

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



MEDICINA
Colesterolo
sotto controllo

CONSIGLI
Cartilagini in salute

COSMESI
Coccole per la pelle



Ritrovare l'energia

IL DOLORE MUSCOLARE TI BLOCCA?

ThermaCare[®]

FASCE AUTORISCALDANTI

IL CALORE CHE SCIoglie IL DOLORE

Una linea di fasce
con tecnologia brevettata
per offrire sollievo prolungato
dal dolore muscolare



**SENZA
MEDICINALI**

È un dispositivo medico CE.

Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 01/06/2020.

ADERENZA ALLA TERAPIA

Caro lettore, una recente ricerca ha mostrato che la maggior parte dei pazienti anziani non segue correttamente i trattamenti terapeutici. La mancata adesione alla terapia si è fortemente acuita nell'ultimo anno durante la pandemia Covid-19: difficoltà a contattare il medico di base, i reparti ospedalieri trasformati in strutture Covid a scapito dei posti letto normalmente riservati ai pazienti con altre patologie, e per molti mesi è stato difficile effettuare visite specialistiche. Le farmacie in questi mesi hanno garantito il loro servizio e i farmacisti hanno potuto aiutare i pazienti con cronicità verificando la corretta posologia e la durata

della terapia indicata dal medico. L'aderenza alla terapia è un fattore fondamentale in termini di salute ma produce anche ricadute importanti a livello economico: se infatti un farmaco è stato acquistato, ma non produce un miglioramento nel paziente, perché non utilizzato o utilizzato male, la spesa del Servizio sanitario sale senza produrre nessun ritorno. Per restare in salute ed essere attivi è importante seguire un corretto stile di vita ma è fondamentale rispettare le indicazioni terapeutiche del medico per questo le nostre farmacie sono a vostra disposizione per consigliarvi sullo stile di vita e aiutarvi a rispettare l'aderenza terapeutica.

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 01/11/21
Tiratura 165.000 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

Colesterolo: un grasso che fa male al cuore

6 – PSICOLOGIA

La rete e il digitale

12 – SPAZIO MAMMA

Spettro autistico

16 – BENESSERE

Una strana stanchezza

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Kalium carbonicum

24 – NUTRIZIONE

I cibi della stagione fredda

27 – LETTURE

28 – CONSIGLI

Cartilagini in salute

30 – COSMESI

Coccole per la pelle



COLESTEROLO: un grasso che fa male al cuore

Si può tenere sotto controllo
con un corretto stile di vita

Alessandra Margreth

Mantenere in buona salute cuore e arterie è una strategia fondamentale per tenere alla larga le malattie cardiovascolari. È dunque importante sapere che cosa favorisce l'insorgenza di queste patologie, e cosa si può fare per prevenirle. Uno dei comportamenti indicati dai medici è tenere sotto controllo i livelli di colesterolo. Esiste infatti una stretta correlazione tra il tasso di colesterolo totale e l'incidenza di malattie cardiovascolari e cardiopatie coronariche. Il colesterolo svolge infatti un ruolo fondamentale nel determinare lo stato di salute.

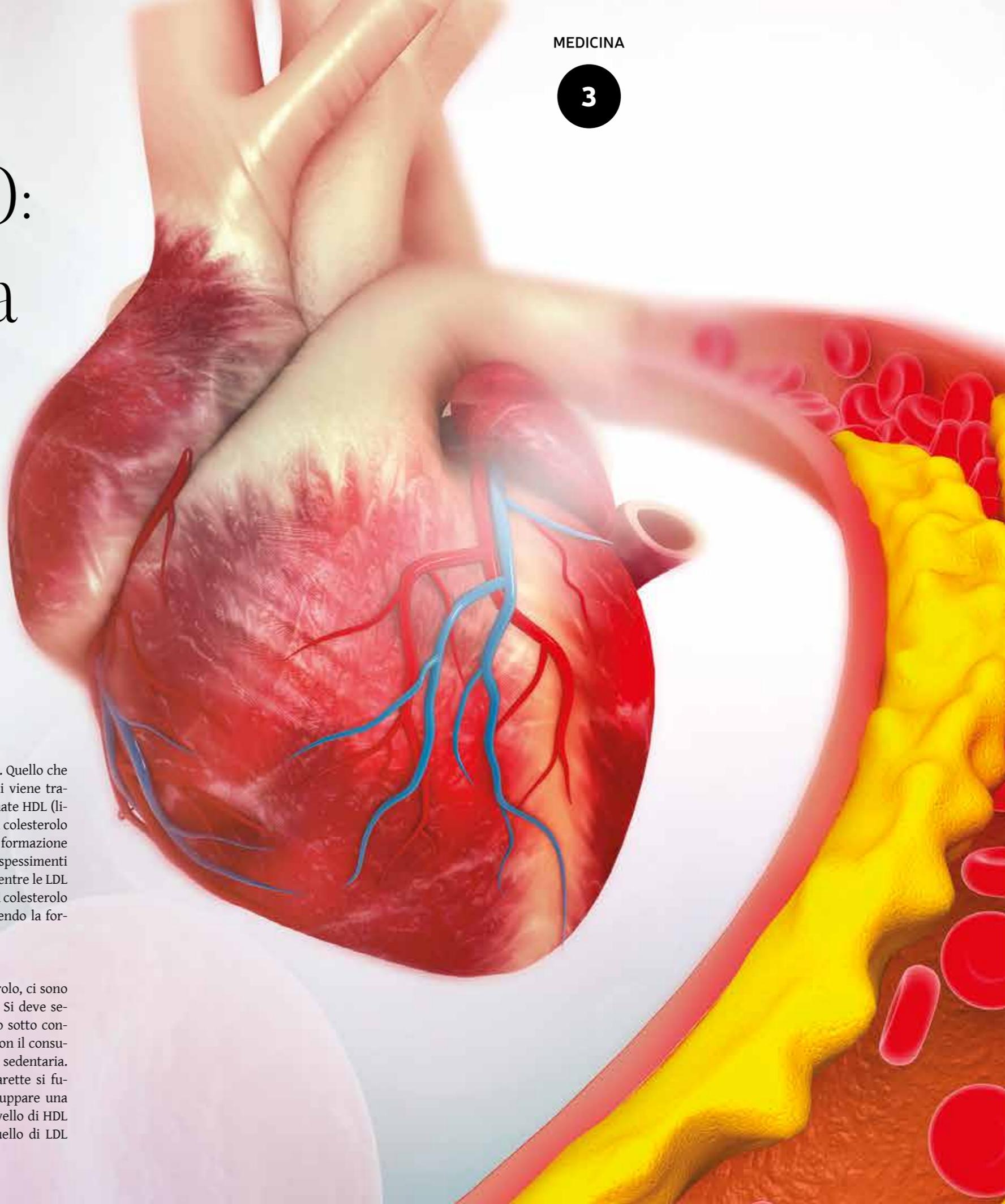
CONOSCIAMO MEGLIO

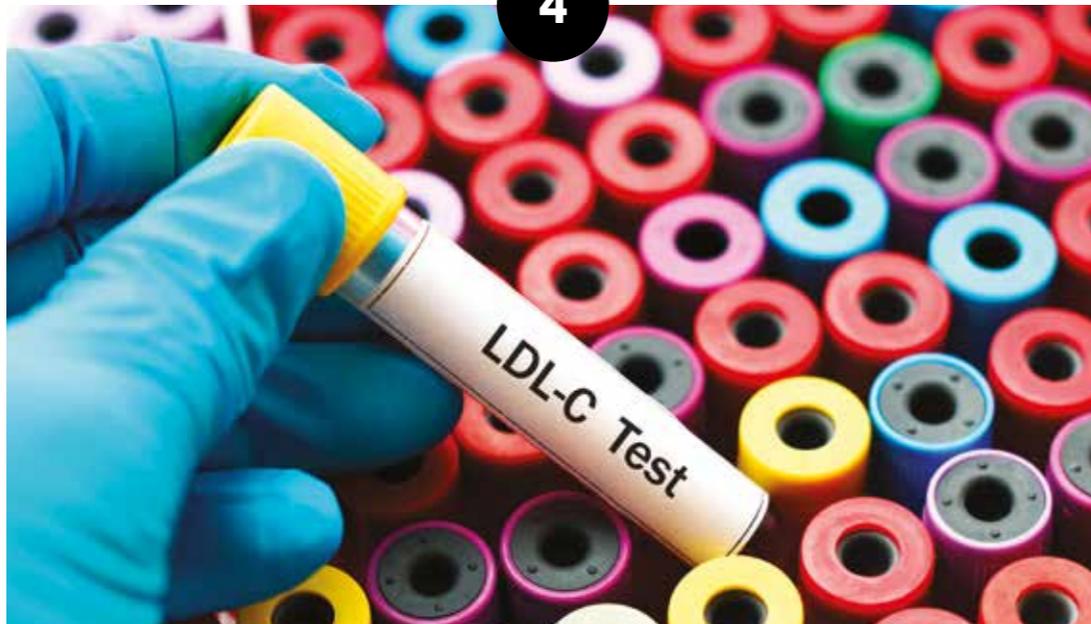
È un composto chimico, che in parte viene prodotto dal nostro fegato (colesterolo endogeno) e in parte è introdotto nell'organismo attraverso certi alimenti (colesterolo esogeno). Componente essenziale delle membrane cellulari, il colesterolo è un grasso che viene sintetizzato dal fegato attraverso una serie di passaggi metabolici. Si sente parlare sempre di colesterolo "buono" e colesterolo "cat-

tivo": in realtà il colesterolo è uno solo. Quello che cambia sono le proteine attraverso cui viene trasportato nel sangue. Le proteine chiamate HDL (lipoproteine ad alta densità) prelevano il colesterolo dalle pareti delle arterie, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche, cioè gli ispessimenti dello strato più interno delle arterie. Mentre le LDL (lipoproteine a bassa densità) lasciano il colesterolo in eccesso sulle pareti arteriose, favorendo la formazione delle placche.

LO STILE DI VITA

Per ottenere il giusto livello di colesterolo, ci sono alcune semplici ma importanti regole. Si deve seguire una dieta corretta, tenere il peso sotto controllo, abolire il fumo e non eccedere con il consumo di alcol ed evitare una vita troppo sedentaria. Il tabacco è molto pericoloso: più sigarette si fumano, maggiore sarà il rischio di sviluppare una coronaropatia. Il fumo diminuisce il livello di HDL (il colesterolo "buono") e aumenta quello di LDL





TEST DEL COLESTEROLO

Un semplice esame del sangue rivela la concentrazione di colesterolo: il valore desiderabile è inferiore ai 200 mg/dl, il livello di guardia è tra 200 e 239 mg/dl, si è a rischio oltre di 240 mg/dl. Sono da osservare anche i valori del colesterolo HDL (meno di 35 mg/dl: rischio alto, oltre i 60 mg/dl livello desiderabile) e di quello LDL (meno di 130 mg/dl è valore desiderabile, 130-159 livello soglia, rischio elevato oltre i 160 mg/dl). Tutti devono tenersi controllati, soprattutto con il passare degli anni. I livelli di colesterolo possono salire anche in seguito ad alcune malattie, incluse quelle ereditarie, e con l'assunzione di certi farmaci: chiedere sempre consiglio al medico curante.

(il colesterolo "cattivo"). Comunque tutti devono fare attenzione ai propri livelli di colesterolo con esami periodici del sangue e semplici accorgimenti come pesarsi almeno una volta al mese. Attenzione a dove si accumula il grasso: particolarmente dannoso quello sull'addome: un girovita troppo largo indica un sovrappeso da eliminare. Ci si può procurare una tabella che aiuti a calcolare l'IMC, l'indice di massa corporea, un parametro che considera il rapporto tra statura e peso. A volte, però, intervenire sullo stile di vita non basta per tenere i livelli di colesterolo sotto controllo. Può rendersi necessario un intervento farmacologico. Esistono diverse categorie di farmaci in grado di ridurre la colesterolemia, ma spetta al medico stabilire se sia necessario che il paziente li assuma.

L'ALIMENTAZIONE

Per tenere nei giusti livelli il colesterolo si deve fare attenzione a cosa si mette nel carrello della spesa. Vanno lette le etichette dei cibi confezionati, per sapere gli ingredienti di cui sono composti.

Nella lista della spesa prevedere alimenti come il latte scremato e la ricotta, e lo yogurt magro, tra i formaggi sono indicati la robiola e il certosino, ma senza eccedere. Burro, panna, mascarpone, formaggi grassi e stagionati sono da ridurre al minimo. Bisogna anche ricordarsi che dolci e pasticcini possono contenere un alto livello di burro. Non esagerare con il sale, meglio insaporire con spezie, erbe aromatiche, succo di limone. Sono consentite le uova intere (non più di due alla settimana), mentre il solo albume non ha restrizioni particolari. Quanto alle carni, meglio quelle magre, si possono consumare manzo, vitello e agnello. Bene le carni bianche di pollo e tacchino. Il pesce è un alimento prezioso, meglio però rinunciare a pesci grassi, crostacei e molluschi. Nel condire va preferito l'olio extravergine d'oliva.

COMBATTERE LA SEDENTARIETÀ

Un'attività sportiva adeguata alla propria età e preparazione atletica aiuta ad aumentare il colesterolo HDL (il colesterolo buono), quindi migliora



la propria protezione cardiovascolare. La diminuzione dei grassi circolanti nel sangue (i trigliceridi) fa calare il pericolo di insorgenza di problemi alle coronarie. L'attività fisica aiuta anche a ridurre il rischio di trombosi. Muoversi con regolarità è ancora più importante per tutti quelli che svolgono un lavoro sedentario. Esempi semplici? Si può camminare a passo veloce, salire le scale invece di prendere l'ascensore, andare in bicicletta. O praticare uno sport ai livelli indicati per la propria età e condizione fisica.

LA MENOPAUSA

L'arrivo della menopausa porta nella donna numerosi cambiamenti, dovuti alla fine del ciclo mensile. Una possibile complicanza di questi anni è l'ipercolesterolemia, e il conseguente aumentato rischio di malattie cardiovascolari. In questo periodo della vita le donne devono iniziare a tenere sotto regolare controllo il livello del colesterolo nel sangue. Anche il sesso femminile può infatti soffrire di malattie vascolari a carico delle coronarie. Ma durante l'età fertile le donne sono protette dagli estrogeni, un vero "scudo" contro i processi aterosclerotici, cioè la formazione di placche e il restringimento

delle arterie. La formazione delle placche nell'uomo è presente dai 40 anni, mentre nella donna il fenomeno inizia con la menopausa. Con la fine dell'età fertile le probabilità, per le donne, di essere colpite da infarto, ictus o trombosi si avvicina a quella degli uomini di ogni età. Intorno ai 50 anni le donne, a causa del mutato assetto ormonale, tendono poi prendere peso, e, come abbiamo visto, i chili in eccesso sono un altro importante fattore di rischio. È meglio quindi abituarsi a utilizzare la bilancia con regolarità.

NO AL FUMO

Il fumo è uno dei fattori di rischio più importanti per le malattie cardiovascolari. Fumare danneggia le arterie, ed espone a un maggior rischio di casi di infarto e ictus. Due sostanze chimiche presenti nelle sigarette hanno effetti nocivi sul cuore: la nicotina e il monossido di carbonio. La nicotina stimola il corpo a produrre adrenalina, elemento che rende il battito cardiaco più veloce. In tal modo il cuore viene costretto a lavorare di più. Inoltre favorisce la formazione di coaguli nel sangue (trombosi). Il monossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.

UN PROBLEMA EREDITARIO?

Ci sono persone che sono geneticamente predisposte a sviluppare ipercolesterolemia. Possono quindi avere aterosclerosi e problemi cardiaci fin da giovani. Questa condizione è nota come ipercolesterolemia ereditaria, ed è associata a una serie di mutazioni nel gene del recettore delle LDL, che si trova sul cromosoma 19. La malattia ha una gravità variabile a seconda del numero di mutazioni. È importante avvisare il proprio medico di famiglia se si conoscono casi di questa tendenza ereditaria per diagnosticare il problema il più presto possibile.



“Ho notato che a volte le persone adulte non accettano di buon grado di farsi dire cosa fare, soprattutto da una persona più giovane; credo che questo abbia a che fare con la nostra percezione del concetto di <esperienza>...”

da *“Anima e inchiostro”*
di Luca Barcellona

LA RETE E IL DIGITALE

Rischi, paure e risorse per genitori e figli

—
Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Guardando agli ultimi vent'anni, l'evoluzione tecnologica è stata estremamente rapida, impattando a un tempo sui diversi ambiti delle nostre vite.

Penso alle piattaforme di videomessaggistica che ci hanno permesso di conversare da un paese all'altro, ai servizi utili a orientarci sul territorio come le mappe digitali.

Nuovi dispositivi sono entrati in campo e tra questi molti sono in grado di agevolare l'interazione tra le persone.

Quando i nostri figli iniziano ad adoperare smartphone, tablet, videogiochi e social, possiamo utilizzare anche il digitale per conoscere e scambiare quanto li appassiona, come comunicano e quali attività li stimolano maggiormente. Ricordo per esempio una giovane mamma, S, che mi chiese consulenza nell'incertezza della scelta di acquistare un

cellulare per il proprio figlio che, per un verso necessitava di mettere in condizioni di poter contattare sia lei che il papà, andando a scuola distante da casa e in una realtà carente di mezzi di trasporto, e per l'altro temeva fortemente si potesse innescare un problema di dipendenza dal gioco così come era stato per suo fratello.

Come riportato dalla pediatra Lorena Filippi, “il gioco d'azzardo online può trasfigurare la personalità dei ragazzini portandoli a rinchiudersi all'interno di uno smartphone, lasciando fuori dalla loro portata la realtà” (ilmedicopediatra 2018;27(4):13-14).

Il “gambling” esercita un'attrattiva che agli occhi dei più giovani, in alcuni casi, non è oscurata da semplici divieti.

Nei mesi scorsi anche il fenomeno delle “Challenge” in rete (sfide che ci si lancia tra utenti), che ha

coinvolto in maniera drammatica alcuni bambini e adolescenti, ha alzato nei genitori il livello di allerta. Spaventano quelle che inducono a compiere azioni estreme, a ferire se stessi o altri, o quelle nelle quali l'assunzione di alcune sostanze di uso comune espongono a rischi medici.

La "ricerca del rischio", oltre che la dipendenza, temuta da questa giovane mamma è un aspetto cui i giovani, durante l'adolescenza soprattutto, possono essere effettivamente vulnerabili.

Ecco allora che accompagnare i ragazzi nella conoscenza della rete (quando in realtà sono poi loro ad accompagnare noi) e monitorarne le attività si presenta come una strada importante da percorrere insieme. Così è stato per S e suo figlio in seguito ai nostri colloqui. L'opportunità che ci prendiamo nel far conoscenza insieme ai ragazzi con le nuove realtà presenti in rete è anche quella di esplorare al fianco dei nostri figli, preadolescenti e adolescenti, quali sono i modelli di riferimento, in una fase nella quale il gruppo dei pari ha una funzione significativa nella formazione della propria identità.

La collega Annalisa Guarini, in un'intervista all'agenzia DIRE, ha espresso con chiarezza come i giovani possano essere particolarmente vulnerabili poiché "la ricerca del rischio caratterizza il periodo adolescenziale con un continuo bisogno di mettersi alla prova per affermare la propria indipendenza, testare i propri limiti, vivere emozioni intense senza valutare accuratamente le conseguenze delle proprie azioni". A causa della pandemia abbiamo vissuto decisamente a lungo in un distanziamento che oggi più di ieri ha reso il web luogo privilegiato di incontro, ma anche luogo nel quale, scrivendo, diamo segnale del nostro esserci. La rinuncia alla vita sociale ha aperto a vissuti di vuoto e solitudine cui sono andati incontro giovani adolescenti in diverse parti del mondo. La connessione ai coetanei si è giocata (e ancora si gioca) via chat, videogiochi e social network.

In uno scenario trasformato sotto più versanti nel riconoscere quanto sia importante "fare" in termini sia preventivi (ponendo ad esempio alcuni limiti nell'uso dei dispositivi), sia clinici (laddove si evidenzia la necessità di un intervento terapeutico), per un altro verso ritengo altrettanto importante "tenere uno sguardo aperto alle risorse" che anche nel digitale noi possiamo scoprire e utilizzare a beneficio della crescita e dello sviluppo relazionale.

Sullo "stare attenti a liquidare quella massiccia slavina verso Facebook o Twitter come un fenomeno di rincitrulimento collettivo" ne ha anche scritto Alessandro Baricco (*The Game*, Einaudi, 2018), "perché alte erano le possibilità che, al contrario, nascondesse un istinto quanto meno interessante: prolungare la creazione, grazie alle tec-

nologie digitali, in modo che la vita non si fermasse lì dove si fermava".

Nel corso di un percorso breve di consulenza ad un papà separatosi di recente, strutturato con un ciclo di sedute anche in presenza del giovane figlio, a partire dalla condivisione di un tempo solo per loro, passando attraverso la scoperta di strumenti come una app per imparare l'inglese, le difficoltà che inizialmente sembravano minare la fiducia nella relazione padre-figlio in un periodo delicato dello sviluppo sono state rapidamente superate.

Ci sono dunque tecnologie che facilitano l'apprendimento che possono essere utilizzate in maniera costruttiva all'interno di scambi affettivi e relazionali concreti.

***"Il tempo, gli anni, le età,
sono solo numeri scemi,
le cose più importanti della vita
non si possono contare.***

***L'amore e il dolore, la paura, la felicità,
cosa vuoi contare lì dentro?***

Devi solo tenerti forte, mentre ti ci tuffi in mezzo"

*da Il calamaro gigante
di Fabio Genovesi*

Anche per i più piccoli, con le lezioni sul computer e l'interruzione delle attività in presenza, non è stato facile affrontare questo difficile periodo serenamente.

La mancanza di una quotidianità fatta di abitudini, esperienze e ambienti che sono venuti meno ha portato con sé un senso di disorientamento e di insicurezza con ripercussioni sul piano psicologico anche evidenti.

I risultati di uno studio sull'impatto psicologico della quarantena per il Covid-19 nei bambini e negli adolescenti di Italia e Spagna hanno evidenziato cambiamenti nello stato emotivo e nel comportamento riportati da parte dell'85,7% dei genitori. Uno dei sintomi più frequenti (riportato dal 76,6% dei genitori) era la difficoltà di concentrazione. La noia, l'irritabilità, l'irrequietezza, il nervosismo, i sentimenti di solitudine e l'essere più a disagio e più preoccupati sono invece stati segnalati da oltre il 30% dei genitori. (M. Orgilés, A. Morales, E. Delvecchio, C. Mazzeschi, J. P. Espada, *Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain*, Front. Psychol., 6 November 2020).

Negli interventi di supporto ai genitori, la direzione seguita fin qui è stata (ed è ancora oggi) per me quella di sostenerli affinché possano aiutare i propri bambini a elaborare le emozioni desta-





bilizzanti, a ricostruire stili di vita e ritmi idonei nella valorizzazione delle specifiche autonomie. Continuo a sperimentare come l'entrata nella zona di rischio abbia sovente luogo a partire da alcuni segnali di allarme. Un elemento a partire dal quale possiamo attivarci in termini protettivi è ad esempio la pervasività del collegamento alla rete. Lo psicoanalista Massimo Ammaniti (*Quegli adolescenti invisibili prigionieri dell'isolamento*, Corriere della Sera, 29-6-2021) scrive di una difficoltà che si è creata nei ragazzi a regolare e a vivere le proprie emozioni.

E a proposito di pervasività torno ad una situazione piuttosto recente che mi è stata segnalata a partire dalla richiesta, da parte di un istituto scolastico, di un intervento di sensibilizzazione sui comportamenti a rischio in adolescenza.

Nel trattare in quell'occasione il tema del sexting, e dunque cosa si mette in atto con l'invio e la condivisione di immagini, video o testi sessualmente espliciti o inerenti la sessualità, ricordo come la "diffusione incontrollabile" fosse stata pressoché non recepita.

Tuttavia, quando ho accolto in studio genitori preoccupati da alcuni segnali intercettati, alla resistenza iniziale del giovane a presentarsi in studio insieme al genitore, ha seguito l'interesse a confrontarsi su un tema in realtà molto coinvolgente. E il poter condividere quanto lo spazio solitario della propria camera possa far sentire protetti nello scattarsi una foto o un video nudi, nel contesto di una consulenza psicologica, orientata anche a mettere in luce quella distinzione tra la vita online e la vita offline che le nuove tecnologie possono tendere ad azzerare, diventa prezioso. Questo avviene nello specifico attraverso il rendere visibile e riconoscere come l'invio di un certo tipo di immagini fuori da quella stanza possano effettivamente tradursi in un'esposizione perso-

nale e legale che va oltre il rischio inizialmente trascurato.

*“Come la rosa di mare,
la guarigione ha le sue stagioni,
il suo tempo di crescita verso il basso,
nell'oscurità, verso nuove radici sicure
e poi il tempo dell'uscita allo scoperto,
alla luce del sole.”*

da *La pratica quotidiana della speranza*
di Patricia E. Deegan, a cura di Giuseppe Tibaldi

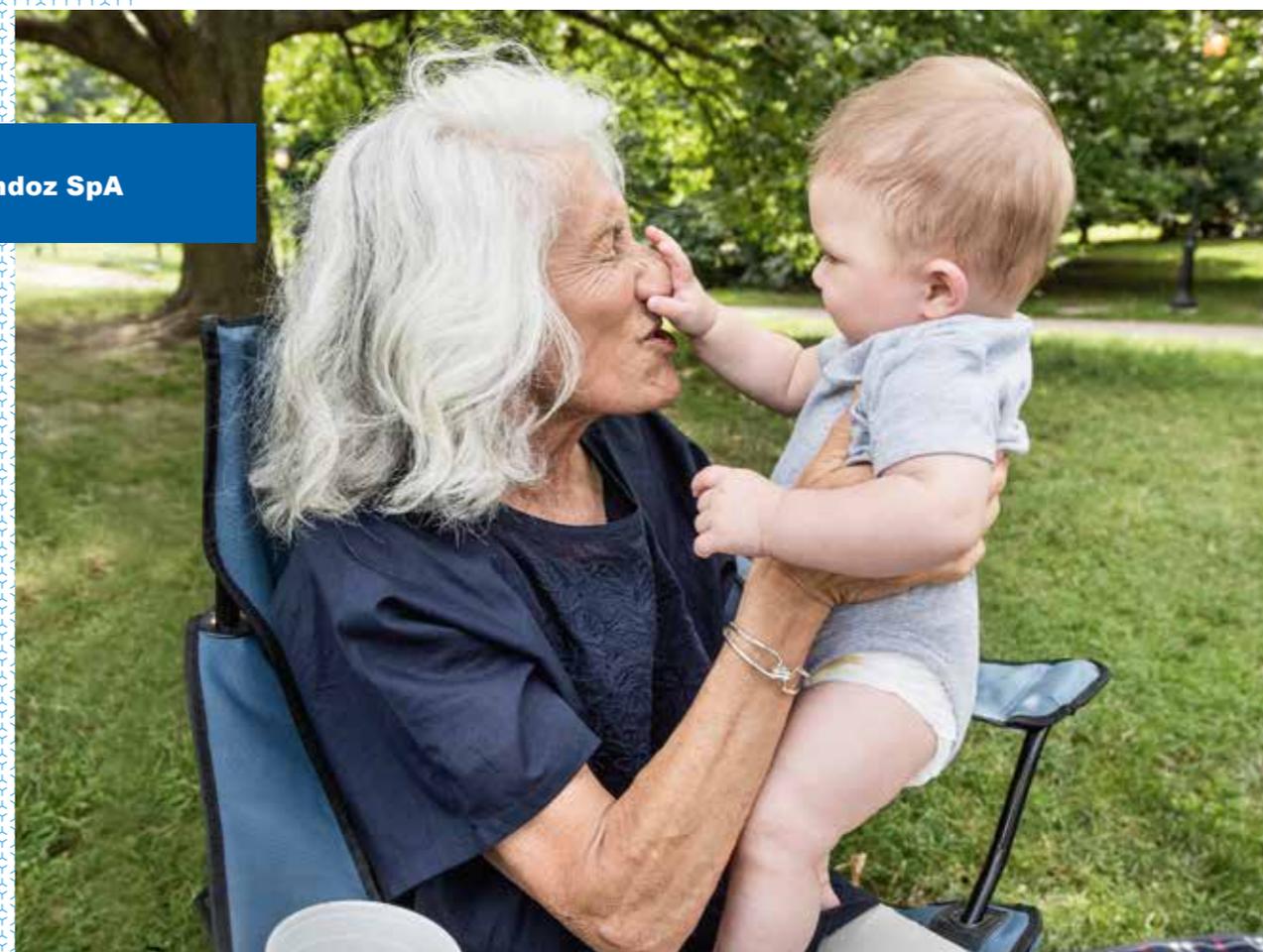
Quando la richiesta d'aiuto arriva da genitori accompagnati da adolescenti reduci da tentativi anticonservativi, l'effetto riportato si collega a uno stato di "elettrochoc esistenziale", riprendendo l'immagine di Xavier Pommereau (*La tentazione estrema*, Pratiche editrice, 1999).

Spesso il supporto alla relazione parte dal mettere a fuoco la natura dei rapporti familiari. A volte nell'attivazione di genitori, figli, fratelli e sorelle, individuando le ferite, i contesti e accogliendone i vissuti, si arriva a ristabilire il valore di legami fino a quel momento intrisi di una sofferenza compressa.

Di fronte a gesti che spaccano il cuore restiamo in silenzio e quando in quel silenzio ci prendiamo uno spazio per comprendere come andare avanti, nuove parole possono riportarci in contatto con una vitalità, prima congelata, che dentro alla cura torna ad attraversare il respiro della nostra anima.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com Canale YouTube "Parole di Cura"

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

SPETTRO AUTISTICO

I disturbi dello sviluppo hanno un forte impatto sulla vita familiare, conosciamoli meglio

Chiara Romeo

I disturbi dello spettro autistico sono un gruppo eterogeneo di disturbi dello sviluppo. I tratti comuni sono un deficit evidente nell'interazione sociale e nella comunicazione, e la presenza di comportamenti ed interessi ripetitivi. Si tratta di un disturbo più diffuso di quanto pensi il sentire comune, e conoscere meglio questo disturbo può aiutare le famiglie in una diagnosi precoce e in una migliore gestione.

UN DISTURBO MOLTO DIFFUSO

L'autismo è un disturbo neurobiologico complesso che si può manifestare in qualsiasi individuo, senza distinzioni di etnia, origine, gruppo sociale e colpisce i maschi con un'incidenza quattro volte maggiore rispetto alla popolazione femminile. Si stima che la prevalenza sia di 1 su 88 nuovi nati, pertanto si tratta di uno tra i più frequenti disturbi che possono insorgere in età evolutiva. Nel mondo, 67 milioni di persone sono affette da autismo, un dato che lo rende una patologia più frequente del tumore infantile, del diabete e dell'Aids messi insieme. Circa il 60% della popolazione con autismo è affetta anche da una forma di ritardo mentale.

DIFFICOLTÀ DI INTERAZIONE

Si parla più che di autismo, di "spettro dell'autismo" perché esso si può presentare in diversi modi e tutti sono caratterizzati dalla difficoltà di interagire in modo adeguato, dalla presenza di comportamenti o

pensieri rigidi, spesso stereotipati, da comportamenti bizzarri, interessi ristretti, pensiero concreto e limitata capacità di astrazione e di immaginazione. I disturbi dello spettro autistico vengono diagnosticati secondo tre elementi distintivi. Il primo è il disturbo autistico tipico, con mancanza di sviluppo o da uno sviluppo tardivo del linguaggio verbale. Vi è poi la Sindrome di Asperger, caratterizzata da uno sviluppo nella norma del linguaggio e da interessi particolarmente ristretti e assorbenti, è diagnosticata solo a persone con intelligenza nella norma. Infine, si parla di disturbo autistico atipico o disturbo generalizzato dello sviluppo non altrimenti specificato (Nas). I primi sintomi di disturbo dello spettro autistico emergono già tra i 12 e i 24 mesi di età, ma sono spesso difficili da riconoscere senza il consulto di uno specialista esperto di autismo. Possibili segni di allarme: il bambino non guarda negli occhi, non si gira quando viene chiamato per nome, non indica o fa altri gesti comunicativi, non ha comportamenti spontanei di ricerca di condivisione di interesse, ma piuttosto predilige attività solitarie e ripetitive.

CAUSE GENETICHE E AMBIENTALI

Si ritiene che fattori sia genetici che ambientali, in gran parte ignoti, concorrano a determinare un'alterazione del normale sviluppo del sistema nervoso centrale, la cui espressione clinica è costituita da sintomi comportamentali. «L'autismo, o meglio gli



autismi, sono determinati da una grossa componente genetica» spiega la dottoressa Maria Teresa Bonati, della Struttura Complessa di Genetica Medica dell'IRCCS materno infantile Burlo Garofolo di Trieste «dal 2011 si sta sequenziando il Dna delle persone con autismo, ricorrendo anche a screening familiari, per

cercare di determinare quali componenti genetiche sono correlate al disturbo» e prosegue «quello che si è determinato è che non c'è un gene unico dell'autismo, ma eterogeneità genetica. Nel 30% dei casi possiamo identificare una causa genetica che può essere una anomalia cromosomica o una anomalia

I SEGNALI DA OSSERVARE

Ci sono alcuni comportamenti dei propri figli, soprattutto nei primi mesi di vita, a cui prestare attenzione e segnalare alla pediatra di libera scelta oppure al neuropsichiatra, che potrà così tenerli sotto controllo o rimandare ad approfondimenti.

- Dai 6 mesi d'età in poi, non sorride o non mostra espressioni di gioia.
- Dai 9 mesi in poi, non produce suoni o sorrisi o altre espressioni facciali, in alternanza.
- A 10 mesi, non risponde quando viene chiamato il suo nome.
- Raggiunti i 12 mesi, si ha assenza di lallazione.
- Dopo i 12 mesi, non condivide l'alternanza di gesti, quali ad esempio indicare, mostrare, cercare di prendere o salutare.
- A 16 mesi, non è in grado di produrre parole singole.
- A 24 mesi d'età non è in grado di produrre frasi di due parole che abbiano un senso compiuto (frasi che non siano imitate o ripetute).
- Ad una qualsiasi età, presenta una perdita relativa alle abilità linguistiche o sociali, o alla lallazione.

genetica tra quelle ricorrenti, che sono correlate a circa 400 geni. Quindi è una situazione complessa». Nel resto dei casi si è in presenza di fattori ambientali «si tratta di fattori ambientali che agiscono in utero, durante lo sviluppo prenatale del bambino, e nei primi mesi di vita, ma che non sono stati ancora identificati. In nessun caso, quando si parla di fattori ambientali, sono da imputare al comportamento dei genitori e dell'ambiente familiare» sottolinea la dottoressa Bonati.

UNA DIAGNOSI MULTIDISCIPLINARE

La diagnosi viene formulata dal neuropsichiatra infantile esperto in disturbi dello spettro autistico, con un protocollo che prevede esami clinici: l'Eeg con privazione del sonno, l'esame audiologico o i potenziali evocati uditivi, opzionalmente la risonanza magnetica dell'encefalo, esami del sangue, come lo screening per la celiachia e la funzionalità tiroidea. È prevista anche la valutazione comportamentale che comprende: la visita neuropsichiatrica infantile, la somministrazione di specifici test come l'Ados-2 (Autism diagnostic observation schedule-II edition), ovvero un'osservazione diretta e standardizzata del bambino specifica per i sintomi di autismo, e di interviste strutturate per i genitori. «Una diagnosi precoce, unita alla valutazione genetica, consente di indirizzare il paziente a terapie comportamentali e logopediste che sappiamo essere molto importanti e, in alcuni casi, portano anche in

6-12 mesi a miglioramenti» spiega Bonati «inoltre, abbiamo visto, che è molto importante il follow-up, cioè il controllo periodico clinico, del bambino con autismo: sia per migliorare l'approccio multidisciplinare sia per capire le cause plurifattoriali della comparsa del disturbo in quel paziente».

L'IMPORTANZA DELLA FAMIGLIA

L'intervento psicoeducativo per essere efficace deve essere precoce e intensivo e deve essere applicato sia in famiglia sia in comunità a partire dall'asilo nido o dalla scuola materna. Si tratta di un intervento di parent-training e teacher-training che vede genitori e insegnanti quale parte attiva nell'insegnamento di abilità di cui il bambino è carente. «Il ruolo della famiglia e dei genitori, che prima veniva denigrata, oggi è riconosciuto come fondamentale, sia per capire le cause, sia per aiutare il team di esperti a mettere a punto il migliore approccio terapeutico» conclude la dottoressa Bonati. Alcuni tra i modelli di intervento di efficacia scientificamente provata come l'Aba (Applied behaviour analysis) o l'Early start denver model (Esdm), condividono l'approccio comportamentale, ovvero basato sulla modificazione di comportamenti. Talvolta infine, può essere necessario associare una terapia con farmaci per controllare i sintomi come stereotipie o l'aggressività, tipiche del quadro autistico. Questi farmaci tuttavia non curano l'autismo, ma agiscono solo su alcuni sintomi.

ASSOCIAZIONI PER L'AUTISMO IN PIEMONTE

L'Angsa, Associazione nazionale genitori soggetti autistici, che ha una sezione torinese, riunisce genitori e familiari di persone autistiche di ogni età e livello di funzionamento per offrire un sostegno concreto alle famiglie, tutelarne i diritti, diffondere una corretta informazione e promuovere la formazione degli operatori di enti pubblici e privati. Non ha scopo di lucro, ma persegue finalità di solidarietà sociale, promuovendo la ricerca scientifica, l'assistenza sanitaria, la formazione degli operatori, il sostegno alle famiglie con l'obiettivo di tutelare i diritti civili a favore delle persone con autismo e con disturbi dello spettro dell'autismo, affinché siano loro garantite pari opportunità. Anche il Gruppo Asperger Onlus ha una sezione regionale in Piemonte: in particolare a Torino ha attivato uno sportello di ascolto e informazione ad accesso gratuito, previo appuntamento telefonico, pensato per offrire aiuto a genitori, fratelli e sorelle, insegnanti ed educatori.

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



ANIMA REALIZZATA CON L'INNOVATIVA
TECNOLOGIA VIRUCIDA HEALTHTECH®
FODERA IN FRESCO TESSUTO
CON TRATTAMENTO VIROCLEAN



UNA STRANA STANCHEZZA

Può colpire tutti e le cause non sono sempre ben chiare

Stefania Cifani



Sentirsi stanchi dopo uno sforzo fisico, una lunga giornata di lavoro, un impegno sportivo è del tutto normale. Una situazione che si risolve facilmente, con il riposo, un buon sonno e un buon pasto. Ma se la stanchezza e l'affaticamento ci accompagnano a lungo, e per gran parte della giornata, togliendo energia e voglia di fare, allora potrebbe essere il caso di approfondirne le cause. Si tratta di una stanchezza "patologica" che non si risolve con il riposo e che rischia, a lungo andare, di instaurare un circolo vizioso. Questo tipo di stanchezza può dipendere da carenze nutrizionali, fattori psicologici, malattie.

CARENZA DI FERRO

Uno dei primi aspetti da indagare riguarda la eventuale carenza di ferro, una comune carenza nutrizionale. Il ferro è uno dei minerali essenziali per il benessere dell'organismo, in quanto permette il trasporto dell'ossigeno alle cellule e agli organi attraverso il sangue. Una stanchezza profonda, la sensazione di sonnolenza durante il giorno, la presenza di respiro corto possono essere segnali di anemia, ancor di più se si verificano in donne in post-menopausa, in gravidanza o con cicli mestruali particolarmente abbondanti. Tra i sintomi dell'anemia anche una sensazione di pesantezza muscolare e la sensazione di stancarsi molto in fretta, anche durante le più normali attività quotidiane. Va detto, però, che l'anemia può risultare anche dalla presenza di malattie, come tumori, insufficienza renale, cirrosi epatica o malattie autoimmuni, per esempio la celiachia o l'artrite reumatoide. Altra possibile carenza nutrizionale riguarda le vitamine e i sali minerali: la vitamina C, le vitamine del gruppo B e, oltre al ferro, minerali come magnesio, potassio e zinco sono importanti per contrastare non solo la stanchezza fisica ma anche quella mentale, l'irritabilità e gli sbalzi di umore.

STRESS, ANSIA E SONNO

Occorre considerare che lo stress è una delle cause principali di stanchezza; sovraccarico lavorativo e familiare possono diventare preoccupanti al punto da impedire il rilassamento mentale e interferire con il sonno. L'importanza del sonno non va mai trascurata; una carenza prolungata, infatti, così come la alterazione del ritmo sonno-veglia, può indurre uno stato nel quale diventa difficile recuperare le energie. Dal punto di vista emotivo, la stanchezza può essere dovuta anche alla presenza di un disturbo d'ansia generalizzato, uno stato di ansia costante e incontrollato tale da influire sulla vita quotidiana. Anche la depressione può determinare

un calo di energie e una tendenza a stancarsi in fretta. La stanchezza di tipo depressivo non sembra essere legata a particolari fatiche, si manifesta sin dal mattino e rende difficile avviare la propria giornata. In generale gli stati depressivi, anche lievi, possono ripercuotersi anche sulla qualità e sulla quantità di sonno, con conseguente stanchezza durante il giorno. A questo proposito vale la pena di citare le apnee ostruttive e la sindrome delle gambe senza riposo. In chi soffre di apnee notturne si verificano, durante il sonno, ripetute interruzioni della respirazione dovute a restringimenti delle vie aeree; le apnee causano russamento e continui risvegli. La sindrome delle gambe senza riposo si manifesta invece con la necessità di muovere continuamente le gambe durante la notte, dolore, scatti involontari. In entrambi l'interferenza con il sonno è motivo di stanchezza il giorno successivo.

SE LA CAUSA È UNA MALATTIA

Tra le più frequenti condizioni che possono causare uno stato prolungato di stanchezza vi sono, oltre all'anemia, l'ipotiroidismo, la fibromialgia e la celiachia. In quest'ultimo caso la stanchezza e la mancanza di energia derivano da una difficoltà ad assorbire i nutrienti e si manifestano insieme a calo di peso, dolori addominali, disturbi intestinali. La celiachia è strettamente legata, negli individui predisposti, alla ingestione di glutine. L'ipotiroidismo è una disfunzione tiroidea che comporta una insufficiente produzione dell'ormone tiroxina; è causa di stanchezza, basso tono dell'umore e spesso si accompagna a aumento di peso, secchezza cutanea e dolori muscolari. La fibromialgia provoca una importante astenia e altri disturbi come dolori muscolo-scheletrici diffusi, rigidità debolezza muscolare, crampi, difficoltà di concentrazione e cali di memoria, cefalea, disturbi del sonno. Tra le infezioni che possono indurre una stanchezza profonda e invalidante, spesso non individuata immediatamente, c'è la mononucleosi. Questa infezione virale comporta anche febbre, cefalea e ingrossamento dei linfonodi; la stanchezza può permanere per diversi mesi oltre la guarigione e la risoluzione dei sintomi. Ma la stanchezza può essere la spia di diabete, la cui presenza è caratterizzata anche da aumento della frequenza di urinare, sete e perdita di peso.

STILI DI VITA

Se alla base della stanchezza non ci sono cause cliniche e il livello di energia resta basso, potrebbe essere opportuno rivedere l'alimentazione e lo stile di vita. Fondamentale rispettare riposo e dieta: fare pasti a orari regolari, cercare di dormire almeno sette-otto

ore per notte e di coricarsi sempre negli stessi orari sono abitudini sane che rappresentano un buon punto di partenza. Meglio evitare invece quelle che potrebbero interferire con il riposo, come il consumo di bevande eccitanti -alcol, caffè e tè- soprattutto la sera. E poi seguire una dieta leggera, ma nutriente, e ricca di vitamine, sali minerali, proteine di qualità e a ridotto contenuto di grassi; una colazione abbondante dovrebbe servire a far fronte agli impegni quotidiani senza arrivare stremati al momento del pranzo. Via libera a cereali come orzo, avena, frutta e verdura, frutta secca, yogurt, pesce uova e carne, senza eccedere con la carne rossa, cucinata in modo leggero. Importante assumere cibi ricchi di triptofano, un amminoacido essenziale, ossia che non può essere sintetizzato dall'organismo e che quindi deve

essere necessariamente assunto attraverso il cibo. Presente in molte proteine di origine animale e vegetale è il precursore della serotonina, ormone che contribuisce alla sintesi delle proteine e agisce come neurotrasmettitore, con effetti sul tono dell'umore. Lo contengono frutta secca, latticini, formaggi, legumi, pesce, carne uova, semi., soia, frutta e verdura. L'esercizio fisico aiuta a recuperare energia e concentrazione, innescando un circolo virtuoso che migliora molti aspetti fisici e psichici; oltre a indurre un miglior tono muscolare e a favorire l'elasticità delle articolazioni, migliora la qualità e quantità del sonno e favorisce un migliore riposo. Non dimenticare quindi di fare almeno una passeggiata ogni giorno, e se possibile cercare di praticare attività fisica, anche moderata, due o tre volte alla settimana.



SINDROME DA STANCHEZZA CRONICA

La sindrome da stanchezza cronica colpisce principalmente persone tra 20 e 50 anni, più spesso donne. Si tratta di una condizione di stanchezza grave e debilitante che si protrae per mesi, in assenza di chiare cause o comprovate anomalie. I fattori che la determinano restano sconosciute, non è stata identificata una causa scatenante anche se spesso l'esordio risulta preceduto da una infezione virale, in persone predisposte e con il concorso di altri fattori. Il sintomo principale è l'astenia, della durata di almeno sei mesi, tanto marcata da interferire con le attività quotidiane. Questa stanchezza è presente sin dal risveglio e persiste per tutta la giornata, spesso peggiorando con lo sforzo fisico o nei momenti di stress psicologico. Non si riscontrano tuttavia evidenze di debolezza muscolare o anomalie articolari o nervose. Altri sintomi che possono manifestarsi sono difficoltà di concentrazione, insonnia, mal di gola, cefalea, dolori articolari, muscolari e addominali. La depressione è comune, soprattutto quando i sintomi sono gravi o tendono al peggioramento. I sintomi spesso si sovrappongono a quelli della fibromialgia. L'approccio terapeutico si basa sulla combinazione di psicoterapia cognitivo-comportamentale, esercizio fisico, con la pratica di attività fisica graduale, e di farmaci per sintomi specifici contro la depressione, l'insonnia o il dolore.

Insufficienza venosa? Puoi combattere i sintomi con Zeflavin.



Insufficienza venosa? Se l'inverno appesantisce le tue gambe puoi provare Zeflavin

Vita sedentaria, riscaldamento, abbigliamento, lunghi periodi in piedi possono influire negativamente sull'insufficienza venosa delle tue gambe.



Vita sedentaria



Riscaldamento



Abbigliamento



Lunghi periodi
in piedi



Zeflavin, con flavonoidi micronizzati, aiuta la circolazione e può aiutare ad alleviare gonfiore e pesantezza, per un inverno in leggerezza.

Zeflavin

Per combattere i sintomi dell'insufficienza venosa

ZENTIVA

KALIUM CARBONICUM

Per alleviare i disturbi fisici e migliorare
la serenità e l'umore

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



I segni intorno agli occhi, le ombre scure, le borse sotto agli occhi o quel particolare gonfiore sotto le sopracciglia, all'angolo interno della palpebra superiore, possono essere per l'omeopatia segni, indizi in grado di suggerire, o confermare, il rimedio omeopatico in grado di alleviare disturbi fisici, migliorare la serenità e l'umore di un paziente, e renderlo più armoniosamente presente nel mondo. Proprio da questi segni, ma soprattutto dal quel particolare gonfiore all'angolo interno della palpebra superiore, si può essere guidati a pensare al farmaco omeopatico *Kalium carbonicum*, il carbonato di potassio, uno dei rimedi omeopatici ad azione più profonda in grado di migliorare infiammazioni articolari, disturbi gastrici, respiratori, e persino di alleviare le paure dei cambiamenti, delle malattie, di liberare dalla paura del futuro, di un malanno imminente, dall'ossessione per i dettagli senza importanza.

IL MAL DI SCHIENA

Kalium carbonicum agisce sul mal di schiena causato dai cambiamenti del tempo dalle correnti d'aria, quando si manifesta con una rigidità tale da costringere il sofferente ad alzarsi dal letto per girarsi. Il lato destro è quello colpito più di frequente ed il dolore può estendersi verso le gambe, può infiammare anche il nervo sciatico, ed è tanto intenso da svegliare la notte verso le due o le tre, orario critico per i pazienti che hanno bisogno di questo rimedio, spesso persone rigide anche nella vita, con grande senso del dovere, paura dei cambiamenti, amanti della compagnia e del calore sia umano sia dell'ambiente.

I DISTURBI DIGESTIVI

I disturbi digestivi che il carbonato di potassio omeopatico può migliorare sono il gonfiore addominale, il meteorismo considerevole, fastidioso, peggiorato dai pasti anche piccoli, la flatulenza, la nausea, e la particolare sensazione che lo stomaco sia pieno d'acqua, ed il dolore alla parte alta dello stomaco che si irradia al dorso, verso la schiena, e può sciogliere la sensazione di nodo alla bocca dello stomaco. Può migliorare anche la deglutizione, la tendenza a "farsi andare il cibo di traverso" mangiando ed il dolore corrispondente alla schiena quando si mangia. Ma sono soprattutto l'ansia risentita allo stomaco, le paure, le emozioni avvertite come se colpissero il plesso solare, come ogni spavento colpisse "la bocca dello stomaco" a migliorare con questo rimedio.

I DISTURBI RESPIRATORI

Sentire freddo al petto, dopo quella leggera raucedine di giorno e svegliarsi alle tre di notte, torturati da una tosse incessante, secca, intermittente, che provoca persino conati di vomito potrebbe indicare *Kalium carbonicum*, così come la difficoltà di respiro, la notte, che porta a tirarsi su, seduti, perché da sdraiati non si respira. Il carbonato di potassio può migliorare anche la tosse produttiva, quando c'è molta difficoltà ad espellere poche mucosità grigiastre.

IL SONNO

È un sonno difficile, solitamente dopo 4 ore di sonno si risveglia, "non riesce a lasciarsi andare", dorme col capo sollevato, con due o tre cuscini, e facilmente si



sveglia tra le due e le 4 di notte, spesso racconta di non dormire bene da dieci anni.

IL GONFIORE INTORNO AGLI OCCHI

Può suggerire una leggera insufficienza renale, un rallentamento del ricambio, e possiamo osservare anche un leggero edema malleolare, alle caviglie. Questo farmaco minerale può agire su debolezze organiche multiple, respiratorie, urinarie, cardiache, e sulla debolezza e l'astenia di chi, debole, diventa ipersensibile, ansioso per ogni piccola cosa, soprattutto per la sua salute. Può essere positivo per la salute se assunto alla diluizione più adatta ad ognuno, ed è bene ricorrere al parere di un esperto se pensiamo che questo rimedio possa essere utile a noi o a qualcuno che ci è caro.

IL SIGNOR MARIO

Faceva fatica a sedersi per farsi controllare la pressione in farmacia, si affaticava per quel poco movimento ed occorreva aspettare qualche minuto che si tranquillizzasse prima di procedere col controllo, e la pressione, sempre leggermente più alta che a casa, secondo Mario si sarebbe normalizzata se aves-

se potuto riposare bene una notte. Si svegliava sempre alle tre di notte, afflitto da tante preoccupazioni. Una mattina la farmacia gli chiese quale dei fatti del mondo lo avesse colpito quella settimana, erano i giorni dell'Afghanistan, della condanna del sindaco di Riace Mimmo Lucano, della ripresa delle manifestazioni per il clima...Mario, sorridendo disse che lo preoccupavano la sua schiena, le sue ginocchia...e di ricordare che l'omeopata del paese vicino, prematuramente scomparso questa primavera, gli aveva prescritto, per pochi giorni il carbonato potassico omeopatico e che era stato meglio. La farmacia, osservando il gonfiore degli occhi all'angolo interno della palpebra superiore gli suggerì di assumere di nuovo quel rimedio per qualche giorno e di dire poi come fosse stato. Andò meglio, ed intanto la farmacia ricordò la frase della materia medica francese che a proposito di Kalium carbonicum riportava: "restringimento egoista del campo della coscienza". Talvolta si può sperare che con l'omeopatia oltre a stare meglio si possa allargare lo sguardo su un mondo più grande intorno a noi, liberandoci da qualcuno dei nostri mali e da qualcuna delle nostre preoccupazioni.

EDIZIONI
LSWR

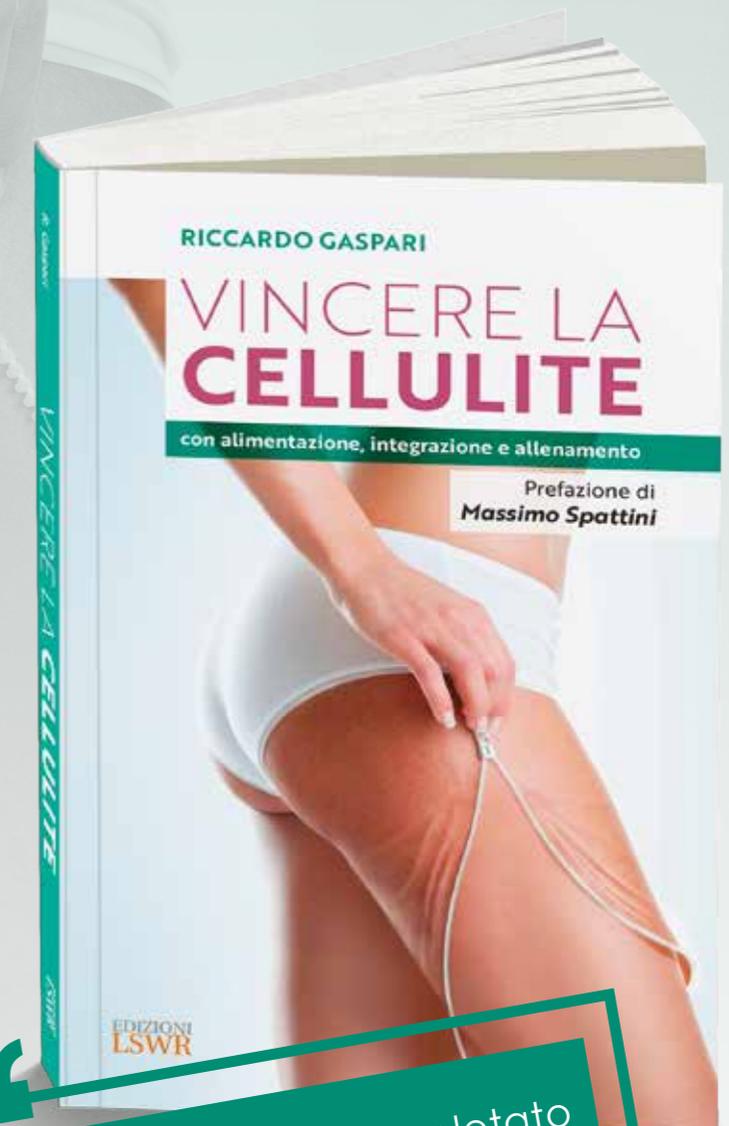
novità

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.**

Arricchisci la tua biblioteca visitando il nostro sito www.edizionilswr.it

I CIBI DELLA STAGIONE FREDDA

Quando la natura ci viene in aiuto

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Durante il periodo autunnale, caratterizzato dai primi freddi e dai tipici malanni di stagione, dobbiamo nutrirci con cura e attenzione per preservare la nostra salute. La regola importante per il successo a tavola in questo periodo è seguire la stagionalità, in quanto la natura ci offre tutto ciò di cui abbiamo bisogno. I prodotti che, infatti, maturano in questo periodo non necessitano di alcun aiuto chimico per crescere bene e in fretta, ma sono molto più gustosi e ricchi di principi nutritivi. La natura, inoltre, è così generosa da fornire tutto ciò che il nostro corpo necessita a seconda dei diversi periodi dell'anno e, in autunno e inverno, ci servono cibi che forniscano energia per lungo tempo, alimenti che si possano gustare caldi, prodotti ricchi di vitamina C, polifenoli, selenio e composti solforati che rafforzino il nostro sistema immunitario per affrontare batteri e virus.

LA FRUTTA INVERNALE

Assolutamente indispensabile nei periodi freddi è la frutta di stagione ricca di polifenoli, vitamine, fibre e composti fitochimici ad azione preventiva. I frutti invernali si prestano anche facilmente alla cottura, in modo tale da trasformarli in buoni dessert caldi, apprezzati anche dai più piccoli. Tra questi, indubbiamente ci sono molte varietà

di mele (da consumare preferibilmente con la buccia) ottime controllori del colesterolo, ricche di acqua, fibre, potassio, carotenoidi e quercetina, potente antiossidante e detossificante. Accanto alle mele, non possono mancare agrumi di stagione come arance, mandarini e limoni ricchi di vitamine e flavonoidi antiossidanti e fluidificanti sul sistema cardiocircolatorio. Ricchissimo di vitamina C, potassio e fibre è il kiwi, che deve presentare una buccia lanuginosa per avere un buon sapore e ottime proprietà nutritive.

Non dimentichiamo la frutta secca (noci, mandorle, nocciole, anacardi) che è un mix di energia e salute grazie al suo prezioso contenuto di omega 3 e 6, ferro, tannini, antiossidanti, vitamina A, magnesio e fibre. Il consiglio è di non superare i 30 grammi al giorno, da consumare preferibilmente durante la colazione o come spuntino.



LA VERDURA DI STAGIONE

I tipici ortaggi invernali sono quelli della famiglia delle Brassicaceae o Crucifere: broccoli, cavolfiori, verza, cappuccio, cavoletti di Bruxelles. Sono tutti accomunati dall'inconfondibile odore pungente causato dai numerosi composti solforati che li compongono e che hanno numerose proprietà benefiche sul nostro organismo: dall'azione protettiva antitumorale, all'attività simil-estrogenica, alla prevenzione del rischio cardiovascolare e osteoporotico. Accanto a questi ortaggi, consumiamo aglio e cipolla potenti antibatterici naturali; barbabietola e zucca, ricche di fibra, antocianine antiossidanti e betacarotene.

GLI AMICI DELLA SALUTE

Non dimentichiamoci di mettere in tavola, durante la fredda stagione, alimenti sani e fondamentali che la natura ci offre tutto l'anno. Innanzitutto, consumiamo tutti i giorni almeno due porzioni di cereali integrali ricchi di fibra e minerali: fiocchi di avena per la colazione, pane integrale di segale, pasta integrale, cereali in chicco (farro, orzo, grano

saraceno). Accanto a essi, ricordiamo di utilizzare i legumi come fonte proteica vegetale indispensabile, magari per creare, assieme ai cereali integrali, una zuppa per scaldare le serate fredde. Non facciamoci mancare quotidianamente olio extravergine di oliva crudo (1 cucchiaino a pasto), pesce azzurro e semi oleosi (1 cucchiaino al giorno): sono alimenti ricchissimi di acidi grassi buoni che ci aiutano a regolare il colesterolo e mantenere in salute il cuore. Non eccediamo con il sale, ma impariamo a insaporire con ciò che la natura ci regala: curcuma, peperoncino e zenzero sono tipici di questa stagione e possono insaporire zuppe e altri piatti caldi. Allietiamo le giornate invernali con bevande naturali calde come il the verde antiossidante, antistress e depurativo oppure latti vegetali (latte di soia, di riso, di avena o di mandorla), ottime alternative al latte vaccino, ricchi di calcio e magnesio e molto digeribili. Impariamo a gustare ciò che la natura ci propone, stagione dopo stagione, affinché il nostro corpo sia in grado di curarsi, proteggersi e dare il meglio di sé anche durante l'indispensabile attività fisica quotidiana, toccasana del periodo invernale.

RICETTA

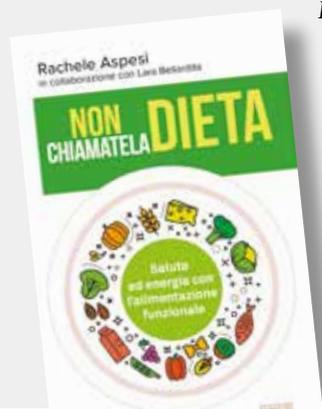
ZUPPA A PROVA DI INVERNO

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



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

(Ricetta tratta dal libro
"Non chiamatela dieta" Edizioni LSWR.)



Rimedi naturali per la mamma e il suo bambino

Una guida pratica che vuole aiutare i genitori a prendersi cura del bambino dal momento del concepimento alla prima infanzia, privilegiando le cure dolci e i rimedi naturali quali l'omeopatia e i fiori di Bach. Scritto come un dialogo diretto tra la pediatra e la mamma, il libro offre consigli pratici, piccoli trucchi e suggerimenti per affrontare e risolvere ogni problema, dall'influenza ai risvegli notturni fino alla gestione dei primi distacchi. Un libro da leggere ancora prima di partorire, per affrontare al meglio le difficoltà della gravidanza, da consultare subito dopo la nascita, per sfruttare i consigli e le coccole riservate alle neomamme e ai bambini, da riprendere in mano ogni volta che ci sarà un dubbio, una difficoltà, una paura, per sentirsi subito tranquilli e sereni.



MARIA ENRICA QUIRICO

Rimedi naturali per la mamma e il suo bambino
Cure omeopatiche e fiori di Bach dalla gravidanza alla prima infanzia

Edizioni Lswr

La dieta della tiroide biotipizzata

Chi ha ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmune, noduli, o se la tiroide è stata rimossa, combatte spesso contro la stanchezza, l'aumento di peso e la difficoltà a perderlo, l'irrequietezza ed il nervosismo, l'insonnia, il gonfiore addominale, la candida, la costipazione, la colite, l'infertilità, il calo della libido, unghie e capelli fragili e tanto altro. Questo succede perché la tiroide ha un ruolo chiave in tutte le funzioni cellulari e il suo corretto funzionamento rende la vita migliore. La tiroide risente dello stress, dell'ambiente in cui si vive, delle tossine, dei virus, degli alimenti. La dieta della tiroide biotipizzata si occupa di tutte le problematiche tiroidee da un punto di vista nutrizionale ed integrativo con un approccio unico ed originale, il Metodo Missori-Gelli Biotipizzato®.



**SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI**

La dieta della tiroide biotipizzata
II edizione

Edizioni Lswr

Gli antibiotici spiegati bene

Un libro pratico per tutti curato dal Prof. Silvio Garattini, presidente dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS. Quando occorre assumere gli antibiotici? Sono efficaci per curare l'influenza? Quali sono i rischi di un uso eccessivo nei bambini? Quali gli accorgimenti per gli anziani e le donne in gravidanza? Che cos'è la resistenza agli antibiotici e perché è pericolosa per la salute di tutti? Facciamo chiarezza sugli antibiotici. Questo è un libro per: chi vuole saperne di più sui farmaci che hanno rivoluzionato la medicina moderna; chi li ha scoperti, come funzionano, le interazioni con il cibo e le altre medicine; chi vuole usare gli antibiotici in sicurezza e nel modo più efficace, per sé e per i propri cari; chi è in cerca di una mappa per difendersi da bufale e fake news (e sa che quelle legate alla salute sono le più pericolose!).



A CURA DI SILVIO GARATTINI
In collaborazione con Antonio Clavenna

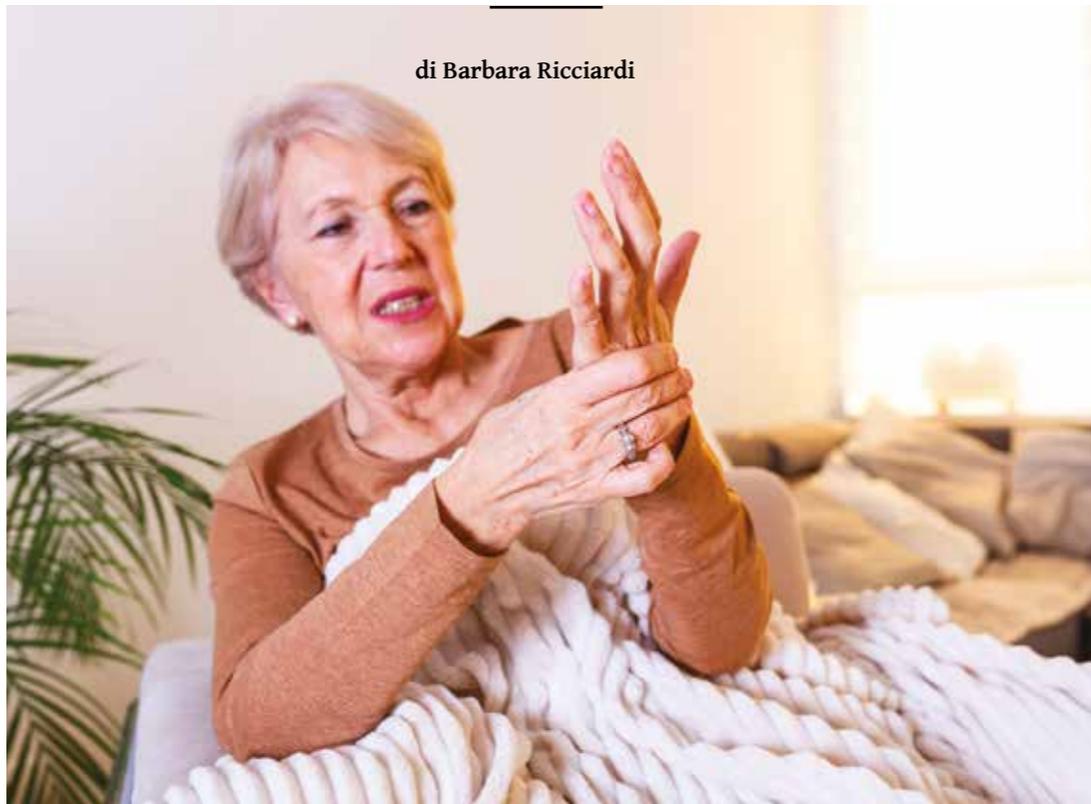
Gli antibiotici spiegati bene

Edizioni Lswr

Cartilagini in salute

Lenire il dolore e prevenire l'invecchiamento

di Barbara Ricciardi



Inizia a comparire soprattutto nelle persone dopo i quarant'anni, provocando dolore e rigidità alle articolazioni. Si tratta dell'osteoartrosi (OA) o artrosi una patologia degenerativa che interessa principalmente le cartilagini che si consumano progressivamente, con comparsa di uno sfregamento doloroso tra le ossa durante il movimento. Le cause principali dell'insorgenza dell'artrosi sono lo stress meccanico dovuto all'uso delle articolazioni, i traumi anche giovanili e la predisposizione genetica. Il controllo del dolore rappresenta il principa-

le ambito di intervento soprattutto per migliorare la qualità della vita di coloro che sono affetti da OA, ma anche l'esercizio fisico, il controllo del peso e l'assunzione di specifici nutraceutici posso giocare un ruolo fondamentale nel ritardare l'evoluzione della patologia e nel contenerne i sintomi.

UN AIUTO CONTRO IL DOLORE

Per alleviare il dolore e l'infiammazione osteoarticolare la natura ci offre due validi rimedi. Si tratta della *Boswellia* e dell'*Artiglio del diavolo* che, se



assunti per periodi adeguatamente prolungati, possono contribuire a far ritrovare il sorriso e il desiderio di lunghe passeggiate all'aria aperta.

Originario dell'India, l'albero della *Boswellia* (*Boswellia serrata*) è noto tra gli indigeni come "pianta dell'incenso", poiché dalla sua corteccia per incisione si ricava una resina, la cui profumazione assomiglia per l'appunto a quella dell'incenso. Impiegata da lungo tempo dagli indiani, come rimedio per alcune patologie dermatologiche, cardiovascolari e per la febbre, oggi di questa resina gommosa si apprezza soprattutto l'attività antidolorifica, antinfiammatoria e antireumatica. Gli estratti di *Boswellia*, presenti in commercio sotto varie forme farmaceutiche, come compresse e capsule, ma anche in creme da usare localmente sulle articolazioni doloranti, esercitano un benefico effetto sgonfiante e riducono il dolore, migliorando la funzionalità della zona colpita dalla patologia artrosica.

In molti lo conoscono come *Artiglio del diavolo* (*Harpagophytum procumbens*) per la forma appuntita e uncinata dei suoi frutti. In fitoterapia si utilizzano gli estratti fluidi e secchi della sua radice che assunti per un periodo minimo di 10-25 giorni consecutivi consentono di contenere

l'infiammazione articolare e di ridurre il dolore. È preferibile assumere l'*Artiglio del diavolo* a stomaco pieno, potendo causare a digiuno bruciore allo stomaco. Questo rimedio naturale è,



pertanto, sconsigliato a chi soffre di ulcera gastrica o duodenale e non deve essere associato ai farmaci antinfiammatori di sintesi.

IL GIUSTO NUTRIMENTO

L'artrosi non è una patologia esclusiva dell'età avanzata, ma può comparire anche nei giovani come conseguenza di traumi, sovrappeso, sforzi prolungati ed eccessivi, postura scorretta. In tutti questi casi quello che accade è un sovraccarico sulle articolazioni che cominciano così a danneggiarsi. Intervenire precocemente sui primi sintomi dell'OA con l'assunzione di determinati nutrienti, capaci di sostenere le cartilagini, rappresenta una strategia ottimale per cercare di rallentare il più possibile l'evolversi della patologia. Ecco allora che può rendersi utile l'assunzione 2-3 volte l'anno per almeno tre settimane consecutive di integratori formulati con **glucosamina, condroitinsolfato e acido ialuronico**. Il primo ingrediente è una molecola endogena che conferisce elasticità alla cartilagine e risulta, pertanto, particolarmente efficace nelle prime fasi dell'artrosi, riducendo il dolore e l'infiammazione. Il secondo è un elemento che entra a far parte della struttura della cartilagine ossea. La sua azione protettiva consiste in un potenziamento della fisiologica sintesi della cartilagine. E, infine, c'è l'acido ialuronico che gioca un ruolo primario oltre che nella prevenzione anche nel trattamento del fenomeno artrosico, poiché rappresenta un componente essenziale del liquido sinoviale. Quest'ultimo è un fluido biologico che, interponendosi tra le superfici articolari, svolge la funzione di lubrificante.

ARTRITE E ARTROSI

In ambito osteoarticolare, l'artrite e l'artrosi rappresentano le patologie croniche più diffuse in Italia, dopo l'ipertensione. Pur avendo in comune la localizzazione, ossia le articolazioni, queste malattie sono differenti. L'**artrite** è un'infiammazione acuta, caratterizzata da dolore, rossore, gonfiore e calore a livello delle cartilagini, ed è riconducibile a varie cause. L'**artrosi**, invece, pur manifestando talvolta attacchi infiammatori simili a quelli che si riscontrano nell'artrite, è dovuta a una degenerazione della cartilagine, il tessuto che ricopre l'osso e che consente il movimento fluido delle articolazioni. Quel che si osserva è un assottigliamento della cartilagine cui fanno seguito dolore e infiammazione locale oltre a difficoltà e rigidità nei movimenti.

COCCOLE PER LA PELLE

Come rigenerare ed illuminare
la nostra cute nel periodo invernale i

Francesca Laganà

I segni di una bella pelle sono la morbidezza e la compattezza, la luminosità, l'uniformità del colorito, l'assenza di rughe. Il normale processo di invecchiamento, ma anche fattori esterni come inquinamento, stress, fumo, alimentazione scorretta, ma anche freddo e sole, allontanano la pelle del viso dall'idea di pelle perfetta, e facendo apparire la pelle più spessa, spenta, meno omogenea, con qualche anno in più. Le feste di Natale possono essere un'occasione per prendersi cura della pelle del viso, sia per apparire più belle in occasione di pranzi ed inviti sia per concedersi qualche attenzione in più come regalo. È bene ricordarsi che per contrastare la comparsa dei segni di invecchiamento della pelle del viso è fondamentale quindi, ridurre il consumo di tabacco, avere una alimentazione varia e sana, proteggersi sempre dai raggi UV, con una protezione SPF 20 o 30 anche d'inverno, e utilizzare quotidianamente prodotti cosmetici che possano aiutare a rigenerare lo strato superficiale, idratare e dare compattezza. Indispensabile quindi conoscere gli ingredienti giusti da cercare nei prodotti cosmetici: vediamo quali sono.

UN CONTINUO TURNOVER

La pelle è formata da diversi strati cellulari, e il ciclo di rigenerazione della pelle, è un processo continuo, dagli strati più profondi verso la superficie: nello strato più profondo della pelle si formano nuove cellule epiteliali, che mani mano risalgono in superficie,

prendendo il posto di quelle già presenti che tendono ad esfoliarsi. Questo processo con il passare degli anni rallenta provocando una perdita di elasticità e di luminosità del volto. Nella pelle giovane le cellule impiegano circa 28 giorni a raggiungere la superficie; già dopo i 30 anni il processo di rinnovamento cellulare richiede più tempo, ma dopo i 40 anni rallenta ulteriormente. Inoltre, le sostanze che mantenevano la pelle del viso tonica, come l'elastina, il collagene e la fibrillina iniziano ad essere prodotte in minor quantità. La menopausa, con le variazioni ormonali, rallenta ancora di più il turnover cellulare e rende la pelle più sottile e fragile, più esposta ai danni degli agenti ultravioletti e meno idratata.

LA GIUSTA BEAUTY ROUTINE

La routine di rigenerazione prevede: pulizia del viso, mattina e sera, con il prodotto più adatto al tipo di pelle - normale, mista, oleosa - e deve essere in grado di rimuovere il trucco; esfoliazione, almeno due volte a settimana per rimuovere le cellule più superficiali e aiutare il processo di ricambio; idratazione quotidiana, con una crema idratante la mattina e una la sera, con gli attivi adatti al proprio tipo di pelle; nutrimento con una maschera specifica una volta la settimana. Le maschere sono utili per offrire un risultato visibile e immediato alla pelle del viso: sono cosmetici che contengono attivi in concentrazione maggiore, da tenere in posa per 10-15 minuti, così

ACIDO IALURONICO

Tra gli attivi rigeneranti e ristrutturanti c'è l'acido ialuronico, una sostanza la cui produzione da parte dell'organismo tende a diminuire con il passare degli anni. Il suo decremento è tra i principali responsabili dell'invecchiamento della pelle, che perde la sua tonicità. In cosmesi è un attivo dalle molte proprietà: mantiene la pelle morbida, sostiene la sua struttura e rinforza la sua funzione di barriera nei confronti degli attacchi degli agenti esterni. L'acido ialuronico viene utilizzato nella cosmesi soprattutto per contrastare la formazione delle rughe e trattare quelle già formatesi. È contenuto fisiologicamente nell'epidermide ma col passare del tempo la sua rigenerazione si fa sempre più lenta e perdendo acido ialuronico, la pelle perde morbidezza e idratazione subendo un processo di "svuotamento" che causa la comparsa delle prime rughe.

GLI ALIMENTI CHE FANNO BENE

Inserendo nella dieta cibi ricchi di vitamina C, un antiossidante importante per la sintesi del collagene, si può aiutare l'organismo a rigenerare questa proteina, indispensabile per l'elasticità e la struttura cutanea. In inverno troviamo pompelmo, kiwi, broccoli, fragole e arance. Tutte le verdure e la frutta di colore rosso e arancione, come pomodori, carote, albicocche e anguria aiutano a mantenere una scorta naturale di collagene. Anche il salmone, l'avocado, le noci e i semi di chia, grazie alla presenza di acidi grassi omega-3 e omega-6 aiutano a proteggere la pelle dai segni del tempo.

da lasciare il tempo all'epidermide di reagire con gli attivi. Nel periodo invernale, sono particolarmente consigliate quelle con azione rigenerante che offrono una immediata luminosità. Gli attivi da ricercare nelle maschere rigeneranti sono gli alfa-idrossiacidi e i poli-idrossiacidi, che grazie alla loro azione chimica esfoliante, garantiscono levigatezza e uniformità cutanea. Sono da preferire in inverno, sia perché non si corre il rischio di una fotoesposizione - sempre che non si vada in montagna per le Feste! Infine, si può aggiungere un massaggio mentre si applica la crema o a conclusione del trattamento con la maschera: un gesto istantaneamente efficace, perché stimola la micro-circolazione sottocutanea e migliora la luminosità naturale dell'epidermide.

RIGENERARE LO STRATO SUPERFICIALE

Per rendere più omogeneo il colorito della pelle e attenuare i segni dell'età serve rigenerare il rinnovamento cellulare, e scegliere quindi prodotti che stimolano il turnover cellulare: lo scopo è quello di avere una pelle visibilmente più liscia, luminosa e rimpolpata. I trattamenti viso rigeneranti contengono un complesso di principi attivi che, in sinergia, sono in grado di favorire la naturale rigenerazione delle cellule, la produzione di collagene e la sintesi di proteine. I più utilizzati sono acido ialuronico, collagene insieme ad attivi ad azione esfoliante come alfa-idrossiacidi, acido salicilico o niacinamide. L'utilizzo di questi prodotti la sera prima di andare a letto ha il vantaggio di sfruttare il ritmo circadiano, infatti, è durante le ore notturne, che si concentra il ricambio cellulare.

LA STRUTTURA INTERNA DELLA PELLE

Il collagene è la proteina più abbondante nei mammiferi e rappresenta il 25% della massa proteica totale dell'organismo. Si presenta molto resistente e compatto. È contenuto soprattutto nel tessuto connettivo - un tessuto che ha una funzione di supporto, unisce e protegge organi e gli altri tipi di tessuti - dove le fibre di collagene formano una rete molto fitta. Il collagene, quindi assicura tante funzioni, dal funzionamento dei muscoli a quello delle cartilagini, fino a quello delle ossa. Esistono, infatti, diversi tipi di collagene, ciascuno con funzioni diverse: dalla formazione di ossa e pelle, dove serve come sostegno, alle cartilagini, dove assicura il movimento. Ma è presente anche nelle pareti dei vasi sanguigni, negli strati profondi del derma e nel tessuto connettivo. Già a partire dei 25 anni, la produzione di collagene rallenta, e la pelle ne risente: meno collagene equivale a meno protezione per la pelle, perché le fibre perdono il loro ruolo di sostegno e di conseguenza questa perde tono ed elasticità. Con la diminuzione di collagene anche i capelli perdono forza, le unghie diventano più fragili, i muscoli meno tonici e le articolazioni si fanno più lente e doloranti. Si formano le rughe, la pelle perde elasticità e compattezza. Nei cosmetici anti-età si può trovare il collagene, che ha proprietà fortemente idratanti e protettive, spesso associato a vitamine. In particolare, la vitamina C rinforza l'azione di sostegno propria del collagene, donando una pelle più compatta. La vitamina E, invece, evita il deterioramento delle fibre di collagene, conseguenza dell'esposizione a fattori ossidativi (sole, fumo, agenti inquinanti).



ArmoLIPID PLUS

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

*Il più scelto in Farmacia**

La berberina contenuta in Armolipid Plus favorisce il controllo del colesterolo e dei trigliceridi plasmatici ad integrazione di una dieta globalmente adeguata a tal fine. Armolipid Plus è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IQVIA sell-out Dicembre 2020 segmento integratori alimentari per il colesterolo.



Dica33

la vera salute

imagine



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