazione espressa della mamma e l'apparente non coinvolgimento di D è stato presto sostituito dal ritrovarci in presenza e in uno spazio nel quale gli equilibri andavano necessariamente ridistribuiti.

Nel mio aprire a cosa ciascuno sentiva e desiderava di poter fare “per sé”, prima ancora che “per l'altro”, il preoccuparsi ha ceduto il posto all'occuparsi e il desiderio di cantare ha squarciato il velo dell'indifferenza, mantenuta fino a poco prima.

La musica cura, favorisce il rilassamento ma può trasmettere anche un messaggio, scrive Joyce Dijkstra (*Il gesto del fiore*, Ventura Edizioni, Senigallia, 2020). E quando ci imbattiamo in testi e musiche che ci toccano nel profondo non tardiamo ad accorgercene e a risuonare. Così è stato per una giovane paziente che poco prima di decidere di avviare una psicoterapia mi ha chiesto di sentire insieme una canzone, “Control”, una voce, Zoe Wees.

Sandoz SpA



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

1 famiglia su 5* rinuncia alle cure per questioni economiche

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

Chiedi consiglio al tuo farmacista.

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

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

*Bancofarmaceutico.org

SANDOZ A Novartis
Division

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

IT2101079266



E dopo averlo fatto ha aggiunto che lì è racchiusa la vittoria della cantautrice sull'epilessia.

Qualche settimana dopo, nel corso della relazione con me in seduta, chiarì a se stessa che anche lei avvertiva la musica come un dono prezioso, un dono in grado di renderla più forte.

Non è raro accorgerci di quanto il nostro cervello possa essere fortemente influenzato dalla musica. Questo può accadere quando ascoltiamo un pezzo, quando siamo noi a cantarlo, quando impariamo a suonare uno strumento o quando assistiamo persone che arrivano a ritrovare la parola sebbene fino a quel momento ne fossero private.

E quando nei corsi di formazione in Scrittura e Cura (aperti a persone curiose di conoscersi e sperimentarsi attraverso la scrittura, interessate ad approfondire la conoscenza di sé e di una pratica applicabile all'interno della propria professione. Il metodo *Scrittura e Cura* prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé.) introduco l'attività con la musica, il viaggio tra le emozioni si dispiega nel gruppo a partire da mezzi di trasporto diversi. C'è chi viaggia in treno, chi in moto, chi cammina e chi si muove tra le nuvole. Il bello dell'esperienza è proprio nella scoperta di un grande movimento, a ritmi diversi, attraverso i suoni e le parole di tutti coloro che scelgono di partire alla conoscenza di sé e del proprio relazionarsi con altre persone.

“La musica influenza l'umore, cura la malinconia, ha un potere quasi magico sulle nostre emozioni ed è percepita dal corpo come qualcosa di simile a una medicina.”

*da Biologia della gentilezza
di Immacolata De Vivo e Daniel Lumera*

“Quando sono triste cerco canzoni che riflettano il mio stato d'animo” riportano spesso giovani studenti dei corsi di formazione in area sanitaria quando propongo di utilizzare la musica come strumento ausiliare per lavorare insieme nella definizione di cosa è “Cura” per ognuno di loro.

Franco Battiato la canta così *Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie, dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via.* Simone Cisticchi dice *Adesso chiudi dolcemente gli occhi e stammi ad ascoltare...Abbracciami se avrò paura di cadere, che siamo in equilibrio sulla parola insieme, abbi cura di me.*

E nel portare l'immagine che meglio descrive come musica e cura possono incontrarsi sono le parole di un pianista che arrivano qui a restituircela. Emanuele Arciuli in un recente saggio (*La bellezza della nuova musica*, edizioni Dedalo 2020, Bari) la descrive come “un sensore aggiuntivo, occhi orecchie e neuroni in più, che può aiutarci a scoprire l'invisibile e l'inaudito”.

In più di un'occasione nel contattare il bisogno di espressione di sé da parte di alcuni dei miei pazienti, proprio la musica ha contribuito a spianare il cammino.

Quando, per esempio durante l'assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere), si evidenzia essere privilegiato il senso dell'udito, il prenderci, all'interno del colloquio, uno spazio di attenzione ad esso dedicata, si rivela spesso un'esperienza molto interessante.

E per quanto durante la psicoterapia ci si possa accorgere di essersi soffermati troppo a lungo sullo stesso ritornello nella nostra vita, la musica nuova, cui andiamo incontro da lì in poi, è sempre diversa. Lenta e profonda, ritmata e incalzante, allegra e scoppiettante, ma ogni volta potente nel suo risuonare tra me e l'altro, di note e testi unici, come ognuno di noi quando arriviamo a scoprire i suoni vibranti della nostra interiore e più ispirata melodia.

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

ACUTIL FOSFORO

LUCIDA
la tua
MENTE

Concentrati su quello che fa bene alla tua mente
insieme ad ACUTIL FOSFORO, l'alleato per le tue giornate di studio

NOVITÀ
OROSOLUBILE



**MOMENTI
INTENSI**



**CONCENTRAZIONE
QUOTIDIANA**

**SCOSSA
DI ENERGIA**



I Consumatori
Premiano l'Innovazione
2021 *


ANGELINI



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

*Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. integratori multivitaminici

SALUTE MENTALE E DESIGN

MinD Mad in Design sperimenta la cultura creativa
per superare la pandemia

Francesca Varano

La pandemia Covid-19 ha fatto emergere la questione della salute mentale come priorità per il benessere della società. Numeri e dati recenti raccontano un incremento significativo delle persone con fragilità mentale a causa dell'isolamento, della marginalizzazione e della discriminazione. Secondo un'Ansa del 5 ottobre sono 84 milioni, cioè 1 su 6, le persone che soffrono di disturbi della mente in Europa, e 84.000 quelle che ogni anno muoiono per malattie mentali o suicidio. Numeri destinati ad aumentare. Le patologie psicologiche o psichiatriche riguardano, direttamente o indirettamente, ogni famiglia italiana. Si stima infatti che 1 italiano su 4 soffra di sintomi depressivi.

MIND MAD IN DESIGN

Servono dunque nuove strategie per ripensare i tradizionali processi di riabilitazione e inclusione sociale, che beneficino anche di strumenti e modalità digitali di collaborazione e comunicazione. Nel solco di queste riflessioni si inserisce il lavoro dell'associazione MinD Mad in Design, nata a

Torino nel 2014 da un'idea degli architetti Giulia Mezzalama e Sandra Poletto e della psicologa Elena Varini con l'intento di creare progetti creativi, multidisciplinari e inclusivi in risposta a situazioni di disagio ed emarginazione nell'ambito della fragilità mentale. MinD lavora in collaborazione con le Asl cittadine e in particolare con Asl 5. I dati recentemente diffusi dall'OMS sottolineano come la pandemia da Covid-19 rischi di scatenare "un massiccio aumento dei casi di malattia mentale nei prossimi mesi". I rapporti indicano già un aumento dei sintomi della depressione e dell'ansia in numerosi Paesi: in Italia si stimano nei prossimi mesi fino a 150.000 casi di depressione in più. Ecco perché, sottolinea l'OMS, "coloro che investono nella salute mentale ne raccoglieranno i frutti". Negli ultimi mesi, MinD Mad in Design ha perciò agito su diversi fronti per favorire pratiche di inclusione sociale e l'abbattimento dello stigma della malattia mentale, attraverso l'idea del "fare insieme", come strumento acceleratore di relazioni e di benessere.



WEBINAR SULLA FRAGILITÀ

Lo scorso 3 dicembre MinD Mad in Design ha presentato il webinar “Salute mentale e co-design. Approcci, strumenti ed esperienze oltre l'emergenza Covid” per esporre gli esiti del progetto portato avanti nel corso del 2020, in particolare durante la sesta edizione del workshop MinD “Prendersi cura”, che ha coinvolto circa 40 studenti delle università italiane, 7 designer professionisti e utenti seguiti dai servizi di salute mentale. Il workshop si è svolto in modalità digitale ed è incentrato sulla correlazione tra la cura di sé e dell'ambiente che ci circonda, sensibilizzando un approccio al progetto dei luoghi che abbia più cura delle persone fragili. È stato anche presentato in anteprima il progetto “HUMAN SHAPES. Elementi di fragilità” in collaborazione con CAMERA - Centro Italiano per la Fotografia: un docu-film del regista Marco Da Re realizzato con il contributo di studenti universitari e pazienti e una mostra fotografica on line, visibile sul sito humanshapes.it. Nella mostra, una serie di ritratti realizzati da Elisa Burzio, mo-



strano soggetti privati del loro spazio quotidiano: scatti che uniformano gli individui e li rendono forme umane dalle stesse fragilità. Il docu-film esplora invece il valore della fragilità attraverso tre soggetti anonimi che si aprono e raccontano abitudini e riti della quotidianità. Human Shapes è un lavoro inclusivo realizzato da Marco Da Re in collaborazione con pazienti psichiatrici, operatori e volontari che gravitano attorno MinD: un elogio alla ritualità, al prendersi cura e alla delicatezza condivisa.

CURA DI SÉ E DELL'AMBIENTE

I protagonisti del workshop sono universitari, utenti dei servizi di salute mentale, educatori e infermieri, suddivisi in gruppi di progettazione guidati da designer professionisti. L'obiettivo è stato valorizzare le capacità inesprese o latenti dei giovani pazienti che, nel corso della loro vita, si sono avvicinati al mondo della creatività e della cultura del progetto, offrendo al tempo stesso nuove modalità per il reinserimento sociale e professionale delle persone

seguite dai servizi di salute mentale. Troppo spesso ancora l'immagine associata al paziente psichiatrico è quella di una persona trascurata e a tratti dismorfica, in questa edizione 2020 del workshop, MinD ha voluto suggerire una riflessione sul significato del rapporto tra la cura di sé e dell'ambiente che ci circonda, sensibilizzando a un approccio al progetto dei luoghi che abbia più cura delle persone fragili, in un tentativo di rieducare lo sguardo di chi guarda alla disabilità attraverso i filtri del pregiudizio e dello stereotipo. Si possono abbattere posizioni di marginalità e pregiudizio attraverso attività creative in digitale anche in un periodo di chiusura e isolamento? Riflessioni doverose, nate in questo 2020 funestato dalle conseguenze del Covid-19 e che l'Associazione MinD ha colto come un'opportunità per ripensare ad alcune strategie di breve, medio e lungo termine sul rapporto tra discipline creative e salute mentale, che includano anche l'utilizzo del digitale. La pandemia ha accentuato i fenomeni legati al digital divide, esasperando le situazioni di isolamento e marginalità. Gli utenti che hanno preso parte al workshop sono stati coinvolti con nuove e diverse modalità, per favorire la loro partecipazione alle attività creative, attraverso percorsi di formazione e l'utilizzo di strumenti di comunicazione digitale. È stata attivata una nuova piattaforma che consente di raccogliere, documentare e restituire il lavoro svolto da tutti i componenti. Il materiale raccolto è in parte inserito nel docufilm di Marco Da Re e costituisce una parte importante della costruzione dello scenario progettuale del workshop e può essere un innovativo strumento di divulgazione rivolto ai soggetti che si occupano di salute mentale (ASL e la rete sociosanitaria).

PROGETTO HEAR ME

Il 2020 ha anche visto la partecipazione dell'associazione a Bottom Up!, il nuovo festival di architettura di Torino con HEAR ME, progetto pilota di riabilitazione urbana per il Giardino Piredda di Torino e incentrato sulla dimensio-

ne dell'ascolto, dei suoni del quartiere e delle persone che lo abitano, proposto da MinD Mad in Design, PUSH e Blu Acqua.

HEAR ME nasce per trasformare un'area verde pubblica in un luogo inclusivo, dove i 20 pazienti psichiatrici che vivono nelle due residenze affacciate sul Giardino Piredda possano svolgere percorsi riabilitativi a contatto con la natura, oltre ad attività risocializzanti con la comunità del quartiere. L'area verde diventa luogo di attività, esperienze e condivisione per l'abbattimento dell'emarginazione, grazie alla connessione di luoghi e persone attraverso workshop e attività che ridisegneranno il suo spazio. Il progetto prevede l'installazione di strumenti di diffusione del suono, come passerelle sonore, amplificatori e altoparlanti, realizzati grazie a iniziative di progettazione partecipata e autocostruzione, l'intero progetto è stato realizzato in collaborazione con PUSH, laboratorio di innovazione sociale di Palermo. Questi strumenti diffonderanno una colonna sonora creata attraverso la registrazione dei suoni del quartiere realizzata dai pazienti delle strutture, dagli operatori sanitari e dai cittadini: le voci delle persone, del luogo, della natura, verranno raccolte insieme alle storie e ai suoni, capaci di restituire una nuova identità urbana all'area. Un processo di riqualificazione urbana dell'area per sperimentare le potenzialità del rapporto tra le discipline creative e la riabilitazione psichiatrica. In Piemonte sono oltre 55.000 le persone seguite dai servizi di Salute Mentale che vivono da sole o in famiglia; solo una minima parte delle prestazioni che ricevono sono legate alla risocializzazione o ad attività di supporto e di

rete. Inoltre, l'emergenza sanitaria Coronavirus ha acuito le difficoltà che le persone con esperienza di sofferenza mentale incontrano quotidianamente nel proprio contesto di vita. HEAR ME, vuole quindi essere un modo per progettare insieme quegli spazi aggregativi che tanto sono mancati nell'ultimo anno e ritrovare il senso di comunità, anche attraverso l'autocostruzione di piccole aree della città.





SAUGELLA

Consigliato dal ginecologo,*
amato dalle donne.

I momenti della vita cambiano e tu cambi con loro. Anche a livello intimo. Con te c'è Saugella, che ti accompagna dall'infanzia alla menopausa, ogni giorno come gesto di protezione e benessere quotidiano.



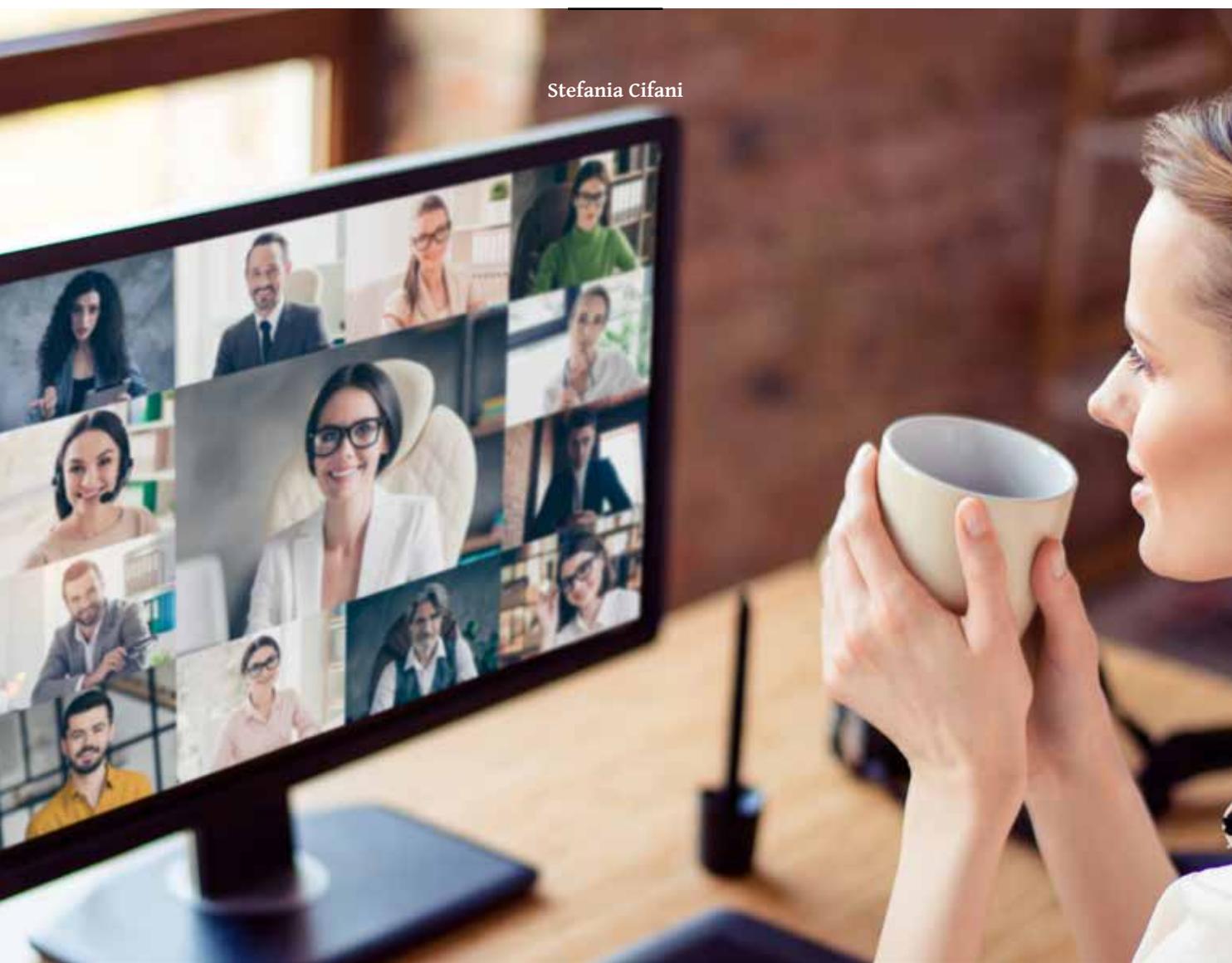
SAU-2020-0044_IT

*USA. Intimate Care-IQVIA Novembre 2020-Ricerca condotta su 200 ginecologi

LAVORO SMART È MEGLIO?

Come ottimizzare il lavoro da casa
senza farsi sopraffare dallo stress

Stefania Cifani



A seguito dell'emergenza sanitaria le modalità di lavoro, nel corso dell'ultimo anno, hanno subito profondi cambiamenti, alcuni dei quali probabilmente destinati a diventare una nuova normalità. Lo smart working è entrato a far parte della quotidianità per oltre cinque milioni di persone in Italia.

Che sia vissuto come una liberazione o come una condanna, si tratta comunque un evento che porta con sé nuove abitudini, cambiamento dei ritmi e modifiche del proprio assetto personale e familiare.

Se per alcune categorie di professionisti il lavoro da remoto è sempre stata la norma, per tanti lavoratori dipendenti lavorare da casa può dare luogo a difficoltà e richiede una fase di adattamento.

Una delle prime difficoltà riguarda la perdita delle relazioni umane e del senso di appartenenza a un gruppo, tipiche di chi è proviene da contesti strutturati. Un grosso problema riguarda la delimitazione degli spazi fisici ma non solo; il confine tra vita privata e

vita lavorativa può divenire labile, soprattutto se gli impegni in casa sono tanti e con presenza di bambini.

NO ALLO STRESS

Tentazione di dedicarsi ad altro, distrazioni, tendenza a rimandare; atteggiamenti che vanno contro l'idea che lavorare da casa possa essere più efficiente. Tutto questo può risultare destabilizzante, e molte persone accusano il peso di una routine alla quale sentono di non appartenere. In questi casi può essere utile adottare degli stratagemmi per introdurre un senso di normalità, e mantenere un equilibrio tra lavoro e vita privata. Alcuni consigli provengono da un articolo pubblicato sulla rivista Nature all'inizio della pandemia.

- Pianificare l'orario di lavoro come se si fosse in ufficio; non per forza con gli stessi orari ma per dare una struttura alla giornata. Cercare di spezzare l'orario in modo da poter fare anche attività che normalmente sarebbero state demandate ad altri. Importante fissare anche un termine: sapere quando la giornata finisce è un modo per uscire dalla modalità di lavoro e "tornare a casa"
- Creare una routine mattutina è di aiuto per iniziare la giornata con maggiore energia, sia che si tratti della normale routine mattutina in uso quando si usciva per andare al lavoro, sia che si voglia definire un nuovo rito: una sessione di allenamento, una breve passeggiata, oppure la colazione sempre alla stessa ora. Una cosa da non fare è restare in pigiama tutto il giorno!
- Organizzare la giornata con un elenco di cose da fare e una ipotetica suddivisione del tempo. Questo aiuterà a essere più produttivi e concentrati. Darsi degli obiettivi realistici to-do-list, da compilare anche per i compiti più semplici
- Fare pause regolari, per alzarsi e muoversi. Dedicare la giusta pausa anche ai pasti, senza cedere alla tentazione di lavorare continuando a fare spuntini lungo tutto l'arco della giornata.
- Non trascurare l'aspetto sociale, anche da casa è possibile mantenere relazioni con i colleghi o con amici: cercare di programmare dei momenti per una telefonata o una video chiamata, magari nella parte del giorno in cui ci si sente meno produttivi.
- Stare a casa, non vuol dire stare sempre e solo in casa. Abituarsi a uscire una volta al giorno, anche se non c'è la motivazione di doversi recare al lavoro, farà bene al corpo e allo spirito. Per lo stesso motivo, cercare di allenarsi, anche in casa, non potrà che giovare al benessere mentale, oltre che al fisico.



LA POSTAZIONE DI LAVORO

È molto importante cercare di creare uno spazio dedicato al lavoro, per quanto possibile non utilizzato anche per altro. Alcuni suggerimenti:

- Individuare una postazione, in casa, che permetta di non dover spostare il computer ed eventuali carte e documenti da un punto all'altro.
- Creare un angolo professionale, che ricordi un ufficio; se questo non fosse possibile fare in modo che non coincida con il posto in cui ci si siede per i pasti e, possibilmente, evitare la camera da letto.
- La scrivania deve essere di altezza corretta, in modo che gli avambracci possano essere comodamente appoggiati fino all'altezza del gomito, e che le spalle non siano costrette a sollevarsi o contrarsi.
- La sedia, meglio se con uno schienale ergonomico, dovrebbe comunque permettere di appoggiare la schiena; in mancanza di questa utilizzare almeno un cuscino.
- Evitare di lavorare dal letto o dal divano, per quanto comodo possa sembrare; alla lunga peggiorerebbe lo stress da smart working.

QUELLA LUCE BLU...

Trascorrere molte ore al giorno lavorando al PC, insieme all'uso di vari altri dispositivi tecnologici, comporta la ripetuta esposizione alla luce blu emessa dagli schermi e alla comparsa dei sintomi di affaticamento oculare noti con il nome di Computer Vision Syndrome :

- affaticamento visivo
- arrossamento, secchezza
- distorsione oculare
- visione offuscata.

La luce blu, oltre a essere naturalmente presente nel sole, è emessa anche da tutti i dispositivi tecnologici. Quando è compresa nello spettro del visibile, e include ad esempio il colore blu-turchese è benefica, per esempio per la corretta regolazione della melatonina nell'organismo e la regolazione del ritmo sonno veglia. La luce nociva è invece compresa nello spettro del non visibile, e include il colore blu-viola che, al contrario di quello turchese, inibisce la produzione di melatonina, provocando ansia, irritazione e insonnia. Una buona parte delle emissioni luminose degli schermi dei dispositivi digitali avviene su lun-



COME POSIZIONARE IL COMPUTER QUANDO SI LAVORA?

Per limitare l'affaticamento degli occhi è possibile seguire alcune regole:

- Lo schermo del PC dovrebbe essere posizionato all'altezza dello sguardo, in modo da poterli guardare in maniera frontale, senza inclinazioni
- Mantenere almeno 60 centimetri di distanza tra gli occhi e lo schermo del computer
- Regolare la luminosità dello schermo del computer
- Non posizionarlo verso la finestra la posizione corretta della luce naturale è laterale rispetto alla postazione di lavoro
- Evitare che vi siano fonti di luce diretta sia verso lo schermo, sia dietro lo schermo, ossia verso il proprio viso
- Quando si lavora al computer aumentare le dimensioni dei caratteri per facilitare la lettura
- Fare pause frequenti per alzarsi, e soprattutto per volgere lo sguardo lontano. Questo serve per far riposare e proteggere gli occhi
- Quando si lavora con la luce artificiale preferire una fonte luminosa posizionata sulla scrivania, che possa illuminare la postazione di lavoro, e mantenere la stanza, anche debolmente, illuminata
- Evitare le luci dirette centrali, e anche le luci al neon.

ghezze d'onda che comprendono la luce blu-viola ad alta frequenza.

La luce blu è pericolosa per gli occhi perché riesce a penetrare in profondità attraverso la cornea ed il cristallino fino alla retina. Poiché non si tratta di luce calda, il naturale riflesso di restringimento della pupilla non viene innescato, e quindi l'occhio non è in grado di difendersi da essa.

Evitare quindi l'uso prolungato di dispositivi elettronici, in particolare al buio o in condizioni di poca luce in quanto questo affatica la muscolatura oculare, compromette la circolazione sanguigna dell'apparato visivo, peggiora la percezione corretta sia delle immagini vicine che di quelle lontane, aumen-

ta il rischio di insorgenza di maculopatie e infine compromette la qualità del sonno e del riposo.

Per alleviare il fastidio agli occhi è possibile ricorrere a gocce oculari idratanti e lubrificanti. Normalmente a base di acido ialuronico, molecola altamente idratante in grado di trattenere l'acqua sulla superficie dell'occhio, sono adatte per ristabilire l'equilibrio del film lacrimale compromesso dal prolungato utilizzo di dispositivi elettronici. Altri tipi di gocce oculari con funzione rinfrescante possono contenere estratti di piante e fiori ad azione lenitiva come camomilla, amamelide, eufrasia. Può essere utile anche l'uso di specifici occhiali protettivi anti-luce blu ad alta frequenza.

LONG COVID

Come contrastare i sintomi fisici, neurologici e psichiatrici
che continuano dopo la guarigione

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



Il *long covid* è il prolungarsi di una sintomatologia varia e sfumata che continua anche dopo la guarigione dall'infezione virale: stanchezza, mente confusa, dolori muscolari ed articolari, debolezza muscolare, affanno respiratorio e la ben nota difficoltà a percepire odori e sapori talvolta, invece di estinguersi insieme alla febbre ed alla tosse o al mal di gola, continuano, in alcuni casi anche per mesi, anche se l'affezione virale è stata curata a casa e non è stata particolarmente grave. Per i pazienti dimessi dall'ospedale, che hanno contratto l'infezione più gravemente, la gioia del ritorno a casa è un aiuto a riprendersi, ed occorre vigilare sulla funzionalità respiratoria, sulla funzionalità renale, ed imparare a misurare, oltre alla saturazione dell'ossigeno, che ormai conosciamo bene, anche quanti scalini il paziente riesce a salire senza ansimare, quanto può camminare intorno a casa senza stancarsi, quanto riesce a leggere rispetto a prima della malattia, per poter dire quando si saranno davvero recuperate le forze. È anche necessario sostenere con integratori specifici e farmaci omeopatici questo percorso di ripresa, seguendo con attenzione i miglioramenti ed osservando eventuali criticità. C'è un altro aspetto del *long covid* ed è quello del prolungarsi nel tempo della pandemia con la perdita per molti di sicurezze economiche e per tutti con la perdita della ricchezza di relazioni, di esperienze, di libertà di movimento: queste mancanze generano ansie, frustrazioni e sofferenze che un rimedio omeopatico scelto con cura può aiutare a superare.

DOPO IL COVID

China officinalis

Dopo questa impegnativa malattia spesso il convalescente è dimagrito, anche di qualche chilo in pochi giorni, ha perso sali minerali, massa muscolare: per recuperare bene, oltre a vitamine, sali ed integratori specifici, il rimedio *China officinalis* può essere utile per favorire il recupero dell'energia. I granuli di *China*, ottenuti dalla diluizione della corteccia di china, sono adatti per la stanchezza, la debolezza di convalescenti dimagriti molto in pochi giorni, disidratati, freddolosi per la perdita del calore vitale, con una sudorazione diurna e notturna che indebolisce ancora di più ed una irritabilità per ogni cosa li ostacoli. La pressione sanguigna è bassa, il volto pallido con cerchi scuri intorno agli occhi, c'è una sensibilità quasi dolorosa alle correnti d'aria ed ai rumori, che si avvertono troppo forti o troppo deboli, come se venissero da lontano. *China* può anche curare il mal di testa cor-



relato alla debolezza ed alla disidratazione di questi soggetti ipersensibili, messi a dura prova dalla virosi, desiderosi di guarire per realizzare le molte idee che popolano la loro mente idealista eccitabile con fantasie tanto vivide da ostacolare il sonno.

Kalium phosphoricum

Dopo quest'influenza la stanchezza mentale, la confusione nella memoria, l'irrequietudine e la sensazione di avere quello che si dice "esaurimento nervoso" possono migliorare con *Kalium phosphoricum*, il fosfato di potassio diluito omeopaticamente. Questo sale, indicato per il sovraccarico intellettuale di chi prepara esami o lavora molto con la mente, e per stanchezza e sfinimento dimentica una lettera dell'alfabeto scrivendo, o non ricorda un nome parlando, o teme di non riuscire a continuare quel che sta facendo per stanchezza o sfinimento, dopo un'influenza favorisce il recupero della memoria e della fiducia nelle proprie forze. Chi può giovare di *Kalium phosphoricum* trasale e sobbalza facilmente, per un rumore, per un tocco leggero, spesso fa brutti sogni la notte ed ha prurito ai palmi delle mani ed alla pianta dei piedi.

Aurum metallicum

L'oro diluito omeopaticamente è un farmaco per una post virosi che ha generato molta sofferenza sia fisica che mentale, provocando una depressione nervosa profonda, un senso opprimente di oscurità. La depressione si alterna a crisi di collera, con momenti di rabbia violenta.

Chi può giovare di *Aurum metallicum* è un grande lavoratore, serio ed ambizioso, e dopo aver dovuto abbandonare per salute le proprie attività è disperato, ha una forte sensazione di perdita e di abbandono, non riesce a sorridere, ha la falsa percezione di non avere fatto il proprio dovere, non dorme la notte.

Questo rimedio è spesso adatto per pazienti predisposti alle malattie cardiovascolari, all'ipertensione arteriosa, alle alterazioni del ritmo cardiaco, alla cardiomegalia (ingrossamento del cuore): così dopo l'influenza, più grave in chi soffre di malattia cardiovascolare, restano più a lungo la dispnea da sforzo e il senso di costrizione al petto, l'aritmia cardiaca è avvertita più chiaramente, con battiti del cuore ravvicinati, silenzio prolungato e ripresa improvvisa del ritmo con un sussulto: il cuore, il centro del nostro essere, è in questo caso più coinvolto, e la sofferenza emotiva è più profonda.

Sulfur e la vaccinazione

Sulfur, il grande drenante del sistema immunitario, è il rimedio per l'infiammazione che rimane dopo la virosi, riesce a depurare dalle tossine infiammatorie dando una sensazione di liberazione, rinfresca il malato e può essere assunto una volta la settimana per il mese seguente la malattia. È interessante che Sulfur sia anche il farmaco indicato dopo la vaccinazione per evitare malesseri e smaltire la tempesta immunitaria conseguente alla vaccinazione, in questo caso la diluizione migliore è la trentesima centesimale.



PAURA, EMOTIVITÀ, RABBIA

Per tutti noi la pandemia richiede cambiamenti di abitudini, attenzione ai gesti che compiamo per la nostra sicurezza e quella dei nostri cari, ma in alcuni casi può diventare una mania, una fissazione.

Thuya

A Giulia sembra che tutto possa far male: l'integratore per le difese immunitarie e il gel disinfettante sulle mani. La ritualità dei procedimenti di igienizzazione di tutto ciò che tocca basta appena a rendere possibile la sua vita quotidiana. Teme così tanto di ammalarsi da mantenere la distanza di due metri da ogni persona senza mai dimenticarsene. La vita più ritirata peggiora la sua tendenza al sovrappeso localizzato sulle gambe e sui fianchi, mentre la mascherina può influire sulla salute della pelle del viso, con la formazione di acne con grandi foruncoli scuri che si infiltrano nel derma lasciando dei segni scuri. In questo caso il rimedio omeopatico *Thuya* può sdrammatizzare l'ossessione per le procedure di igienizzazione, ma può anche rasserenare sull'accettazione del proprio aspetto, a cui le ore in casa e davanti al video del computer hanno fatto prestare più attenzione, generando insicurezza ed il timore "di non andare bene".

Ignatia e l'amenorrea

La nostalgia per i gruppi di amici dà una sensazione di perdita, di mancanza, di sofferenza, che può influenzare la salute fisica provocando, ad esempio, amenorrea, cefalea, alopecia. In questi mesi è capitato soprattutto alle adolescenti che il ciclo mensile si fermasse, comparso solo ogni qualche mese; i controlli medici hanno poi escluso alterazioni organiche e ci si è dovuti arrendere all'evidenza, che il cambiamento di vita ha influenzato la salute fisica. Il rimedio *Ignatia* spesso agisce sull'ipersensibilità emotiva, sul senso di "perdita": agisce bene su chi trattiene i problemi dentro di sé senza esprimerli a

parole e spesso sospira, oppure ha leggeri movimenti dei muscoli del volto, come piccoli tic o la palpebra che trema... *Ignatia* è il rimedio adatto per una storia d'amore interrotta, per recuperare la serenità dopo una burrascosa storia d'amore con recriminazioni e gelosie. Dal punto di vista fisico alcuni spasmi muscolari dolorosi come mal di schiena, torcicollo, o una tosse nervosa a parossismi irresistibili rispondono bene a questo rimedio, che li allevia.

Nux vomica

La rabbia per tutti gli impedimenti allo svolgimento delle proprie attività è mal tollerata, l'ambizione insoddisfatta induce ad aver voglia di ribellarsi almeno distruggendo qualche oggetto, qualcosa. L'efficienza e la pignoleria, la precisione nello svolgere al meglio i propri compiti, l'insofferenza per tutto ciò che non è al suo posto, che non è fatto bene, sono fonte di stress che può influenzare, oltre che la salute emotiva e mentale anche quella fisica: cefalea, disturbi digestivi con crampi addominali, una stipsi con la sensazione di doversi liberare senza riuscire sono alleviati da *nux vomica*. Il farmaco può agire anche sulle allergie primaverili, su alcuni disturbi delle vie urinarie, ma è soprattutto sull'insonnia che questo farmaco omeopatico spesso riesce ad essere prezioso: quando il risveglio è alle 3-4 di notte ed il sonno non riprende per via dei pensieri per il lavoro, per la realizzazione dei progetti difficili di questi tempi o che si devono riprogrammare diversamente in una realtà che cambia, *nux vomica* può dare un sonno più ristoratore durante il quale i problemi si possano elaborare... senza svegliarsi.

In questi tempi l'attenzione alla salute è in primo piano, la possibilità di ricorrere all'omeopatia è preziosa, occorre però riconoscere il farmaco adatto, farsi aiutare da omeopati competenti, leggere con attenzione articoli, informazioni, ed occuparsi della propria salute in modo responsabile, occupandoci anche dello stile di vita e della serenità dell'animo.



IL GUANCIALE IDEALE PER UN CONFORTEVOLE RIPOSO

Memory Medical Top

IN MEMORY FOAM AD ALTA DENSITÀ

MANTIENE LE VERTEBRE CERVICALI
NELLA CORRETTA POSTURA

NOVITÀ!
2021

€49,00



DISPOSITIVO MEDICO
CLASSE 1



ANTICERVICALE
ERGONOMICO

- VIRUCIDA
- ANTIBATTERICO
- ANALLERGICO

DISPONIBILE NELLE VERSIONI



FARM ORTOPEDICO
A DOPPIA ONDA



FARM ANATOMICO
A SAPONETTA



"DIVISIONE FARMACEUTICA"

ANIMA REALIZZATA CON L'INNOVATIVA
TECNOLOGIA VIRUCIDA **HEALTHTECH®**

FODERA IN FRESCO TESSUTO
CON TRATTAMENTO **VIROCLEAN**



PRODOTTO
IN ESCLUSIVA PER



UN BAGNO DI SOLE

Sensibile, acneica o con i primi segni di invecchiamento:
ad ogni pelle il solare specifico

—
Francesca Laganà

Con l'arrivo della bella stagione esporsi al sole è un piacere per il corpo e lo spirito: l'esposizione solare migliora il tono dell'umore e aumenta la produzione di vitamina D, solo la pelle, potrebbe soffrire, se non adeguatamente protetta. Durante una passeggiata in montagna o quando si è sdraiati sulla spiaggia, ma anche se si fa un running, non deve mancare un prodotto per la protezione dai raggi UV. Non serve quindi rinunciare ai bagni di sole, basta farlo con le dovute precauzioni.

A CIASCUNO IL SUO

Non tutti i tipi di pelle hanno bisogno della stessa protezione: oltre ai differenti fototipi, ci sono necessità specifiche, che richiedono una protezione adatta in caso di esposizione solare. Partendo dalle basi, il primo fattore da conoscere è l'SPF è un acronimo inglese che significa "Fattore di Protezione Solare" ("Sun Protection Factor"). È un fattore collegato alla capacità della crema di proteggere dai raggi UVB, responsabili delle scottature. Più elevato è il fattore SPF, maggiore è il grado di protezione solare. Se ci si espone al sole, gli esperti raccomandano di applicare una protezione che abbia un SPF adatto al proprio fototipo, e almeno fattore 30, ogni 2 ore.

Le creme solari non sono tutte uguali e, oltre al fototipo, anche il tipo di pelle deve essere tenuto in considerazione nella scelta del prodotto protettivo più

indicato. La pelle con tendenza all'arrossamento o pelle sensibile, la pelle con imperfezioni, o quella con i segni dell'età, sono diverse tra loro. Infine, anche la pelle dei bambini ha esigenze specifiche. E comunque per tutti il sole può rappresentare un fattore di pericolo, se non ci proteggiamo.

A partire dalla texture, fino a ingredienti specifici, in farmacia sono disponibili prodotti testati clinicamente sui diversi tipi di pelle: il consiglio del farmacista è utile per capire quali sono le esigenze specifiche da soddisfare per una esposizione in sicurezza.

PELLE SENSIBILE

Per definizione, le pelli sensibili, intolleranti o anche allergiche reagiscono in modo esagerato all'ambiente. Arrossamenti transitori o abituali, rosacea, couperose, sono alcuni segni della pelle sensibile e reattiva. Se la pelle sensibile reagisce più facilmente e in modo più evidente in certe circostanze, il sole è una di queste: calore, sudore e radiazioni UV provocano vasodilatazione e secchezza cutanea. In caso di esposizione solare, i piccoli vasi sanguigni responsabili dell'arrossamento si dilatano e diventano più visibili, soprattutto nel caso delle pelli chiare e sottili. Per chi ha questo tipo di pelle, è necessario scegliere creme solari in grado di proteggere in modo mirato, formulate specificamente per prevenire il peggioramento degli arrossamenti. Le formule per la pelle sensibile

CONOSCERE IL PROPRIO FOTOTIPO

Per scegliere la migliore crema solare, ovvero quella più indicata per la propria pelle, il primo passo da prendere in considerazione è il proprio fototipo. La pelle può essere suddivisa in 7 fototipi diversi, dal più chiaro al più scuro, e a ciascun tipo corrisponde un indice di protezione raccomandato. Chiedi consiglio al tuo farmacista, saprà consigliarti e individuare il tuo fototipo.

Fototipo da 0 a 2: i più chiari. Si scottano molto velocemente, devono esporsi il meno possibile e hanno bisogno di una protezione solare molto alta (SPF 50+). Opportuno anche proteggere la pelle con indumenti, cappello e occhiali da sole.

Fototipo 3 e 4: carnagioni olivastre, che si scottano poco o raramente, e che si abbronzano progressivamente. È raccomandata una protezione alta (SPF 30) con un'esposizione graduale, mentre alta se si espongono saltuariamente.

Fototipo 5 e 6: sono i fototipi più scuri, con pelle naturalmente pigmentata, che si scotta molto raramente. Possono utilizzare una protezione medio-alta (SPF 20-30), esponendosi gradualmente.

dolcetti e antiossidanti ad azione lenitiva. Inoltre, devono contenere ingredienti idratanti ed essere senza profumo.

PELLE A TENDENZA ACNEICA

Formule leggere e anti-effetto lucido sono l'ideale per la cute grassa e mista del viso. Il sole è considerato un falso amico delle pelli con tendenza all'acne: in un primo momento sembra che la situazione migliori, i brufoli sembrano seccarsi, ma con l'abbronzatura la pelle fisiologicamente si ispessisce e l'acne peggiora. La texture della crema in caso di pelle acneica deve essere leggera, ma con una alta protezione. Esistono creme protettive clinicamente e dermatologicamente testate che offrono una protezione alta senza ostruire i pori e peggiorare la situazione. Chi utilizza trattamenti farmacologici per la pelle a tendenza acneica dovrà chiedere al suo dermatologo o al farmacista quale formulazione è più adatta e quali altre precauzioni è meglio mettere in atto per l'esposizione. Formule leggere, con alta protezione sono utili anche a chi fa sport: il sudore e il calore, rendono necessari prodotti che facciano respirare la pelle, ma che resistano all'acqua e al sudore, con filtri in grado di proteggere dall'esposizione prolungata ai raggi UV. Anche in questo caso esistono prodotti specificamente formulati.

PELLE SECCA E CON SEGNI DELL'ETÀ

Per chi ha una pelle secca e disidratata, meglio optare per una formulazione ricca e idratante. Così come per chi comincia ad avere qualche segno d'età è meglio optare per formulazioni ricche e specifiche con attivi che possano contrastare l'effetto di invecchiamento cutaneo dei raggi UV e la comparsa di macchie. Formulazioni anti-età contengono attivi con azione antiossidanti, che offrono una protezione cellulare globale contro lo stress ossidativo, con formule che offrono una protezione dal fotoinvecchiamento.

PELLE DEI BAMBINI

Proteggere i più piccoli è molto importante soprattutto perché la loro pelle è più soggetta a scottature, che si accumulano nel tempo, e, se avvengono da piccoli, possono creare problemi poi in età adulta. Inoltre, vi è una funzione educativa: insegnare ai bambini a usare una protezione solare fin da piccoli, è una buona abitudine che servirà loro una volta adulti. La scelta della crema solare migliore per la pelle dei bambini deve tenere conto della protezione specifica molto alta (SPF 50/50+), ma anche di formulazioni che offrano comfort e facilità di applicazione e una buona resistenza all'acqua. In ogni caso è bene applicare la protezione sulla pelle dei bambini più volte al giorno, e sempre dopo un bagno in mare.

NELLA BORSA ESTIVA

- ☀️ **Crema solare.**
- ☀️ **Acqua termale in spray** per rinfrescare la pelle.
- ☀️ **Acqua da bere**, per maniere una corretta idratazione.
- ☀️ **Un cappello a tesa larga** o un cappellino con un'ampia visiera, preferibilmente di un colore chiaro.
- ☀️ **Occhiali da sole** con lenti ad alto assorbimento di luce e protezione UV 100%.
- ☀️ **Orologio** per controllare di non esporsi nelle ore centrali della giornata.
- ☀️ **Ombrellone o una tenda** se si programma di stare in una zona dove non c'è ombra.



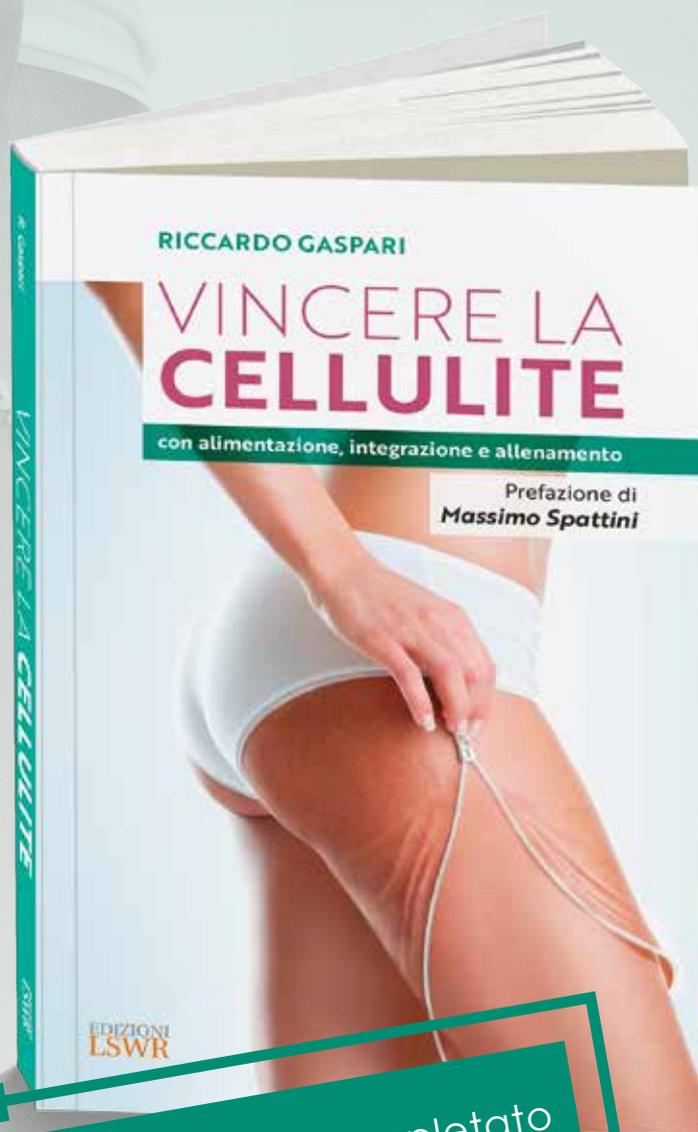
novità

Questo libro fornisce per la prima volta un **programma completo**, basato su alimentazione, integrazione e allenamento, per liberarsi definitivamente della cellulite e dai chili di troppo.

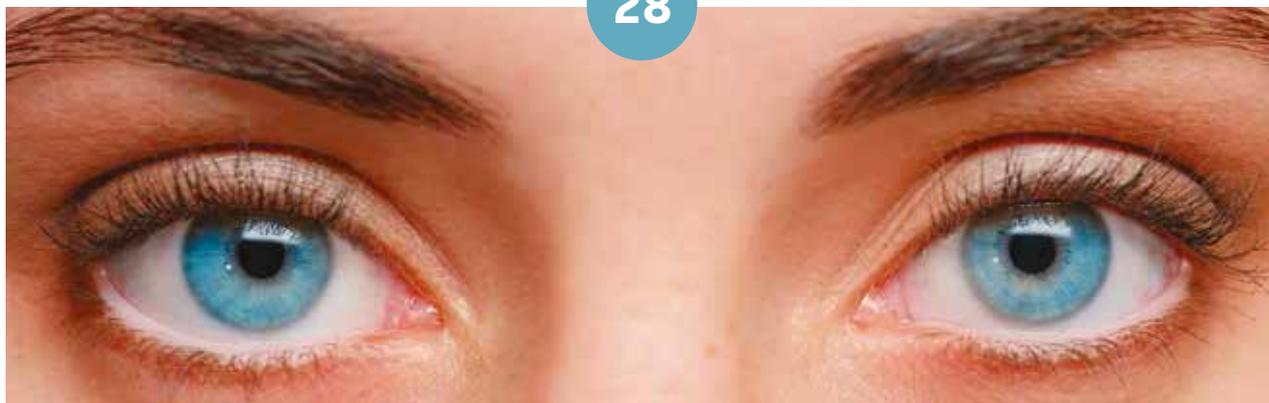
Dopo aver illustrato, sulla base dei più recenti studi scientifici, che cosa sono e come si formano la cellulite e il sovrappeso, propone le migliori strategie per combatterli e sconfiggerli.

Fornisce un piano di allenamento, basato sul metodo originale sviluppato dall'autore in oltre vent'anni di esperienza, che garantisce miglioramenti concreti in termini di riduzione della cellulite, dimagrimento, forza e tonificazione.

Dà inoltre dato largo spazio all'approccio del dimagrimento localizzato (spot reduction), dimostrandone la validità teorica e pratica.



Un piano integrato, completato anche con l'allenamento, che garantisce miglioramenti concreti in termini di **riduzione della cellulite, dimagrimento, forza e tonificazione.**



IL BENESSERE DEGLI OCCHI

Prevenzione e cura dei disturbi più frequenti

di Barbara Ricciardi

Gli occhi sono organi delicati che possono essere colpiti da infezioni o infiammazioni a carico della congiuntiva, delle palpebre e dei bordi ciliari. Molte di queste sono benigne e tendono a risolversi da sole, dopo un determinato periodo di tempo. In altri casi, invece, si rende necessario l'intervento dell'oculista. Ma anche il farmacista può essere d'aiuto, consigliando prodotti topici specifici per l'auto-medicazione o coadiuvanti delle terapie mediche in corso. Potrà, inoltre, elargire preziosi consigli comportamentali che consistono nell'attuazione di un'adeguata igiene oculare e palpebrale. Di seguito descriveremo alcuni dei più frequenti disturbi posti all'attenzione del farmacista e i possibili interventi terapeutici e preventivi.

IL CALAZIO

Si presenta come un nodulo a livello palpebrale ed è causato dall'infiammazione delle ghiandole di Meibomio, deputate a produrre una sostanza grassa che costituisce parte delle lacrime. A volte la densità di

questo fluido può aumentare, causando l'ostruzione dei canali attraverso cui defluisce. In questo modo il grasso si accumula, creando una sorta di ciste dura e infiammata sulla palpebra inferiore o superiore. La diagnosi di questa patologia è di pertinenza del medico, così come la sua terapia specifica a base di creme al cortisone o antibiotiche. Il calazio nella maggior parte dei casi tende a guarire spontaneamente nel giro di 4-6 settimane, ma in alcuni casi può cronicizzare, rendendo necessario un piccolo intervento chirurgico. Questa patologia oculare può essere anche recidivante e in questo caso il farmacista può intervenire efficacemente suggerendo consigli comportamentali e alimentari, volti a effettuare un'efficace prevenzione. Il calazio può comparire a causa di una dieta troppo ricca di grassi, come i salumi, i dolci e i formaggi, quindi meglio evitarli. Per quanto riguarda l'igiene bisogna, invece, porre particolare attenzione a ciò che viene a contatto con gli occhi. È buona regola lavarsi sempre le mani, prima di istillare colliri, fare attenzione all'igiene se portatori di lenti a con-

tatto e tenere sempre puliti pennelli e spugnette per applicare il trucco, lavandoli con una certa frequenza con acqua e sapone. Anche struccarsi è importante, poiché trucchi troppo cremosi possono facilitare l'occlusione dei dotti escretori. In questo caso meglio utilizzare soluzioni bifasiche che sono in grado di rimuovere anche le sostanze grasse. In caso di infiammazione in corso e in attesa di recarsi dall'oculista si possono utilizzare specifiche salviette detergenti per le palpebre, disponibili in versione per adulti e per bambini, e fare degli impacchi caldo-umidi con acqua e camomilla tiepida, per sfiammare la zona e cercare di sbloccare il dotto escretore.

L'OCCHIO SECCO

La sindrome dell'occhio secco è una condizione in cui si osserva una riduzione della produzione o un'eccessiva evaporazione del film lacrimale che ricopre l'occhio. I sintomi più frequenti sono una sensazione di corpo estraneo, bruciore, prurito e appannamento della vista. Tra le cause principali ci sono l'uso eccessivo del computer, l'assunzione di poca acqua durante il giorno, l'utilizzo delle lenti a contatto, ambienti troppo secchi e asciutti e, infine, la menopausa. Tra i rimedi maggiormente consigliati ci sono le cosiddette lacrime sostitutive che correggono le alterazioni lacrimali e apportano sollievo ai sintomi. Alcune di queste sono specifiche per i portatori di lenti a contatto e il loro utilizzo ripetuto durante la giornata è



consigliabile. Se si è allergici o sensibili ai conservanti sono disponibili pratiche monodosi prive di queste sostanze. Se poi il fenomeno è intenso la sera si possono applicare specifici gel o pomate che ad occhi chiusi consentono di effettuare un bagno d'idratazione durante le ore notturne, evitando di svegliarsi al mattino con le palpebre stanche e gli occhi arrossati. In quest'ultimo caso poi per schiarire l'occhio rosso è sconsigliato l'impiego di colliri con vasocostrittore, poiché un loro utilizzo frequente può causare bruciore e rossore riflesso, quando si sospendono. Tra i consigli comportamentali più utili ci sono l'utilizzo di umidificatori a casa o al lavoro, l'ammiccamento volontario degli occhi, ossia la loro apertura e chiusura ripetuta per alcune volte durante la giornata, consentendo in tal modo alla lacrima naturale di ridistribuirsi sulla superficie dell'occhio.

LA BLEFARITE

Si tratta di un'infiammazione dei margini delle palpebre dove può evidenziarsi una secrezione schiumosa e squame dure e friabili. I sintomi principali sono bruciore, prurito delle palpebre e arrossamento del bordo ciliare. La terapia è di pertinenza del medico, poiché contempla l'utilizzo di colliri e pomate antibiotiche, a causa della possibile presenza di infezione stafilococcica e di cortisonici topici per la componente infiammatoria e il prurito. Tuttavia, in fase iniziale o come coadiuvante della terapia medica, si potrà ricorrere autonomamente a una detersione quotidiana di palpebre e ciglia, mediante shampoo specifici e salviette oculari umidificate. Utile è l'impiego di lacrime sostitutive, che consentono di diluire il film lacrimale, specie in caso di blefarite cronica, e di impacchi caldi della durata di una decina di minuti nelle fasi più acute della patologia. Si sconsiglia, invece, di rimuovere manualmente le squame, poiché si potrebbe incorrere in sanguinamento e comparsa di lesioni ulcerose.

L'ORZAILO

È un'infezione batterica acuta che si presenta come un foruncolo ripieno di pus a livello dei follicoli ciliari delle palpebre. L'esordio è solitamente acuto e doloroso, ma di solito si risolve spontaneamente dopo 5-6 giorni, con il drenaggio spontaneo dell'orzaiolo che può essere agevolato da impacchi caldi. In ogni caso mai spremere l'orzaiolo per fare fuoriuscire il pus. La prescrizione di creme o colliri antibiotici è di pertinenza del medico, ma per lenire il dolore e l'infiammazione si può anche ricorrere a impacchi locali con una garza imbevuta di collirio a base di eufrasia, camomilla e malva di cui sono disponibili pratiche e igieniche monodosi, prive di conservanti.

SPORT & ALIMENTAZIONE

L'unione fa la forza

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

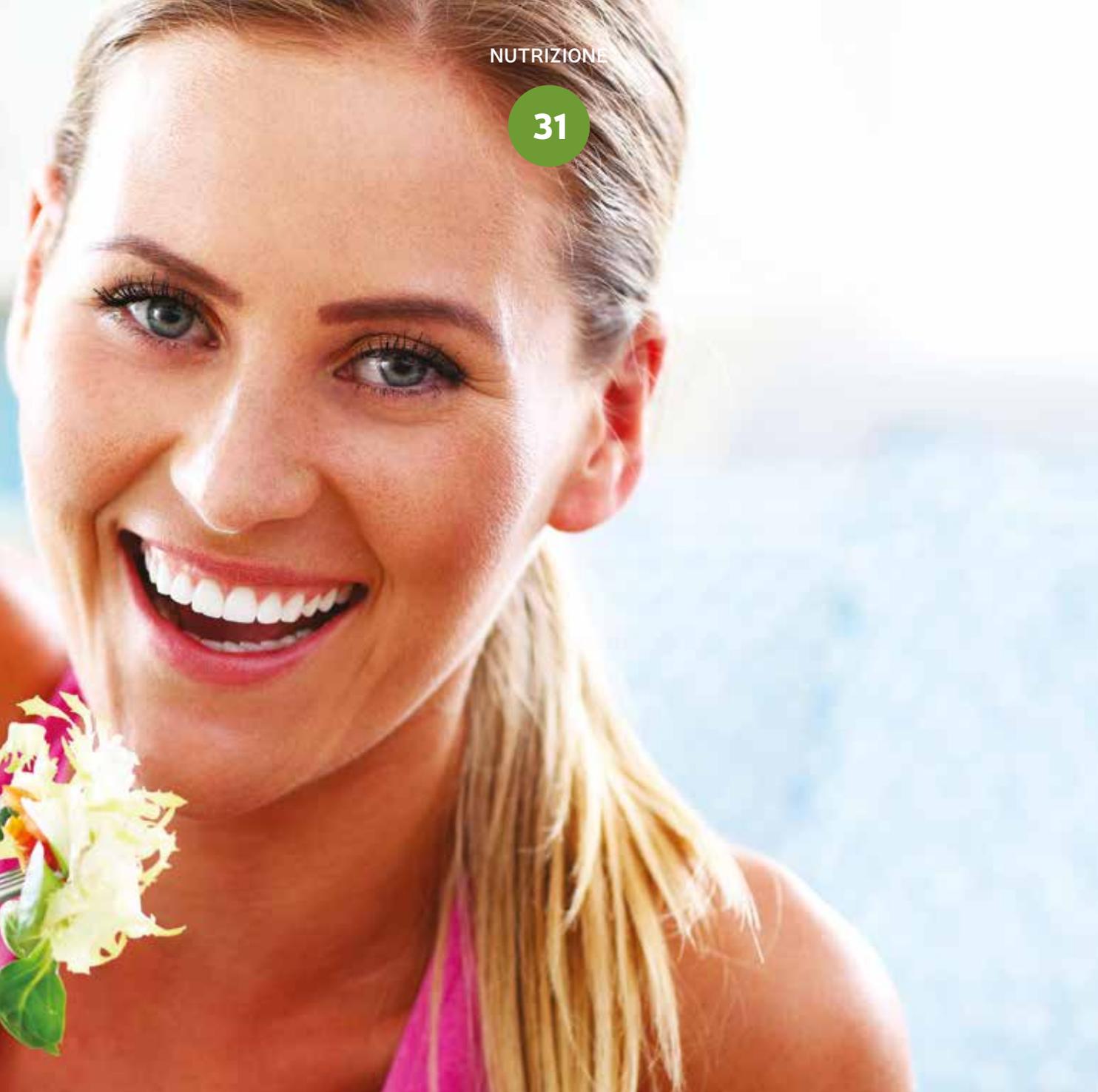
Chi fa sport vive più a lungo e vive meglio: praticare regolarmente un'attività fisica aiuta a mantenere efficiente il nostro organismo, migliorando la salute e diminuendo i fattori di rischio di molte patologie. Lo sportivo può e deve mangiare abitualmente di tutto e le quantità saranno proporzionali al tipo di attività fisica che svolge, migliorando la prestazione fisica, la capacità respiratoria e cardiovascolare, l'ossigenazione dei tessuti e le tempistiche di recupero post-allenamento.

I NUTRIENTI ESSENZIALI

I **carboidrati** (o zuccheri) sono il carburante dell'organismo e la sensazione di fatica durante un'attività

fisica è segnale di impoverimento delle loro scorte. Lo sportivo deve fare attenzione alle quantità introdotte, poiché superare il 60-65% di zuccheri nell'apporto calorico complessivo comporta disturbi digestivi, riduzione dell'appetito, possibile carenza dell'apporto di calcio e accumulo nel tessuto adiposo, ostacolo per una resa sportiva migliore. Si consiglia, dunque, di introdurre a ogni pasto nelle giuste dosi carboidrati sottoforma di cereali integrali, facilmente digeribili, sazianti e ricchi di fibre: pasta o riso integrali, chicchi decorticati (come farro, orzo o grano saraceno), pane e prodotti per la colazione come fette biscottate o muesli senza inutili zuccheri aggiunti.

Le **proteine** sono i mattoni che costruiscono i tessuti



del nostro corpo; l'apporto medio di 1,2-1,5 g/kg di peso corporeo è sufficiente a mantenere il perfetto funzionamento delle masse muscolari; per coloro che svolgono attività agonistica, la dose giornaliera consigliata può salire fino a 1,7 g/kg. Si consiglia di alternare quotidianamente fonti proteiche animali di ottima qualità come pesce dei nostri mari, carni rosse o bianche di allevamenti biologici, uova a Km zero, latte e derivati non grassi, a legumi, che, abbinati ai cereali integrali compongono un ottimo piatto unico che garantisce un introito proteico adeguato con tutti gli amminoacidi essenziali necessari.

I **grassi** rappresentano la più importante riserva di energia che si accumula nel corpo: in una dieta bilan-

ciata rappresentano circa il 25-30% del fabbisogno energetico totale e, anche per gli sportivi, è importante evitare gli eccessi e garantire il giusto apporto di acidi grassi essenziali delle serie omega-3 e omega-6 indispensabili per il nostro benessere osteoarticolare, per la riduzione dello stato infiammatorio e per la salute del sistema cardiovascolare. Via libera, dunque, a oli come l'extravergine di oliva o di lino spremuti a freddo di ottima qualità con uso quotidiano a crudo, pesce magro e grasso almeno tre volte a settimana e frutta secca da consumare a colazione o come spuntino prima dell'attività fisica.

Vitamine e sali minerali, infine, sono micronutrienti indispensabili per la regolazione dei processi

metabolici dell'organismo. Il loro introito corretto è garantito da una dieta varia ed equilibrata caratterizzata da cinque porzioni quotidiane tra frutta, utilizzabile soprattutto negli spuntini e a colazione, e verdura, consumata a volontà nei due pasti principali, variandole il più possibile e garantendo il massimo rispetto della stagionalità.

L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE

Tutti gli sportivi devono prestare molta attenzione al proprio fabbisogno di acqua, la cui carenza può alterare gravemente la termoregolazione e influire sull'efficienza della prestazione, soprattutto in questo periodo estivo. È necessario, quindi, che il reintegro dei liquidi inizi prima dello svolgimento dell'attività fisica e prosegua nel periodo di recupero. L'acqua è la bevanda migliore per gli sportivi; il reintegro salino è essenziale in attività della durata superiore alle 2 ore, mentre è completamente ingiustificato per attività fisiche di durata inferiore, caso in cui basta reidratarsi con acqua.

I TEMPI DI DIGESTIONE

Prestare attenzione al tempo di digestione dei vari alimenti è fondamentale per non appesantire lo stomaco che, altrimenti, sottrarrebbe preziose energie

all'organismo per digerire il cibo. Occorre tenere presente che un pasto leggero, come del riso venere con verdure oppure della pasta integrale con sugo di pomodoro fresco, viene digerito in massimo 3 ore; pasti, invece, ricchi in proteine animali come carne o uova, magari con cotture particolarmente pesanti, necessitano di almeno 4 ore.

Durante la digestione è necessario che un notevole quantitativo di sangue affluisca all'intestino per assorbire ciò che abbiamo mangiato e occorre, quindi, evitare di fare qualsiasi sport nelle due o tre ore successive a un pasto completo. Dopo un semplice spuntino, povero di grassi e facilmente digeribile, si potrà dimezzare l'intervallo, ma è bene ricordare che gli spuntini non sono tutti uguali: un trancio di pizza o delle patatine fritte sono molto più di uno spuntino e hanno un quantitativo di grasso che ne ritarderà la digestione rispetto a un'analogia quantità di carboidrati ingeriti sotto forma di frutta fresca e secca.

Si può essere dilettanti, amatori, agonisti, ma l'importante è appassionarsi a uno sport e praticarlo continuamente, curando l'alimentazione per non far mancare al proprio corpo gli elementi essenziali che permetteranno davvero di trarre tutta la salute che c'è dentro l'attività fisica.

RICETTA

LA COLAZIONE DEL CAMPIONE

Il porridge è una scelta di colazione dolce tipicamente inglese costituita da una crema di cereali e frutta. Questa alternativa è un'ottima proposta energetica, saziante e apprezzata dagli sportivi perché mantiene molto bene il livello di sazietà ed è particolarmente gustosa e veloce da preparare. Il porridge proposto è ricco di acidi grassi insaturi, sostanze che stimolano il sistema immunitario e facilitano le capacità mentali e motorie durante la prima parte della giornata:

Mescolare 5 cucchiaini di fiocchi di avena integrale o di quinoa in 150 ml di latte parzialmente scremato o vegetale senza zuccheri aggiunti (di avena, di riso, di kamut, di miglio, di mandorla).

Aggiungere frutta essiccata tagliata a piccoli pezzetti: 2 cucchiaini di uvetta sultanina, 1 fico secco, 1 dattero, 2 albicocche secche + 2 cucchiaini di semi di chia.

Portare a bollire per qualche minuto mescolando per non far attaccare fino a ottenere una crema omogenea; se si dovesse consumare il latte aggiungerne altri cucchiaini.

Lasciare raffreddare per almeno dieci minuti; durante il periodo estivo si può preparare il porridge la sera precedente e consumarlo a colazione.

Terminare aggiungendo un frutto fresco a pezzetti, cacao amaro, cannella o vaniglia in polvere.



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

D₃Force

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 le dosi giornaliere consigliate. 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

Dica33

la vera salute



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