

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Rigenerarsi nella natura



BENESSERE
Tutto sulla vitamina D

COSMESI
Attività sportiva e pelle

CONSIGLI
Le allergie primaverili



COMBATTONO RAPIDAMENTE IL DOLORE

MAL DI TESTA

BRUFEN[®]
ANALGESICO



MAL DI TESTA FORTE

BRUFENLIK



DOLORI LIEVI E MODERATI

BRUFEN[®]
DOLORE



DOLORI MUSCOLARI

BRUFEN
ANTINFIAMMATORIO
LOCALE



Brufen Analgesico 200mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Brufen Antinfiammatorio Locale è un medicinale a base di etofenamato. BrufenLik è un medicinale a base di Ibuprofene. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. BRU-2021-0029. Aut. Min. 15/04/2021



VIATRIS

Mylan

A VIATRIS COMPANY

INIZIARE DALLA PREVENZIONE

Caro lettore,
quale farmaco hai utilizzato
l'ultima volta, te lo ricordi?
Era forse un antinfiammatorio?
Oppure un antipertensivo? E se
pensiamo all'emergenza COVID,
quanto abbiamo atteso l'arrivo
del farmaco antivirale? I farmaci
che utilizziamo molto spesso
presentano il prefisso anti.
La nostra salute sembra essere
il risultato dell'azione
di contrasto esercitata dal
farmaco contro uno scompenso nel
nostro organismo. Pensare
alla cura in questi termini
comporta però un atteggiamento
passivo dell'uomo di fronte alla
malattia: mi ammalo e quindi
prendo un rimedio per curarmi.
Questo è stato storicamente

l'approccio alla medicina, ma
poi si è compreso come il vero
miglioramento della qualità
della nostra vita lo possiamo
raggiungere non solo con la cura,
ma soprattutto con la prevenzione.
Purtroppo, in questi mesi
la nostra attenzione è stata rivolta
solo al contrasto al COVID
e la Farmacia il luogo dove
rivolgersi per effettuare un
tampono o vaccinarsi proprio
contro questo virus. Non dobbiamo
però dimenticare che
la prevenzione è fondamentale per
il nostro benessere e per vivere
una vita felice. Come non
dobbiamo dimenticare che
la Farmacia è e sarà sempre di più
il luogo dove fare prevenzione.
Parlane con il tuo farmacista.

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. 2 / 6 del 01/03/22
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
Incontinenza urinaria

6 – PSICOLOGIA
Natura e cura

10 – SPAZIO MAMMA
Otiti

14 – BENESSERE
La vitamina D

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Berberis Vulgaris

22 – NUTRIZIONE
Irisina

25 – LETTURE

26 – CONSIGLI
Allergie primaverili

30 – COSMESI
Nemici della pelle



INCONTINENZA URINARIA

Un problema socio-sanitario di cui si parla poco e che incide negativamente sulla qualità di vita

Alessandra Margreth

Un disturbo diffuso, ma che spesso passa sotto silenzio e viene vissuto con ingiustificata vergogna. È invece importante parlarne, e conoscere bene di cosa si tratta. È l'incontinenza urinaria che riguarda più di cinque milioni di italiani. Per il 60% si tratta di donne, colpite in età più giovane rispetto agli uomini.

COS'È?

L'incontinenza urinaria indica la perdita involontaria e incontrollata di urina, senza avere la possibilità di trattenersi. Questo porta chi ne soffre a limitare le proprie attività quotidiane per timore di trovarsi in situazioni imbarazzanti: un problema che influisce negativamente sulla qualità di vita e sui rapporti sociali, perché può spingere la persona a ridurre le uscite e le occasioni sociali. Il disturbo può avere effetti negativi anche sulla vita sessuale di una coppia.

TANTI TIPI

L'incontinenza da urgenza. Piuttosto comune, è una perdita incontrollata di urina che avviene subito dopo un bisogno urgente e irrefrenabile di urinare. Il fenomeno può avvenire anche durante la notte (in questo caso si parla di nicturia).

L'incontinenza da stress è una perdita di urina in seguito a sforzi come un colpo di tosse, uno starnuto, oppure dopo un piegamento o un sollevamento di pesi. In questi casi la perdita di urina in genere è scarsa.

L'incontinenza funzionale è invece causata da alcune patologie che determinano il mancato controllo della minzione (l'atto di urinare). Possono soffrire di questa incontinenza persone affette da una forma di demenza come il morbo di Alzheimer. Questi pazienti potrebbero non riconoscere l'urgenza di urinare.

L'incontinenza da rigurgito o ostruttiva si caratterizza per il riempimento della vescica con la difficoltà a svuotarla completamente durante la minzione. Ci sono anche casi di incontinenza mista, quando i pazienti soffrono di più di un tipo di incontinenza.

LE CAUSE

Abbiamo visto che l'incontinenza urinaria colpisce maggiormente le donne, soprattutto in alcuni periodi della vita. Dopo il parto, ad esempio, l'incontinenza può insorgere a causa della forte sollecitazione della muscolatura della zona. Un altro periodo critico per la donna è la post-menopausa. Il rivestimento della vagina, con il passare degli anni, diviene più sottile, asciutto e meno elastico. Questi cambiamenti influiscono anche sul regolare funzionamento della vescica, dato che l'area è strettamente collegata.

Negli uomini invece l'incontinenza si associa molto spesso all'ingrossamento della prostata, assai frequente dopo i 50 anni. Secondo una recente ri-





cerca, un uomo su due non manifesta preoccupazione di fronte a episodi di incontinenza, come la necessità di alzarsi più volte durante la notte per andare in bagno. Eppure sottoporsi a controlli urologici già ai primi sintomi permette di affrontare il problema in modo tempestivo.

Con l'invecchiamento i casi di incontinenza urinaria aumentano. La vescica diventa meno elastica, i muscoli dell'area pelvica e dello sfintere urinario perdono tonicità, e questi cedimenti favoriscono progressivamente il mancato controllo della funzione urinaria.

Anche alcune patologie possono provocare o aggravare l'incontinenza. Ad esempio, disturbi molto diffusi come le infezioni urinarie o vaginali. Si tratta di situazioni che però si risolvono con trattamenti specifici. L'assunzione di alcuni farmaci può essere un'altra causa o favorire l'incontinenza e può essere determinata anche da situazioni gravi come malattie nervose e muscolari, o può insorgere in seguito ad alcuni interventi chirurgici.

A CHI CHIEDERE CONSIGLIO?

Come si vede, le cause che provocano una perdita involontaria di urina sono diverse e di vari livelli di gravità. È importante quindi parlarne con il proprio medico di famiglia o con uno specialista, per avere indicazioni e chiarimenti. Il medico po-

trà chiedere informazioni sul disturbo, e chiedere al paziente di tenere un "diario minzionale": si dovrà annotare il volume e la frequenza dello svuotamento della vescica. Dopo ogni episodio di incontinenza bisognerà prendere nota di ogni attività come il consumo di cibo e bevande, l'assunzione di farmaci e il sonno.

I DISPOSITIVI IN FARMACIA

Quando le perdite involontarie di urina creano disagi anche per l'odore sgradevole, è utile usare assorbenti specifici. Oggi esiste un'ampia gamma di misure, capacità di assorbenza e di eliminazione dell'odore. Si può chiedere consiglio al farmacista per avere indicazioni precise.

TERAPIE E TRATTAMENTI

Ci sono diversi modi di affrontare il trattamento dell'incontinenza, e a volte possono essere utilizzati in combinazione tra di loro. Spetta al medico curante stabilire la terapia più indicata al singolo caso. Il primo approccio è seguire esercizi che rafforzano o migliorano l'utilizzo della muscolatura coinvolta nel processo della minzione. In particolare sono molto utili gli esercizi per rafforzare il pavimento pelvico. Il secondo passo è utilizzare farmaci che agiscono sul meccanismo legato alla funzione di urinare. Esistono anche altre soluzioni

GINNASTICA PELVICA

Indipendentemente dal tipo e dalla causa dell'incontinenza, ci sono alcuni esercizi specifici che sono un efficace aiuto per rinforzare il pavimento pelvico. Ossia la muscolatura corrispondente alla zona attorno a genitali, vie urinarie e ano. Il pavimento pelvico chiude la parte inferiore del bacino e contribuisce a formare gli sfinteri uretrali. Queste strutture, contraendosi e rilasciandosi, riempiono e svuotano la vescica.

Questi esercizi, detti esercizi di Kegel, fatti di contrazioni e rilasciamenti, sono indicati in particolare per l'incontinenza da stress. Con la ginnastica si allenano i muscoli attorno all'uretra e al retto, strutture coinvolte nella regolazione del flusso dell'urina. Questi muscoli vanno contratti per un paio di secondi, quindi rilasciati per circa 10 secondi. La ginnastica pelvica va ripetuta per tre volte al giorno. Il tempo di contrazione viene gradualmente aumentato. Dato che si tratta di esercizi molto specifici su determinati muscoli, si può chiedere al medico di fornire le istruzioni. Eseguire con costanza e in maniera corretta questa ginnastica specifica consente di avere un pavimento pelvico tonico e di contrastare l'incontinenza. Il medico potrebbe raccomandare anche l'uso di biofeedback o elettrostimolazione (una versione elettronica degli esercizi per la muscolatura del pavimento pelvico).

che prevedono la somministrazione di preparati all'interno della vescica. In alcuni casi particolari si può ricorrere a interventi chirurgici mini-invasivi a livello dell'apparato costituito da vescica e

uretra. Altre soluzioni prevedono l'inserimento di un dispositivo che aiuta a recuperare il controllo della minzione. Questo può succedere ad esempio in seguito a un intervento a livello della prostata.

NATURA E CURA

Combattere stress, ansia e depressione immergendoci
nel mondo vegetale

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Nella nostra umana attrazione verso la natura scopriamo l'“effetto biofilia”. Il termine *biofilia* nel significato di ‘amore per la vita’, utilizzato inizialmente dallo psicoanalista Erich Fromm, è poi ripreso e approfondito dal sociobiologo Edward O. Wilson che ci parla di un “bisogno umano di legarsi ad altri esseri viventi”.

Penso agli alberi carichi di rami e foglie, sento lo scorrere dell'acqua di certi ruscelli tra i boschi, vedo il mare che si stende all'orizzonte mentre il vento, forte, arriva sulla pelle.

Sugli effetti benefici delle piante e degli ambienti naturali possiamo raccogliere diverse testimonianze occupando ben oltre lo spazio di un articolo.

Il medico Rüdiger Dahlke nella prefazione al testo di C. G. Arvey (*Effetto Biofilia, Il potere di guarigione degli alberi e delle piante*, Macro Edizioni, 2017) riporta con gioia le prove scientifiche in tema di piante e guarigione a vari livelli e le intuizioni avute in tal senso diversi anni fa.

Si è avuto prova di come le escursioni nei boschi possano abbassare la pressione alta e calmare la frequenza cardiaca.

Dalla pratica della camminata nel bosco giapponese *Shinrin-yoku*, più nota come *forest bathing* si arriva alla terapia forestale. I benefici psicologici, sociali e fisiologici osservati nello specifico dell'esposizione diretta all'ambiente forestale sono molti e significativi.

L'ambiente forestale sembra normalizzare le nostre funzioni fisiologiche (F. Meneguzzo, F. Zabini, a cura di, *Terapia forestale*, CNR Edizioni, 2020).

E oltre all'effetto di rafforzamento del sistema immunitario prodotto dalla permanenza nei boschi, attestato dalle evidenze scientifiche, riconosciamo il ruolo di alcune sostanze emesse dagli alberi, Composti Organici Volatili, che sembrano in grado di influenzare positivamente l'attività del sistema nervoso e combattere stress, ansia e depressione.

Tra gli studi che documentano gli effetti benefici del contatto con la natura per la nostra salute ricordo nello specifico la Review pubblicata nel 2018 (K.C. Fong, J. E. Hart, P. James, *A Review of Epidemiologic Studies on Greenness and Health: Updated Literature Through 2017*, *Curr Environ Health Rep.* 2018 Mar;5(1):77-87. doi: 10.1007/s40572-018-0179-y.9) nella quale si riportano per esempio associazioni tra l'esposizione al verde e una riduzione di sintomi depressivi.

La natura intorno a noi rafforza il senso di presenza.

**“E così, poco alla volta, ci si convinse
che la natura la si potesse conoscere
e plasmare. Attraverso i sensi e l'esperienza
si poteva indagare la sua intima struttura,
quella delle pietre, delle piante
e degli esseri viventi.”**

da Primavera
di Alessandro Vanoli

**“Cosa c'è di tanto speciale nell'entrare in una serra?
Forse il livello di ossigeno nell'aria
o la qualità della luce e del caldo?
O semplicemente la vicinanza delle piante
con le loro sfumature di verde e i loro profumi?
È come se in questo spazio privato e protetto,
tutti i sensi si acuissero”**

Da “Coltivare il giardino della mente”
di Sue Stuart-Smith

Quando durante la conduzione di sedute di gruppo di Scrittura e Cura (un metodo che favorisce l'espressione emotiva delle persone a partire dall'invito alla scrittura per andare verso la cura di sé) lavoro in un contesto immerso nel verde, riscontro spesso una maggior rapidità da parte dei partecipanti nel contattare la propria interiorità, rispetto a quando l'attività ha luogo in ambienti chiusi.

E quando propongo esercizi di movimento, il senso di vitalità è un elemento condiviso che il contatto con la natura contribuisce a stimolare anche attraverso la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore fondamentale nel sostenere numerose funzioni del nostro organismo oltre alla regolazione dell'umore. *"Sulla spiaggia, al mattino presto, tra i richiami dei gabbiani, io mi rigenero."*, *"Quando cammino nel bosco mi sento rinascere."*, *"Il mio fazzoletto di terra è il posto nel quale vorrei tornare al più presto ogni volta che mi sento scarico."* sono alcuni dei rimandi che ricevo dalle persone che accompagno nei percorsi di cura.

Le connessioni della nostra psiche con il sistema immunitario da tempo sono scientificamente dimostrate e negli ultimi anni in particolare l'attenzione al rapporto individuale con la natura espresso da chi si è rivolto a me per una consulenza è significativamente cresciuta.

Come ho riportato nell'articolo pubblicato anni fa su questa rivista (G. Pace, *Scrittura e Cura*, n.3, 2016) citando il medico psicoanalista Georg Groddeck, la natura produce la malattia, come la natura produce la guarigione e il medico si limita a stimolare le forze naturali di guarigione insite nel paziente. Non di rado dunque, soprattutto in questi ultimi anni nei quali le restrizioni legate all'emergenza pandemica hanno limitato pesantemente le possibilità di attività, di spostamento e di socializzazione che già non agevolmente le persone riescono a prendersi,

nell'accogliere giovani e adulti turbati da un malessere così amplificato, il tempo e la scoperta di quanto ciascuno può trovare di piacevole, stimolante o rasserenante, aprendo uno spazio per accogliere il proprio temporaneo disagio è vissuto in certi casi come l'affacciarsi da una finestra su una rigenerante ventata di aria fresca.

Mi torna in mente una donna, L, arrivata da me al rientro da un viaggio in un centro benessere consigliata dalla sorella medico.

Dopo le prime due sedute di 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), mi disse di aver capito di essersi persa un'occasione.

"Quella vacanza poteva essere altro per me. L'acqua, le rocce, il sole delle Alpi e i trattamenti compresi nel prezzo mi sono sembrati aria fritta."

Il momento nel quale L è arrivata a chiedere aiuto era proprio speciale: l'anniversario di una relazione conclusa da un anno e l'entrata in uno stato di apatia che l'aveva emotivamente sconvolta.

"È come se non mi riconoscessi più" mi disse poco prima di aprire uno spiraglio su quanto in altri periodi la montagna fosse stata il suo porto sicuro.

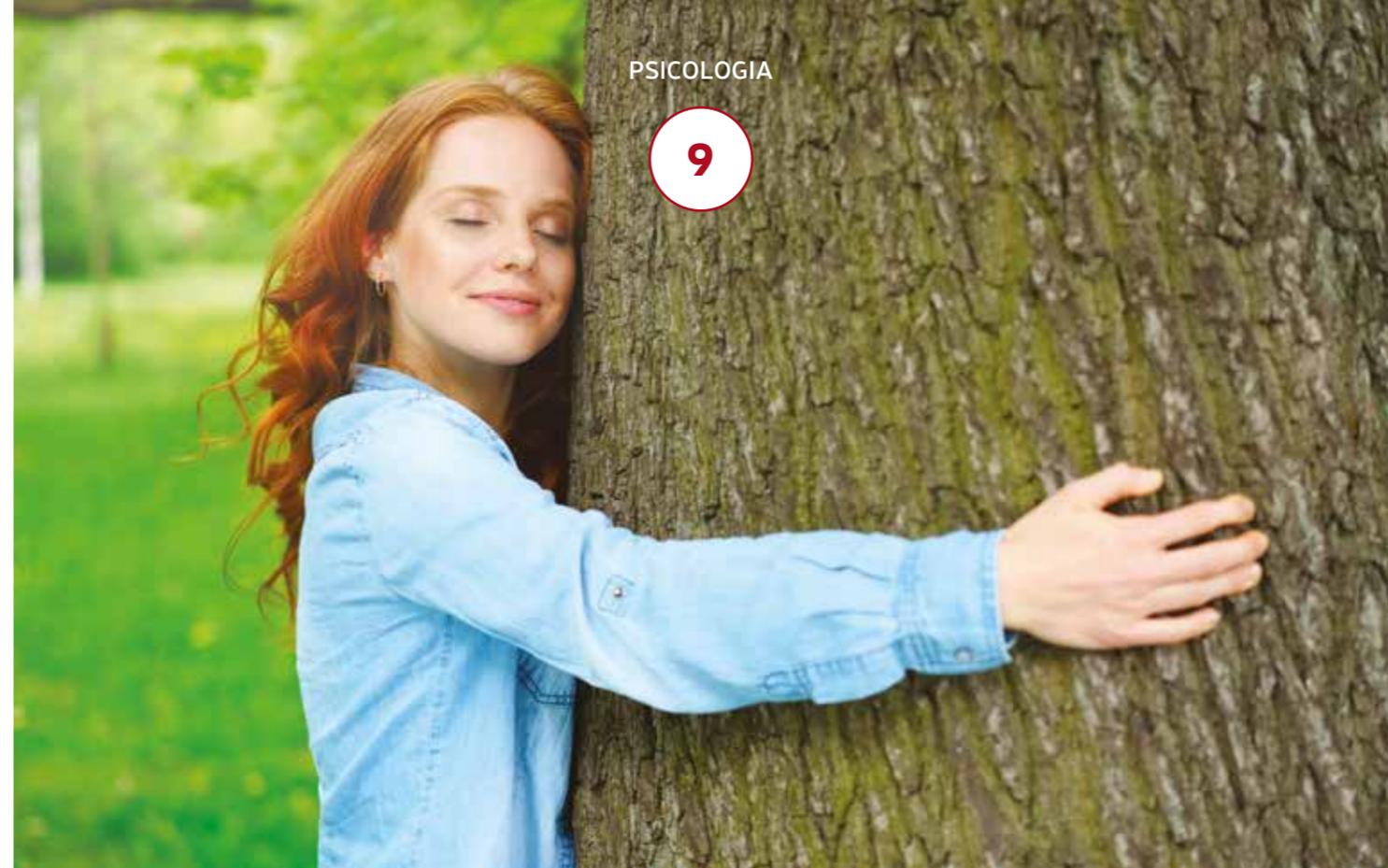
Il senso di abbandono, la perdita di un legame significativo, magari nel passaggio da una fase del ciclo di vita all'altra come ad esempio durante la metamorfosi della mezza età, non è raro che possano produrre un calo di energia anche importante.

Con L la ventata di aria fresca è arrivata, dopo un mese dall'inizio della psicoterapia, quando, nello sciogliere alcuni nodi che arrivavano da un passato fin lì trascurato, iniziò a permettersi di camminare su sentieri non scelti da altri.

E nello spiegare a sua sorella che, dopo il malessere avvertito in Trentino, stava riconsiderando i suoi bisogni e valori, si accorse di trovarsi in una posizione nuova. *"Mi sono vista e sentita come «più grande»"*, mi disse poco prima di aprire la sua finestra lasciando entrare l'aria silvestre della montagna, che ha ripreso gradualmente a frequentare.

***"... ma ci sono ferite dell'anima
che non si cicatrizzano e ricordi dolorosi
che non muoiono, alla luce di una speranza
e di una fede che si accompagnano alla nostra vita
ferita, dando un senso alla assenza,
e alla nostalgia di una persona
che non è più con noi, e che continua
nondimeno ad essere con noi."***

*da Il fiume della vita
di Eugenio Borgna*



È la natura l'ambiente dal quale proveniamo e, per quanto i ritmi produttivi attuali nella nostra società non contribuiscano a ricordarcelo, la sensazione di benessere che proviamo quando ne siamo a contatto è sconosciuta a pochi.

Il fisico Frijof Capra in una recente intervista (M. Ceruti, *Quale crescita?*, Sette-Corriere della Sera, 5-11-2021) afferma che *"tutto è collegato e come membri dell'umanità occorre non interferire con la capacità intrinseca della natura di sostenere la vita"*.

Ed è proprio questo che mi trovo a fare con chi cerca sollievo dal dolore: *"sostenere la vita"*, anche esplorando le opportunità di cura riscontrabili, in misura diversa, nell'incontro con la natura.

Ricordo con gioia il sorriso ritrovato di una giovane paziente. Dopo un periodo molto difficile nel quale, a seguito della perdita della migliore amica, si era rinchiusa in un silenzio doloroso per lei e i suoi cari. Mi disse nel corso di una delle nostre ultime sedute: *"Sai dottoressa, quando sono tornata a scuola era il giorno del mio compleanno. E quando la maestra mi ha chiesto cosa volevo fare per festeggiare tutti insieme, indovina cosa le ho detto?"*

"Dammi una lettera di indizio" le ho risposto di rimando. E lì ecco il sorriso che le ha illuminato due occhi dolcissimi mentre con una vocina squillante, alzandosi in piedi, ha esclamato: *"La C.- e subito dopo ha aggiunto- Una camminata!"*. Alcuni dei nostri colloqui sono avvenuti camminando e l'esperienza del mantenere i confini al di fuori dello studio di psicoterapia è stata preziosissima.

La terapia all'aperto è di supporto negli interventi clinici promuovendo il benessere fisico e psicologico non solo nei bambini e nei ragazzi. I benefici del movimento si accompagnano ad una maggior apertura sul versante emotivo in contesti che aggiungono all'ambiente chiuso dello studio degli spazi esterni nei quali le scelte da farsi (per esempio sedersi su una panchina o ai piedi di un albero) stimolano altre opportunità per raccontarsi.

La natura ci accompagna con i suoi ritmi, nella ciclicità delle stagioni, si esprime ogni giorno e in ogni luogo a volte confermando le previsioni meteorologiche, altre no. La natura ci accompagna anche quando siamo distratti dalle nostre paure o incertezze. La natura ci accompagna quando siamo bambini, adulti e anche anziani.

E quando arriviamo ad accoglierla nella sua inarrestabile presenza facendo insieme spazio alla scoperta di come la nostra natura, prendendoci cura di noi, si può più liberamente manifestare, nuove sfumature della nostra sfaccettata personalità possono piacevolmente sorprenderci.

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"



OTITI

Un disturbo ricorrente nei bambini che non deve spaventare i genitori

Chiara Romeo

Il mal d'orecchio è un disturbo tipico della prima infanzia, sia perché l'anatomia dei più piccoli favorisce il ristagno, sia per la difficoltà a soffiare efficacemente il naso. Ci sono poi le otiti esterne, più tipiche dell'estate, quando si fanno bagni in piscina e al mare.

LE TUBE DI EUSTACHIO

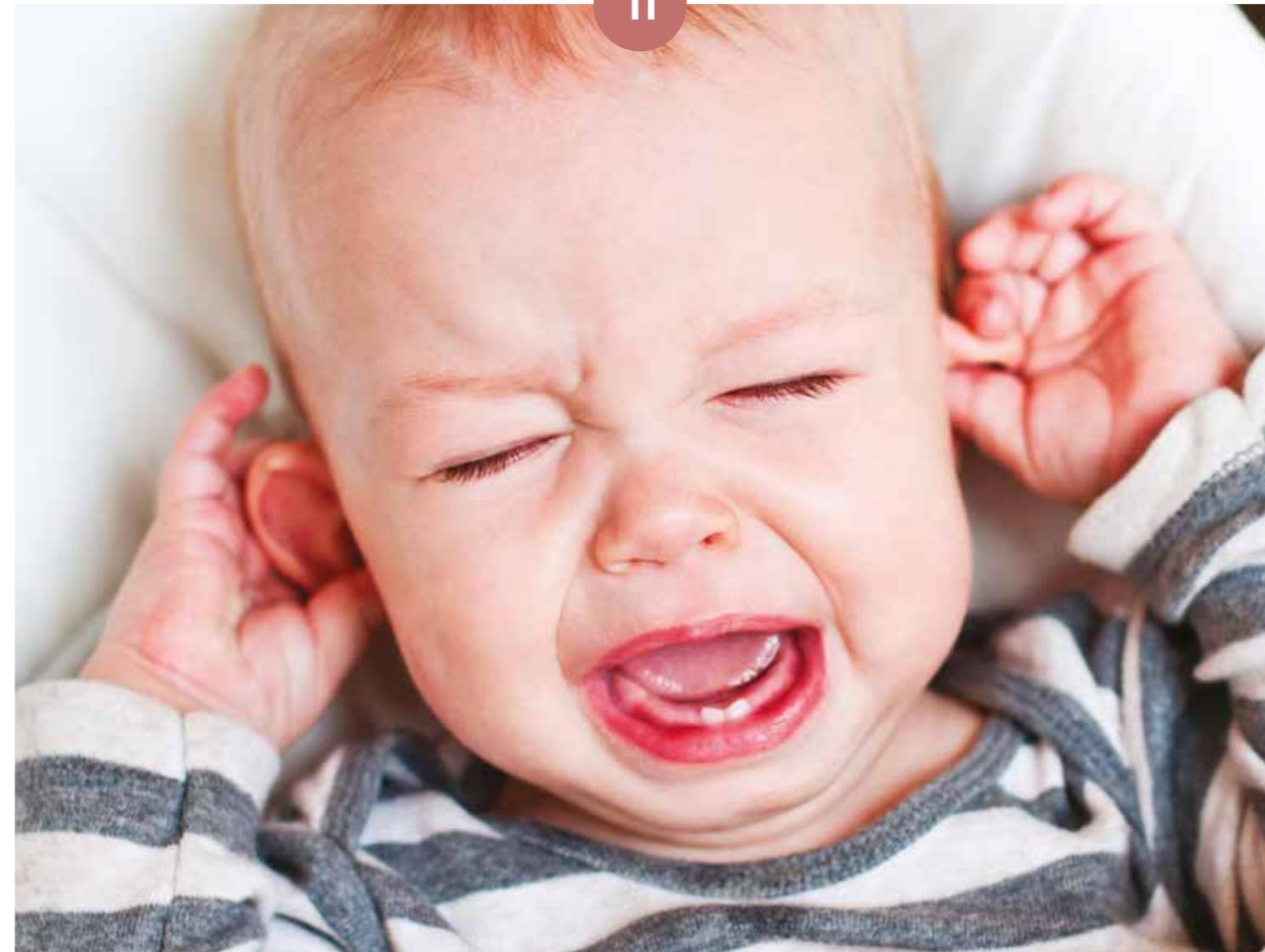
Quella che più spaventa i genitori e che di solito si ripresenta spesso nella stagione invernale e primaverile è l'otite media acuta. L'otite media è un disturbo più comune nei bambini di età compresa tra sei mesi e due anni, e durante tutta l'infanzia, perché i bambini hanno un rischio più alto di infezioni dell'orecchio medio. La ragione è da ricercare nella anatomia delle tube di Eustachio che sono più corte e orizzontali, ed è più facile che vengano bloccate da un rigonfiamento delle adenoidi. La tuba di Eustachio è un piccolo canale che collega l'orecchio medio alla parte posteriore del naso e aiuta a ventilare e drenare l'orecchio medio. L'otite media si verifica quando il muco o l'infiammazione della mucosa bloccano la tuba di Eustachio. Questo blocco impedisce alla tuba di ventilare l'orecchio medio; ciò determina variazioni nella pressione aerea nella cassa del timpano e dolore - come avviene di solito durante i voli in aereo - inoltre fa accumulare liquido nell'orecchio che può infettarsi. Tuttavia, con la crescita, i rapporti tra naso e orecchio si modificano e si riduce la predisposizione alle otiti.

Generalmente, l'otite media acuta si sviluppa dopo una infezione delle vie respiratorie superiori, come ad esempio un raffreddore. I sintomi di otite media di solito sono febbre; mal d'orecchio, pianto inconsolabile; difficoltà a dormire; fuoriuscita di liquido

purulento e giallastro (pus) dall'orecchio. Questo ultimo sintomo avviene quando la membrana timpanica si perfora. Di solito, la perforazione si rimargina spontaneamente nell'arco di poche settimane. La terapia dell'otite media acuta consiste in farmaci per controllare febbre e dolore, come ibuprofene e paracetamolo, e, in alcuni casi farmaci antibiotici a base di amoxicillina, che vengono prescritti dal pediatra.

L'OTITE MEDIA SIEROSA O EFFUSIVA

L'orecchio medio è lo spazio compreso tra il timpano e la chiocciola (cassa timpanica) e piccole quantità di liquido sono normalmente presenti all'interno di questo spazio; in genere, questo fluido defluisce al di fuori dalla cassa timpanica attraverso la tuba di Eustachio. Ma quando il muco si accumula nell'orecchio medio, può causare problemi. Questa condizione è chiamata otite media sierosa o effusiva (OME). Nei bambini ciò si verifica con particolare frequenza per l'ingrossamento delle adenoidi, formazioni a grappolo costituite da tessuto linfoide situate sulla parete posteriore della rinofaringe (dietro al naso). L'otite media effusiva solitamente non è dolorosa per il bambino, ma è riconoscibile da alcuni sintomi, come problemi di udito (da notare per esempio se il bambino aumenta il volume della tv); disattenzione o facile distraibilità alla scuola dell'infanzia o a casa. Questo tipo di otite, se non si risolve da sola in pochi mesi, necessita di un piccolo intervento chirurgico per drenare il catarro, chiamato drenaggio transtimpanico. Consiste nel fare un piccolo foro sulla membrana timpanica, aspirare il fluido e posizionare il tubicino attraverso il foro creato. Dopo l'intervento non c'è bisogno di eseguire particolari medicazioni



L'IMPORTANZA DEI LAVAGGI NASALI

Il lavaggio o irrigazione nasale consiste nell'introduzione nelle narici di una soluzione fisiologica per pulire il naso e rimuovere muco o crosticine. I lavaggi nasali sono molto utili per i neonati e i bambini molto piccoli che, non riuscendo ancora a soffiarsi il naso, possono trarne beneficio in caso di raffreddore o altre malattie dell'apparato respiratorio. Anche nei bambini più grandini può essere utile in caso di raffreddore per evitare il ristagno di muco. Per la pulizia del naso si possono usare i flaconcini predosati o una siringa da 2,5 ml o 5 ml senza ago; una soluzione salina di sodio cloruro allo 0,9% (soluzione fisiologica) o a base di acqua di mare oppure quella consigliata dal pediatra. Per eseguire la pulizia basta riempire la siringa con la soluzione da utilizzare; mettere il bambino sdraiato sul fianco, inserire il beccuccio della siringa nella narice più in alto e inclinare la siringa in modo che punti verso l'orecchio dello stesso lato; iniettare la soluzione con un movimento continuo e deciso (la soluzione uscirà dall'altra narice); asciugare il naso del bambino, tranquillizzarlo e ripetere la procedura con la seconda narice.

e l'unica accortezza necessaria è evitare l'ingresso di acqua nel condotto uditivo esterno, poiché attraverso il tubicino l'acqua potrebbe entrare nell'orecchio medio e causare una otite acuta. A tal proposito, può essere utile applicare tappi su misura per proteggere l'orecchio durante bagni e docce per tutto il periodo in cui il bimbo avrà i drenaggi. In genere, i drenaggi vengono espulsi spontaneamente dopo 6-8 mesi dall'intervento.

L'OTITE ESTERNA

L'otite esterna si verifica tipicamente nei mesi estivi, dopo il bagno al mare o in piscina. Inizialmente compare prurito e sensazione di ovattamento dei suoni, cui segue intenso dolore all'orecchio. Il segno più caratteristico è rappresentato dalla forte sensazione di dolore che il bambino prova al solo toccare il padiglione auricolare. In alcuni casi può

verificarsi fuoriuscita di liquido più o meno denso dall'orecchio, o sanguinamento, con tumefazione e arrossamento della cute dietro l'orecchio e spostamento in avanti del padiglione auricolare, che dà all'orecchio un aspetto "a sventola". Solo in pochi casi c'è anche la febbre. La diagnosi viene fatta con l'impiego dell'otoscopio, lo strumento che permette di illuminare e osservare il condotto uditivo esterno dell'orecchio e non sono necessarie altre indagini. Il pediatra dopo la visita deciderà la terapia che potrà essere a base di gocce contenenti antinfiammatorio e antibiotico efficace contro i batteri che di solito causano questa infezione. Se c'è anche la febbre o un interessamento dei tessuti molli vicini al condotto uditivo esterno il medico deciderà se procedere con una terapia antibiotica e cortisonica per bocca. Normalmente l'infezione guarisce nell'arco di 7-10 giorni.



COME SI LAVANO LE ORECCHIE

Il cerume è una cera prodotta da ghiandole dette ceruminose, affinché la cute del condotto uditivo esterno venga protetta da agenti esterni e crei un ambiente ostile alla sopravvivenza di alcuni germi. Una volta secreto, il cerume viene sospinto automaticamente verso l'esterno, in una sorta di auto-pulizia e raggiunge il padiglione auricolare dove può essere tolto durante la pulizia con acqua e sapone delicato durante il bagnetto. L'orecchio va asciugato, fino all'imbocco del condotto uditivo esterno, con un asciugamano. Non vanno mai utilizzati i bastoncini di cotone: nella migliore delle ipotesi infatti questa operazione può spingere il cerume in fondo e causare la formazione di un tappo, ma potrebbe anche graffiare la pelle del condotto uditivo o causare infezioni nel caso resti all'interno qualche filamento di ovatta.

IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

Sei tu a stimolare il nostro impegno nel **difendere e sostenere la tua salute** e sei sempre tu a chiederci **cure di qualità a un costo accessibile.**

I farmaci equivalenti sono la nostra risposta, per darti lo stesso principio attivo degli altri prodotti, con una spesa inferiore. **Al centro del nostro interesse c'è sempre il tuo e quello delle generazioni future.**

LA VITAMINA D

Chiamata anche la vitamina del sole, è un sostegno importante per la salute del nostro organismo

Stefania Cifani

Negli ultimi anni la vitamina D è stata oggetto di attenzione crescente da parte dei ricercatori e del pubblico, anche per un suo supposto ruolo nella prevenzione dell'infezione da Sars-CoV-2.

CHE COS'È?

La vitamina D è una vitamina liposolubile, ossia che si scioglie nei grassi. Con il termine di "vitamina D" si fa riferimento, in realtà, a due diverse sostanze con funzioni tra loro molto simili: la vitamina D2, o ergocalciferolo, di origine vegetale, e la vitamina D3, colecalciferolo, che ha invece origine animale. Nonostante la vitamina D sia presente in alcuni alimenti di origine animale, e possa essere assunta attraverso la dieta, la quantità principale -circa l'80-90%- viene prodotta direttamente dall'organismo in seguito all'esposizione della pelle al sole. Le radiazioni solari trasformano un grasso -simile al colesterolo- presente nella pelle in vitamina D3, che una volta assorbita dall'intestino, insieme a quella introdotta attraverso la dieta, passa nel sangue, dove si lega a una proteina specifica che la trasporta ai diversi organi e tessuti. Nel fegato e nel rene la vitamina D viene quindi trasformata prima in calcidiolo, e poi in calcitriolo, la molecola dotata di attività biologica. La vitamina D viene accumulata nel fegato, e rilasciata in piccole dosi a seconda delle necessità. Per questo non è indispensabile assumerla con regolarità. Gli alimenti che contengono vitamina D sono pesci grassi -come salmone, sardine, tonno, aringhe e sgombri- tuorlo d'uovo,

burro, funghi, frutta secca e verdure a foglia verde, e soprattutto olio di fegato di merluzzo.

A COSA SERVE?

La vitamina D è essenziale per lo svolgimento di molte funzioni vitali, anche se viene automaticamente associata al mantenimento della struttura ossea. La sua funzione principale, e più nota, è infatti quella di favorire il processo di mineralizzazione dell'osso, aumentando l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio, e diminuendo l'escrezione di calcio nelle urine. Certamente la vitamina D è indispensabile per il deposito del calcio nelle ossa. In assenza della vitamina D infatti, verrebbe assorbito solo il 10-15% del calcio introdotto con la dieta; grazie alla sua attività, l'assorbimento del calcio aumenta fino al 30% e, durante la crescita, anche fino all'80%. Tra le altre funzioni della vitamina D, quella di contribuire al funzionamento del sistema immunitario, modulando la risposta immunitaria innata e acquisita grazie alla produzione di sostanze con funzione antimicrobica. La vitamina D è importante per l'attivazione della prima linea di difesa contro alcuni microrganismi patogeni, in quanto aumenta la capacità delle cellule del sistema immunitario di eliminarli. Inoltre contribuisce a modulare la risposta infiammatoria controllando il grado di attivazione di molte cellule del sistema immunitario e la produzione di fattori che intervengono nell'infiammazione.



QUANTA NE OCCORRE?

Secondo l'EFSA, Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, il fabbisogno giornaliero di vitamina D è di 10 microgrammi al giorno (400 unità internazionali) per bambini fino a tra 7 e 12 mesi di età, e di 15 microgrammi al giorno (600 unità internazionali) per gli adulti.

La presenza di vitamina D si valuta misurando i livelli nel sangue del suo precursore, il calcidiolo; secondo le recenti indicazioni dell'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa), valori compresi tra 20 e 40 ng/mL sono considerati desiderabili, mentre valori inferiori a 20 ng/mL sono indice di carenza.

Per attivare la vitamina D è necessaria l'esposizione alla luce solare, ma non è facile quantificarne la necessità. Teoricamente per una persona sana e senza particolari fattori di rischio, che viva alle nostre latitudini, i mesi di primavera ed estate dovrebbero essere sufficienti per produrre quantità sufficienti di vitamina D grazie all'esposizione ai raggi solari. Le carenze sono più frequenti nelle popolazioni dei paesi nordici, dove per questa ragione l'industria alimentare produce alimenti fortificati -tipicamente latticini, yogurt- arricchiti con vitamina D.

Il quantitativo di vitamina D che si forma per l'esposizione al sole è molto variabile e dipende da numerosi fattori: dall'entità di raggi solari che effettivamente colpiscono la pelle -a sua volta collegata a stagione, area geografica, latitudine, presenza di nuvole, smog- fino al colore della pelle e all'uso di filtri solari. L'impiego delle creme solari, necessarie per la prevenzione dei melanomi cutanei, è infatti tra i fattori che influenzano negativamente la produzione di vitamina D.

Certamente, condurre una vita il più possibile all'aria aperta anche durante i mesi invernali contribuisce al processo di attivazione, ma in questo periodo la produzione di vitamina D potrebbe diminuire o essere completamente assente. Spesso i bambini presentano bassi livelli di vitamina D a causa dello stile di vita che ne rende difficile la produzione in quantità sufficiente: trascorrono moltissime ore in ambienti chiusi, tra scuola, casa e luoghi di attività sportive indoor, spesso in compagnia di TV, smartphone e vari dispositivi tecnologici.

Con l'avanzare dell'età poi, la capacità della cute di formare la vitamina D a seguito dell'esposizione al sole, tende a ridursi; per questo gli anziani, che inol-

tre in molti casi non trascorrono molto tempo all'aperto, hanno i livelli più bassi di vitamina D nella popolazione.

STATI DI GRAVE CARENZA

Gravi carenze di vitamina D comportano condizioni come il rachitismo, nei bambini in crescita, e l'osteomalacia, una patologia che rende le ossa più fragili e soggette a dolore e fratture, negli adulti. La carenza di vitamina D è anche uno dei fattori di rischio per l'osteoporosi.

Recenti ricerche hanno messo in evidenza l'associazione tra bassi livelli di vitamina D e svariate condizioni cliniche, dal diabete alla malattia di Crohn, dalla sclerosi multipla alle malattie cardiovascolari. Tuttavia, a oggi, non esistono dati certi sull'efficacia della supplementazione con vitamina D nel migliorare il decorso clinico di queste malattie. Altri studi sono in corso, e probabilmente nei prossimi anni la ricerca saprà dare risposte più precise in merito.

Quello che è invece certo, è che l'assorbimento della vitamina D nell'intestino può essere ridotto o compromessa dalla presenza di condizioni come la celiachia o le malattie infiammatorie intestinali, che riducono l'assorbimento dei grassi. È possibile inoltre che l'uso di alcuni farmaci, come antiepilettici, antineoplastici, antibiotici, alcuni antipertensivi e i trattamenti prolungati con il cortisone, possano influire sui livelli di vitamina D.

Occorre infine sapere che anche un eccesso di vitamina D può essere dannoso. L'intossicazione da vitamina D causa l'eccesso di calcio nel sangue, responsabile di alterazioni anche molto gravi, tra cui sintomi neurologici, cardiovascolari, gastrointesti-

nali, renali e muscolari. L'intossicazione non si verifica per un eccesso di vitamina D assunta con la dieta o con l'eccessiva esposizione solare, ma a seguito di uso inappropriato degli integratori.

INTEGRATORI: SÌ O NO?

L'integrazione di vitamina D deve avvenire sotto controllo medico, ed è riservata a particolari categorie di individui.

Nei bambini fino al primo anno di vita l'integrazione di vitamina D, in gocce e al dosaggio di 10 microgrammi (400 unità internazionali) al giorno, viene normalmente prescritta per prevenire il rachitismo, facilitare l'assorbimento del calcio, a favore dei processi di acquisizione della massa ossea e dello sviluppo di una buona dentizione, e per agevolare la chiusura delle aree non ossificate del cranio, la cosiddetta "fontanella".

In generale, se i livelli di vitamina D sono inferiori a quelli desiderati, è possibile assumere degli integratori a base di colecalciferolo. La vitamina D viene prescritta sotto forma di gocce, flaconcini, capsule molli o film orodispersibili da assumere giornalmente, una volta alla settimana oppure con cadenza mensile o bimestrale.

Nella popolazione adulta le più recenti indicazioni suggeriscono l'inizio della supplementazione di vitamina D, per livelli inferiori a 20 ng/mL, e in categorie di individui a rischio come: persone istituzionalizzate (persone in strutture riabilitative, ricoveri assistiti) donne in gravidanza o in allattamento, e persone affette da osteoporosi da qualsiasi causa od osteopatie accertate non candidate a terapia remineralizzante.



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

VITAMINA D E COVID-19, COSA SI È SCOPERTO?

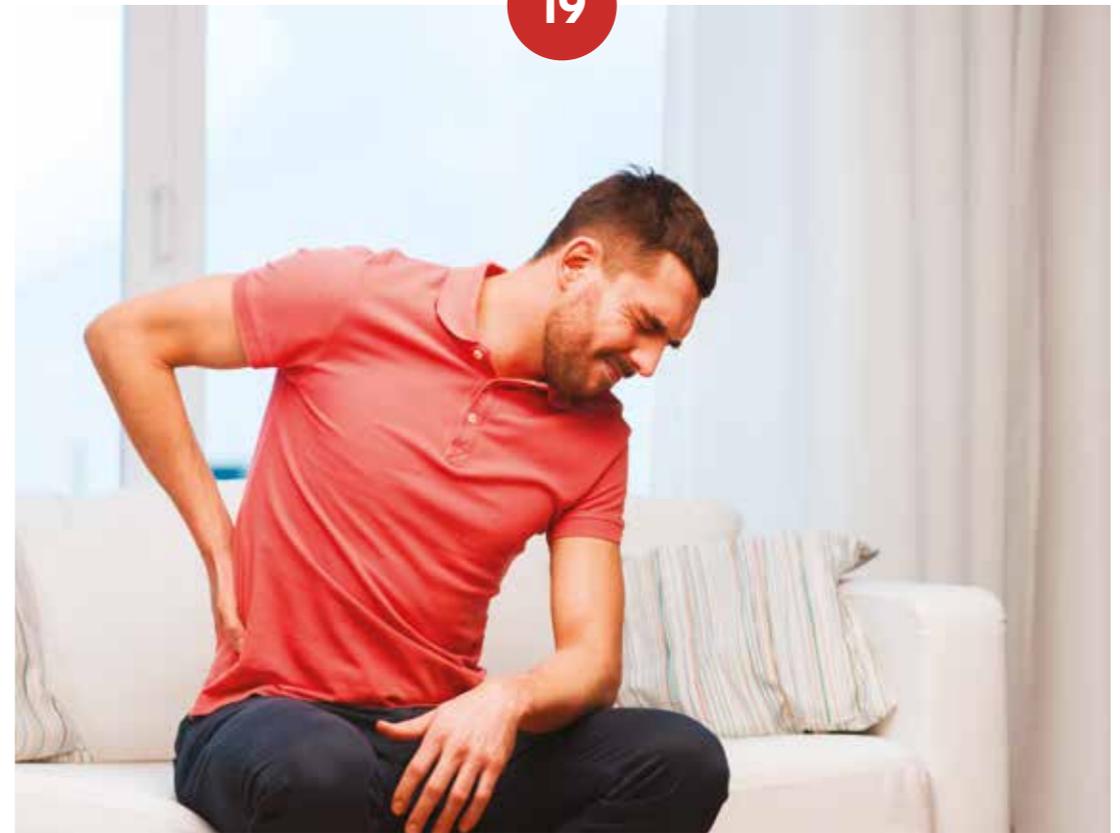
Per il suo ruolo nel sistema immunitario e nel modulare i processi infiammatori, si è pensato che la vitamina D possa svolgere funzioni protettive nei confronti di Covid-19. Quanto osservato all'inizio della pandemia, infatti, suggeriva che le tipologie di individui con maggior rischio di sviluppare forme gravi di Covid-19 coincidessero con quelle caratterizzate da una carenza di vitamina D.

Alcuni lavori scientifici hanno evidenziato che i soggetti con livelli bassi di vitamina D vanno incontro più facilmente alle complicazioni dell'infezione e richiedono ricovero e ossigeno terapia. È stato quindi ipotizzato che aumentare i livelli di vitamina D potesse prevenire la gravità della malattia, ma gli studi condotti finora non hanno fornito risultati conclusivi.

BERBERIS VULGARIS

Un rimedio per disturbi renali e reumatici

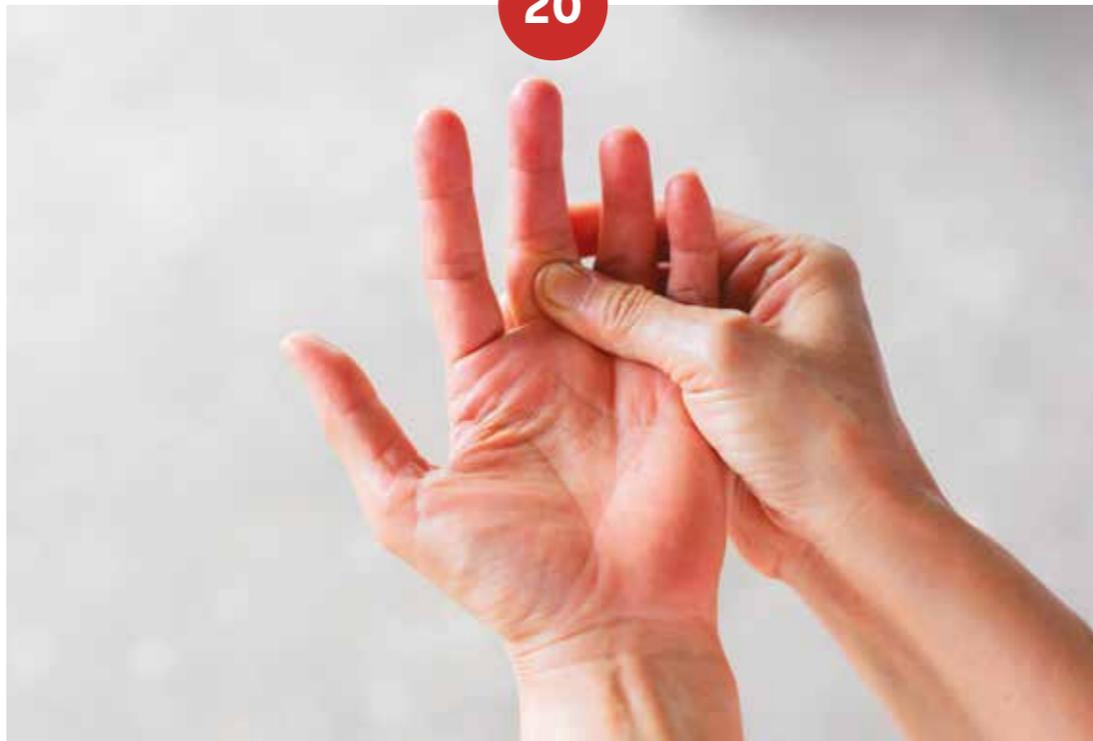
—
Anna Maria Coppo
 Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



Il crespino è una pianta utilizzata già dai medici greci ed arabi per la febbre, per disturbi epatici e gastrointestinali, in fitoterapia è utilizzata come disintossicante epatico, mentre in omeopatia l'impiego della scorza della radice seccata, diluita e dinamizzata permette alla pianta di esprimere possibilità curative interessanti.

IL CALCOLO RENALE DI 3 CENTIMETRI

Il dottor Roger Morrison, nel suo "Manuale di Terapia Omeopatica" racconta del caso di un giovane paziente affetto da un calcolo renale situato nell'uretere sinistro - che pareva essere non mobile- già in attesa dell'intervento chirurgico presso l'urologo. Il paziente si era presentato in studio dal medico con una pielografia che mostrava un grosso calcolo di tre centimetri che dava un dolore a fitte, che si irradiava alla schiena. Il dr. Morrison scrive di aver prescritto, dubitando di poter ottenere qualche risultato, una monodose di Berberis, rimedio che agì bene, permettendo l'espulsione del calcolo già nelle 24 ore successive. I calcoli renali richiedono sempre una consultazione con l'urologo, possono causare ostruzioni causando danni renali permanenti: l'omeopatia può aiutare nel dolore, nell'infiammazione, e deve dare risultati entro un paio di giorni, essere prescritta da un omeopata esperto ed il beneficio va poi confermato da esami clinici.



BERBERIS VULGARIS

Può favorire una migliore eliminazione delle tossine dai reni e dal fegato ed è descritto nelle materie mediche omeopatiche come rimedio per stati reumatici, affezioni renali, più frequentemente del lato sinistro, con eliminazione urinaria insufficiente, per dolori migranti, a fitte, che si irradiano intorno al punto doloroso in tutte le direzioni. Utile nei dolori articolari in pazienti con uricemia alta, può essere indicato per eczemi secchi, pruriti e desquamazioni sottili, per infiammazioni delle vene emorroidarie e coliche epatiche.

LA LOMBALGIA DI BERBERIS

È caratterizzata da un dolore che dalla schiena si irradia giù, verso le cosce e le gambe, provocando intorpidimento, rigidità e fatica a muoversi, perché ogni movimento provoca dolore, anche il movimento passivo di quando si viaggia in auto per le piccole scosse che può provocare: chinarsi in avanti è doloroso, alzarsi dalla sedia è faticoso, e spesso chi si può giovare di Berberis si alza tenendosi la schiena con le mani.

LA CISTITE DI BERBERIS

È bruciante, con una sensazione come di ribollimento nelle reni, ed urine mutevoli, torbide, e durante la minzione dolore alle anche ed alle cosce, o dolori come fitte che salgono e scendono su e giù per le vie urinarie. Spesso è necessario ricorrere ad un farmaco antibiotico, al quale si può associare il rimedio omeopatico corrispondente ai sintomi.

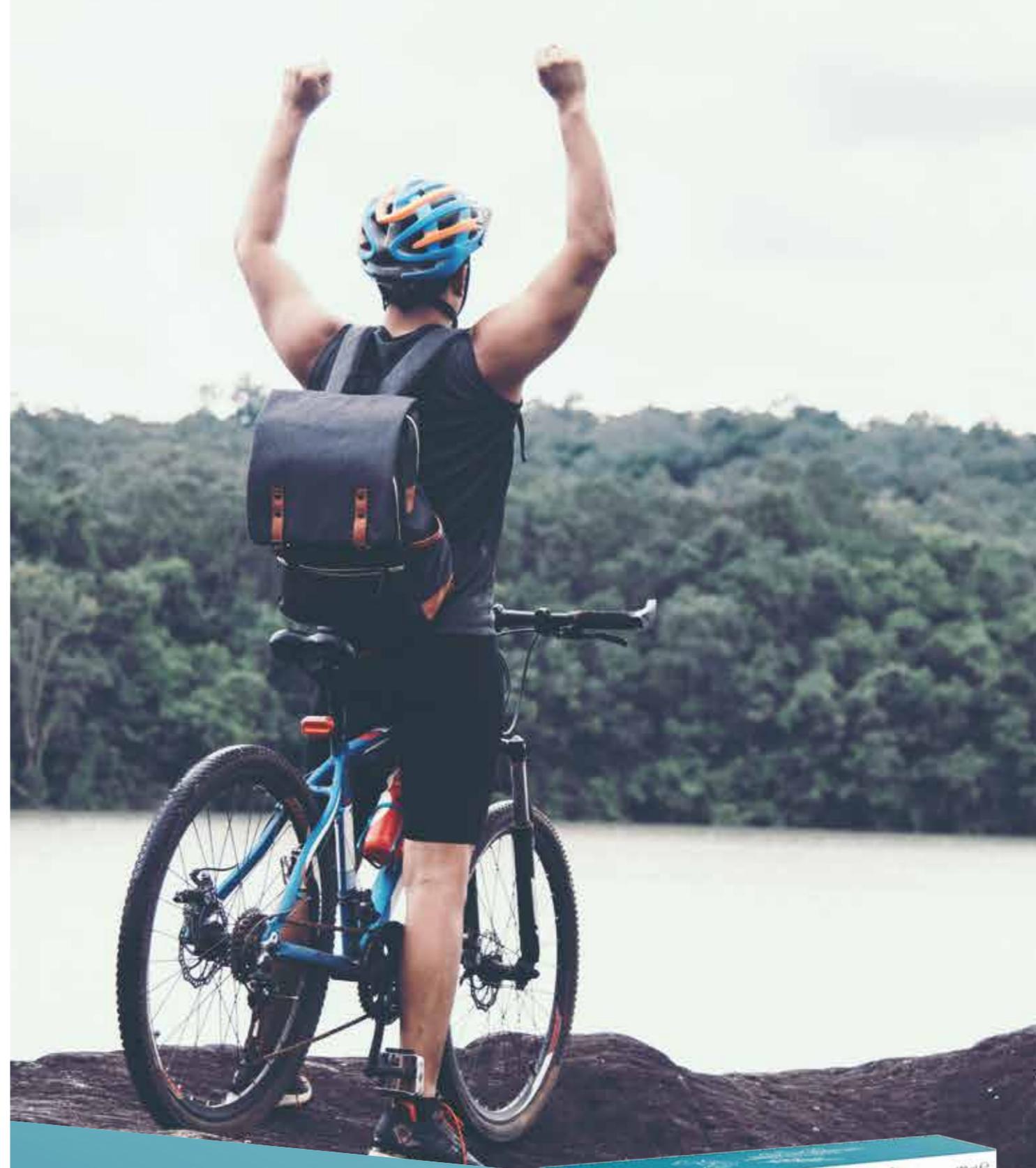
REUMATISMO "MIGRANTE"

I dolori pungenti, lancinanti, a fitte, cambiano localizzazione, si spostano, e si irradiano in tutti i sensi e colpiscono soprattutto pazienti con valori degli acidi urici alti, dall'aspetto debole e stanco, con gli occhi cerchiati, dalla memoria tanto debole che rende difficile raccogliere la storia della propria vita e i propri ricordi. Anche gli urati e le tossine infiammatorie non si localizzano e si raccolgono in una articolazione che si infiamma e si gonfia come nell'attacco di gotta che conosciamo, con l'alluce gonfio e rosso, ma si muovono, causando fitte vaganti che provocano lamenti improvvisi.

LA DERMATITE DI BERBERIS

Provoca un prurito bruciante e penetrante, e nemmeno il grattarsi dà sollievo, ci possono essere pustole in tutto il corpo, che svanendo lasciano una colorazione gialla, circoscritta. Alcune materie mediche riportano la tendenza di questo rimedio a manifestare "verruche piatte": al giorno d'oggi, consultando testi di medicina nelle pagine sulle malattie renali si possono osservare le immagini di piccole alterazioni sporgenti, biancastre, descritte come "cristalli uricemici". ed è possibile che gli omeopati del passato le avessero osservate dando loro un nome diverso.

L'omeopatia è una medicina complementare, spesso assai utile, che merita di essere conosciuta, rispettata, impiegata solo quando è opportuno, con competenza, attenzione e pazienza, alla luce di tutte le nuove risorse della medicina di oggi.



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

INNOVIA
pensa
 BENESSERE

IRISINA

L'ormone del benessere prodotto dall'attività fisica

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com



Per quante diete si impongano, per quante ore si trascorrono in palestra, c'è un fattore innato e unico per ognuno di noi, proprio come il Dna, che determina quanta energia l'organismo possa bruciare: il metabolismo, ossia la spesa energetica di base del corpo di ogni individuo. Quando esso è lento, si fatica a bruciare calorie, mentre chi ha la fortuna di avere un metabolismo molto più veloce, a parità di calorie ingerite, brucia di più.

ACCELERARE IL METABOLISMO

Il metabolismo è, in genere, più lento nelle donne e rallenta con il passare degli anni, ma esistono pur

sempre alcuni espedienti per garantirne una lieve accelerazione: fare attività fisica con ritmo incalzante alternata a sforzi lenti e prolungati è senz'altro uno di questi trucchi, in quanto, anche nelle ore successive allo sforzo, il corpo continua a bruciare più calorie di quante consumerebbe a riposo. Al contrario, sottoporsi a diete punitive per dimagrire molto e in fretta ha in genere l'effetto di rallentare il metabolismo: il corpo trattiene tutte le energie che può per superare indenne la carestia che gli si sta imponendo, senza permettere alcuna accelerazione metabolica.

IRISINA

Gli ultimi studi della ricerca si stanno concentrando sulla scoperta di nuove molecole in grado di attivare il metabolismo garantendo una spinta necessaria soprattutto per chi soffre di malattie metaboliche come diabete e obesità.

La scoperta dell'irisina giunge proprio per centrare l'obiettivo di queste ricerche.

Questo ormone prodotto dal nostro corpo è il responsabile dei benefici che sono conseguenti a un buon allenamento fisico, in quanto ne può replicare gli effetti positivi sull'organismo e può portare nuove informazioni su possibili trattamenti di malattie quali il diabete e l'obesità.

La scoperta dell'ormone-interruttore del dimagrimento grazie al movimento, è stata testata grazie a una serie di esperimenti di laboratorio condotti sui topi, dimagriti a vista d'occhio somministrando per brevi periodi l'irisina, notando un netto miglioramento del metabolismo degli zuccheri e il calo ponderale che fa supporre ai ricercatori l'importante ruolo terapeutico dell'irisina nella lotta al sovrappeso e all'obesità.

BRUCIARE LE CALORIE

Il primo campo di azione di questa molecola può essere senza dubbio quello della dietologia: aumentando i livelli di questo ormone, si ottengono effetti benefici simili a quelli della corsa o del nuoto, ossia si bruciano più calorie.

Gli ultimi studi dimostrano che muscoli ben allenati da una regolare attività fisica stimolano la produzione di irisina, che fa da ormone-interruttore per il dimagrimento, attraverso la trasformazione del grasso bianco in grasso bruno, la quale aumenta nettamente, come conseguenza immediata, il dispendio energetico, accelerando il metabolismo, con effetti benefici anche sulla resistenza all'insulina.





UN AIUTO PER LA TERZA ETÀ

Un ultimissimo studio italiano, pubblicato sulla prestigiosa rivista americana PNAS (*Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*), una delle pubblicazioni scientifiche più prestigiose a livello accademico internazionale, durato 3 anni, cambia l'approccio della terapia utilizzata per le malattie dello scheletro, in quanto è in grado di definire il meccanismo con cui l'irisina anche a basse concentrazioni prodotta da una leggera ma costante attività fisica, genera nuovo tessuto osseo. La svolta apre nuove prospettive per la nascita di farmaci simultanei un vero e proprio esercizio fisico: uno sviluppo importante soprattutto per le persone esposte all'osteoporosi, che non possono praticare sport, come anziani o malati geriatrici. Il risultato della ricerca, infatti, ha una marcata rilevanza

applicativa per i pazienti anziani in condizioni difficili, in quanto sono i più esposti a danni osteo-articolari, non potendo svolgere attività fisica ed essendo destinati alla riduzione patologica del tessuto muscolare, che a sua volta risente negativamente delle condizioni di ipomobilità o anche di allettamento favorite dalle fratture indotte dall'osteoporosi.

RESTIAMO IN SALUTE

Lo chiamano ormone anti-obesità, ormone del dimagrimento. E chi meglio di uno sportivo la può produrre? Certi di una continua ricerca sul campo, ricordatevi sempre quanto sia necessaria, accanto a un buon stile di vita alimentare, una attività fisica indispensabile, supportati dalle nuove ricerche scientifiche sul campo.

RICETTA

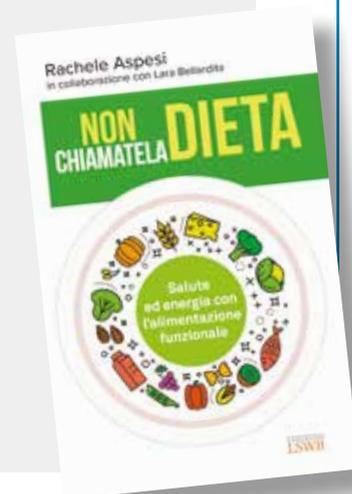
BARRETTE DEL CAMPIONE (dosi per 5 merende)

- 2 albicocche secche
- 2 datteri maturi denocciolati
- 3 cucchiaini di cocco grattugiato
- 2 cucchiaini di uvetta ammollata
- 15 mandorle
- 12 nocciole
- 50 ml di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti



Frullate tutti gli ingredienti e formate delle barrette aiutandovi con uno stampino, distribuitele su una teglia rivestita con carta forno e infornate per 10 minuti a 180 gradi. Si mantengono anche per 10 giorni in un luogo ben asciutto; da usare per spuntini pre o post attività fisica.

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





La dieta FODMAP per il colon irritabile

Come usare l'alimentazione per liberarsi dal gonfiore, dal dolore e dai disturbi addominali. La sindrome del colon irritabile colpisce oltre sei milioni di italiani, in prevalenza donne. È caratterizzata da fastidi ricorrenti – gonfiore, dolore addominale, alterazioni del transito intestinale – che possono diventare così debilitanti da intaccare in maniera importante la qualità della vita. Questo libro mostra come ridurre in modo significativo i sintomi di questa condizione attraverso una dieta a basso contenuto di FODMAP (acronimo che indica gli zuccheri fermentabili presenti in molti cibi quali derivati del grano, latte e latticini, vari tipi di frutta e verdura).



MAURIZIO TOMMASINI

La dieta FODMAP per il colon irritabile

Edizioni Lswr

Che cosa pensa il mio gatto

Che cosa pensa veramente il tuo gatto quando ti sveglia alle quattro del mattino? Potrebbe aver voglia di giocare oppure essere annoiato, o forse ricorda quella volta che gli hai dato dei croccantini per distrarlo mentre tornavi a dormire. Basato sulle ultime scoperte della psicologia animale, questo libro svela il vero significato di oltre 80 comportamenti felini divertenti e bizzarri. Grazie anche all'aiuto di guide dettagliate per gestire con successo le sfide più impegnative, come un trasloco o l'introduzione di un nuovo gatto in famiglia, imparerai a creare una connessione più profonda con il tuo gatto e a renderlo fiducioso e felice.



JO LEWIS

*Che cosa pensa il mio gatto
Capisci il tuo gatto
per regalargli una vita felice*

Edizioni Lswr

I colori dell'idromele

L'idromele è la bevanda alcolica prodotta dalla fermentazione del miele ed è considerato il più antico fermentato al mondo. Questo volume, scritto dal massimo esperto in Italia, vuole fornire alla sempre più folta platea degli appassionati una guida pratica e completa per realizzare un ottimo idromele fatto in casa.

Il libro ripercorre la storia dell'idromele, dalle origini fino al rinnovato interesse degli ultimi anni, ne descrive le varie tipologie e mostra come prepararlo con chiare indicazioni passo passo, corredate da trucchi, segreti e approfondimenti per ottenere sempre un prodotto di elevata qualità. Completano il libro numerose ricette tratte dall'esperienza pluriennale dell'autore.



MARCO PARRINI

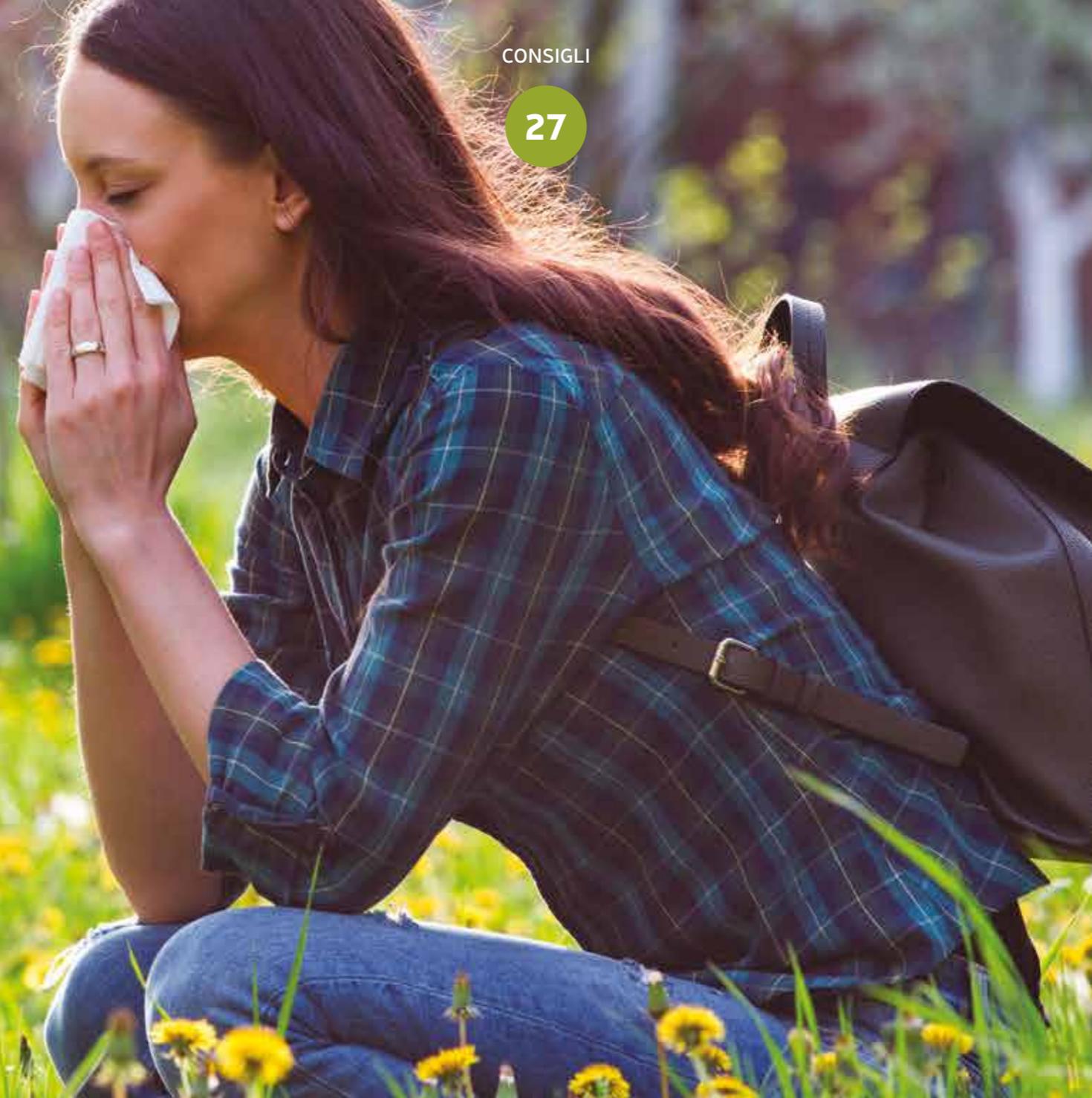
*I colori dell'idromele
Come produrre i tuoi idromeli, melomeli,
braggot e pazzomeli fatti in casa*

Edizioni Lswr

Allergie primaverili

Siamo nella stagione dei pollini:
i consigli per stare all'aperto

di Barbara Ricciardi



Anche quest'anno la primavera è arrivata, donandoci giornate più tiepide e luminose. Inoltre, la natura ci incanta con fiori e piante dai colori meravigliosi. Per molti questa stagione, tuttavia, non è poi così idilliaca, poiché porta con sé una patologia che si stima oggi colpisca in Italia circa il 10-20% della popolazione. Si tratta dell'allergia stagionale, dovuta alla liberazione nell'aria dei pollini, responsabili in alcuni soggetti dell'instaurarsi di una reazione immunitaria anomala, con conseguente comparsa di fastidiosi sintomi come rinite, congiuntivite, prurito in gola e sul palato, arrossamenti cutanei e, nei casi più gravi, asma. I pollini, liberati dalle piante per la riproduzione, presentano sulla loro superficie delle molecole denomi-

nate allergeni che, quando penetrano nell'organismo attraverso le vie aeree, vengono riconosciute come estranee e pericolose. Di conseguenza, il sistema immunitario si attiva, cercando di combattere l'intruso con una risposta abnorme.

IL FARMACISTA CONSIGLIA

Per combattere l'allergia ai pollini si utilizzano gli antistaminici. Tali specialità, disponibili sotto forma di colliri, spray nasali e compresse, svolgono la loro azione, contrastando l'istamina, una molecola che gioca un ruolo fondamentale nella reazione allergica. L'istamina è responsabile delle reazioni infiammatorie alla base della comparsa dei tipici

sintomi allergici quali rinite, congiuntivite, arrossamento e gonfiore cutaneo, orticaria, prurito e asma. Prima di assumere questi farmaci è sempre bene chiedere consiglio al proprio farmacista di fiducia, riferendogli il proprio stato di salute, la sintomatologia avvertita e l'eventuale assunzione di altri farmaci. Pur essendo molti di questi medicinali di libera vendita, essi non sono, infatti, privi di effetti collaterali e di controindicazioni.

IMMUNOTERAPIA

In alternativa ai trattamenti sintomatici e nei casi in cui l'allergia sia presente per diversi mesi l'anno e, quindi, particolarmente debilitante per chi ne è

affetto, l'allergologo può consigliare una terapia desensibilizzante, denominata immunoterapia allergene-specifica (ITS). La pratica consiste nella somministrazione crescente di un allergoide, ossia di un allergene modificato, per via sublinguale o sottocutanea, in modo tale da sollecitare l'organismo a tollerare nuovamente quell'agente verso cui si è sensibilizzato. Tale terapia, di pertinenza esclusivamente medica, richiede un preciso periodo di trattamento, ovvero prima dell'inizio della stagione pollinica. Il ciclo va, inoltre, ripetuto a cadenza annuale, per 3-5 anni consecutivi, al fine di ottenere un risultato che sia il più possibile duraturo nel tempo.

LA GEMMOTERAPIA

In fitoterapia uno dei rimedi più frequentemente utilizzati per il trattamento delle allergie stagionali da pollini è rappresentato dal Ribes nero (*Ribes nigrum* L.), un arbusto alto circa 1-2 metri e appartenente alla famiglia delle Saxifragaceae, che cresce spontaneo nei boschi umidi dei fondovalle e nei luoghi freschi e ombrosi delle zone montane. Noto per le sue bacche gustose, in fitoterapia si utilizzano sia le foglie sia i frutti sia le gemme. Nel trattamento delle allergie stagionali da pollini, ma anche delle orticarie e dermatiti allergiche, e degli eritemi solari, si ricorre al macerato glicerico, estratto dalle giovani gemme del ribes che, rispetto alle foglie e ai frutti, sono più ricche di vitamina C e di principi attivi. Il meccanismo d'azione di questo prezioso rimedio naturale, soprannominato "perla della gemmoterapia", per la spiccata efficacia e versatilità d'impiego, consiste in una stimolazione



della corteccia surrenale nel rilasciare sostanze dotate di azione antinfiammatoria e antiallergica, comportandosi, in tal modo, come un cortisonico naturale, ma senza manifestarne gli effetti collaterali tossici. La posologia suggerita di *Ribes nigrum* macerato glicerico 1DH è di 50 gocce in acqua al mattino, 15 minuti prima di colazione. Questo rimedio è cautelativamente sconsigliato in presenza di ipertensione.

GLI INDESIDERABILI INCROCI

Coloro che soffrono di allergia stagionale dovrebbero consultare, a scopo soprattutto preventivo, il calendario dei pollini, che consente di individuare i periodi dell'anno in cui le piante fioriscono. Inoltre, in rete è possibile consultare i bollettini pollinici che riferiscono la concentrazione giornaliera degli allergeni nell'atmosfera, espressa come numero di pollini per metro cubo d'aria. Nei giorni di maggiore diffusione dei pollini sarà consigliabile evitare di uscire e di frequentare parchi e giardini. Anche le finestre dovranno restare chiuse, ma tali accorgimenti non sono sempre sufficienti e potrebbe accadere di trovarsi a combattere, anche a tavola, con i fastidiosi sintomi allergici. Si chiama "reattività crociata" e consiste nella capacità di alcuni cibi, quando vengono ingeriti, di generare reazioni infiammatorie e di sensibilizzazione simili a quelle causate dal polline. Tale fenomeno è dovuto alla presenza, su determinati alimenti vegetali (frutta e verdura), delle medesime molecole antigeniche presenti sui pollini. Chi soffre di allergia alle graminacee dovrebbe, pertanto, evitare l'assunzione di frumento, pomodoro, kiwi, agrumi, mela, anguria, pesca, ciliegia, albicocche e mandorle. Se è, invece, la parietaria a scatenare le crisi allergiche meglio non consumare basilico, ortica, melone, ciliegie e gelso. Con le betullacee è bene, inoltre, astenersi da mela, pesca, albicocca, frutta secca, pistacchio, ciliegia, carota, finocchio, sedano. Infine, in presenza di allergia all'ambrosia, è sconsigliabile mangiare anguria, banana e melone.



novità

Ormai **la prevenzione** è importante a 70 anni come a 20. Oggi sappiamo che molti dei problemi che abbiamo sempre attribuito all'età si possono rimandare nel tempo perché in realtà, come dimostrano ricerche fondate su solide basi, sono dovuti a fattori quali **forma fisica, stato d'animo e malattie prevenibili**. La **salute** in età avanzata si può e si deve migliorare e questo libro spiega la "**ricetta**" per sentirsi bene a 70 anni e oltre.



Non è mai troppo tardi per scegliere ciò che ci fa stare bene!
#nonèmaitroppo tardi



ACQUISTALO SU
www.edizioniedra.it o www.edizionilswr.it

NEMICI DELLA PELLE

Come risolvere i disturbi dovuti alle attività sportive al chiuso o all'aperto

Francesca Laganà

L'attività sportiva ha molti benefici: aiuta a tenere sotto controllo il peso, tiene allenato l'apparato cardiovascolare, sostiene il tono dell'umore e migliora anche l'aspetto della pelle. Infatti, durante l'allenamento la circolazione sanguigna viene stimolata portando più ossigeno alla pelle e donandole un colorito più roseo. Però, la cute è anche messa a dura prova dallo sport, soprattutto se praticato frequentemente, sia perché il sudore può seccare e irritare, ma anche perché spogliatoi e piscine sono un ambiente favorevole al passaggio di infezioni come micosi e verruche.

LA DETERSIONE

Dopo una sessione di allenamento in palestra o in piscina, dopo una corsa o una partita di calcio, pallavolo o tennis, è fondamentale fare subito una doccia. Questo serve per eliminare prima di tutto il sudore e poi le eventuali impurità che si accumulano sulla pelle come smog, terra o polvere, quando si pratica sport all'aperto. Il sudore, necessario per la termoregolazione corporea durante la pratica sportiva, deve essere eliminato con un detergente delicato che non provochi irritazioni. Dopo la detersione è bene idratare la pelle, in particolare se si pratica nuoto o attività in piscina il cloro può aggredirla seccandola e rendendola più fragile, per questo è consigliato dopo l'allenamento e la doccia, mettere una crema corpo idratante. Tra i principi attivi consigliati per l'idratazione del corpo ricordiamo

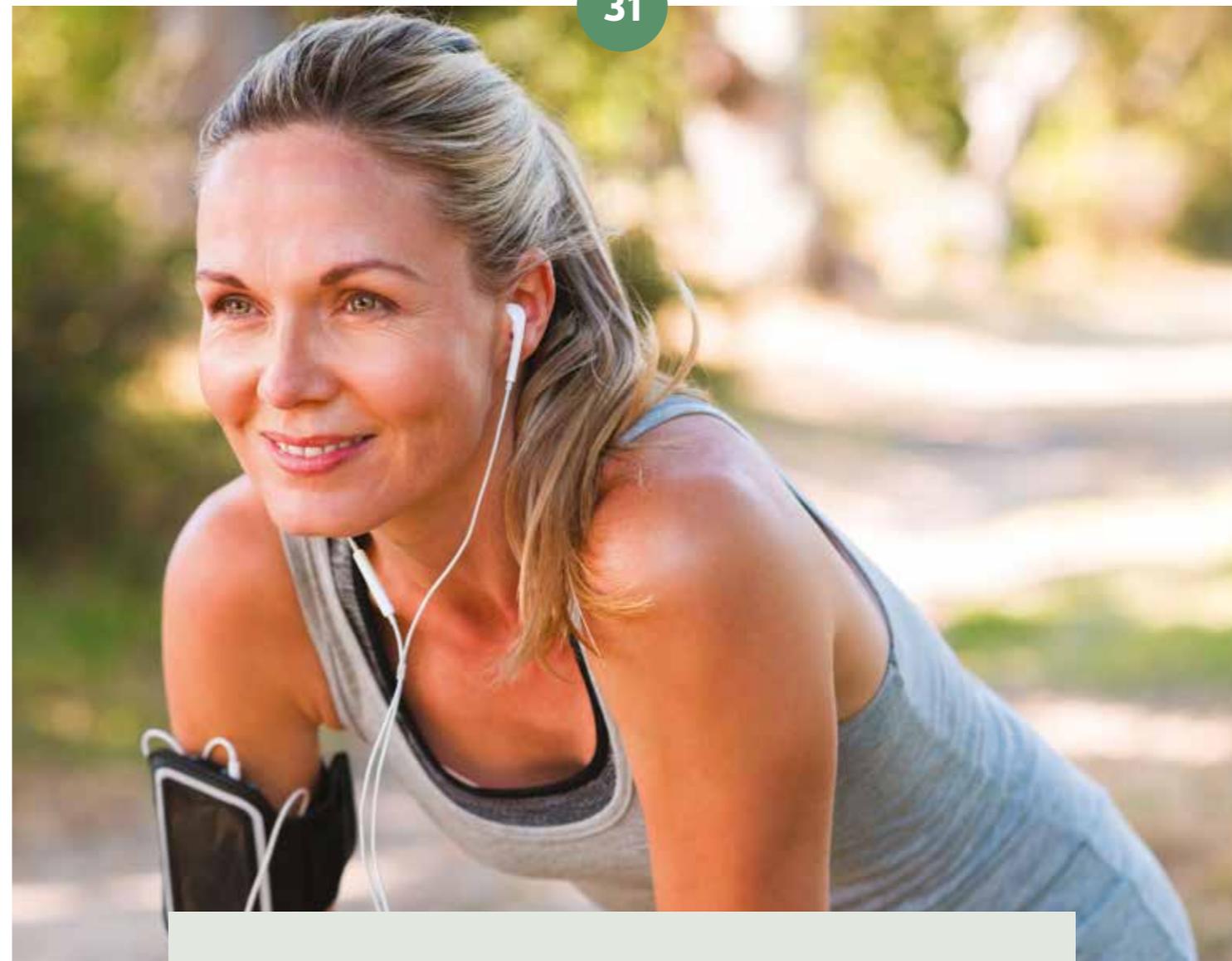
il burro di karité che svolge un'azione emolliente, lasciando la pelle morbida e liscia. Non dimenticare di applicare anche una crema sul viso, specifica, e se si è praticata attività all'aperto, anche sulle labbra e sul contorno occhi.

RISCHIO MICOSI

Uno dei maggiori rischi in piscina e in palestra è quello di contrarre infezioni della pelle e delle unghie. Le infezioni micotiche si contraggono soprattutto frequentando piscine, spogliatoi delle palestre e al mare, perché l'alta temperatura, l'umidità e la concentrazione di molte persone in spazi ristretti sono fattori favorevoli alla sopravvivenza e alla proliferazione dei funghi. Normalmente si viene infettati camminando senza ciabatte a bordo piscina oppure utilizzando teli e lettini, che sono stati usati anche da altre persone. L'umidità della pelle dopo il bagno tende a favorire lo sviluppo dei funghi, per cui è buona regola sottoporsi ad abbondante doccia e ad asciugarsi subito dopo il bagno.

LE MICOSI

I funghi tendono a localizzarsi nelle pieghe cutanee, sotto le unghie e nei piedi. Questi funghi, noti con il nome di dermatofiti, si nutrono di cheratina, il primo strato cutaneo della pelle, e tendono poi a penetrare all'interno del derma e negli annessi cutanei a livello dei bulbi piliferi, inclusi quelli dei capelli. Altri funghi, i lieviti, hanno la caratteristica di



SOLE, VENTO E FREDDO

Lo sport all'aperto espone la pelle ad agenti ambientali come freddo e vento, che tendono ad assottigliare il film idrolipidico cutaneo e quindi seccare la pelle che diventa ruvida e screpolata. Quando la superficie della pelle viene danneggiata, allergeni, irritanti, agenti inquinanti e microorganismi possono penetrare più facilmente, perciò, dopo la detersione è bene ripristinare la funzione barriera, cioè la sua capacità di proteggere l'organismo dall'aggressione di agenti esterni. Per aiutare questa funzione possono essere utilizzati principi attivi come l'urea e il lattato che aiutano a legare l'acqua nello strato superiore o le ceramidi.

poter penetrare anche nelle mucose. Naturalmente è più facile l'infezione nei tessuti cutanei che presentano abrasioni. Non tutti coloro che entrano in contatto con i funghi sviluppano necessariamente un'infezione perché molti tipi di cute, per varie ragioni, non sono favorevoli all'attecchimento. Macchie bianche o rossastre, a volte pruriginose, con un bordo secco e leggermente in rilievo: questo l'a-

spetto più comune dell'infezione micotica. Di solito le micosi si risolvono con l'applicazione di una pomata sulla parte interessata estendendola anche per qualche centimetro sulla cute sana, il trattamento va continuato per 7-10 giorni. Le pomate antimicotiche sono disponibili anche in formulazioni da banco. Il farmacista può consigliare il prodotto più adatto.



PROTEGGERSI DAL SOLE SEMPRE

Corsa al parco, sci ad alta quota, surf, vela o tennis, ma anche una partita a calcio tra amici: sono tanti gli sport che si praticano all'aperto. In tutti questi casi è indispensabile utilizzare una protezione solare SPF 30 o 50. Le parti da non dimenticare sono viso, comprese le orecchie, le mani e le braccia e se si è in costume o si indossano pantaloncini la crema solare andrà generosamente spalmata su tutte le zone esposte. E se si hanno i capelli rasati anche sulla testa. Esistono formulazioni leggere e waterproof, alcune sono proprio pensate per lo sport e sono a prova di sudore.

IL PIEDE D'ATLETA

La tinea pedis è la forma più comune di infezione micotica della pelle, perché la sudorazione dei piedi causa l'accumulo di umidità nelle aree calde tra le dita, condizione che consente la crescita dei miceti. L'infezione si può trasmettere da persona a persona in docce e bagni pubblici o in altri posti umidi in cui coloro che hanno l'infezione camminano scalzi. Anche le persone che calzano scarpe strette sono a rischio. L'infezione causa la comparsa di squame, in forma lieve, con o senza arrossamento e prurito. La comparsa di squame può colpire un'area piccola (in particolare tra le dita dei piedi) o l'intera pianta del piede. In alcuni casi, la desquamazione provoca spaccature profonde e dolorose della cute, e si possono formare delle vescicole piene di pus. Talvolta le fissurazioni della cute, si possono complicare con una infezione batterica. Per il trattamento del piede d'atleta si utilizzano farmaci in forma di pomata ad azione antimicotica da applicare direttamente sull'area interessata. In caso di recidiva, solitamente sono necessari farmaci antimicotici orali e topici da usare contemporaneamente. Per evitare la ricomparsa del problema è bene ridurre l'umidità dei piedi e nelle calzature, utilizzando, quando si può,

scarpe che lasciano scoperte le dita o in grado di far "respirare" il piede. Gli spazi tra le dita dei piedi devono essere accuratamente asciugati dopo il bagno, la doccia anche dopo lo sport.

VERRUCHE

Un'altra infezione della pelle tipica di piscine e palestre sono le verruche plantari così chiamate perché si formano sulla pianta del piede, dove sono di solito appiattite dalla pressione esercitata dalla deambulazione e sono circondate da cute ispessita. Le verruche sono causate dai virus del papilloma umano (HPV): in genere, sono grigie o marroni con una piccola area centrale nera. Esistono trattamenti topici da banco, da utilizzare tutti i giorni, per un paio di settimane, che sono efficaci nell'eradicare le verruche plantari. Nel caso non si risolve con questi farmaci, è necessario una visita dermatologica. Invece, per prevenire l'insorgenza delle verruche plantari è bene: curare l'igiene della pelle dei piedi perché la presenza di lesioni cutanee facilita l'ingresso dei virus, non camminare a piedi nudi in piscina e negli spogliatoi infine evitare di condividere oggetti "a rischio" di contagio come asciugamani, accappatoi e strumenti per la cura delle unghie.

Zeflavon

Per combattere i sintomi dell'insufficienza venosa cronica.



NOVITÀ



Zeflavon, con flavonoidi micronizzati, favorisce la circolazione e può aiutare ad alleviare gonfiore e pesantezza.

Indicato nel trattamento dell'insufficienza venosa cronica e della sintomatologia della crisi emorroidaria acuta.



Zeflavon è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 07/12/2021.

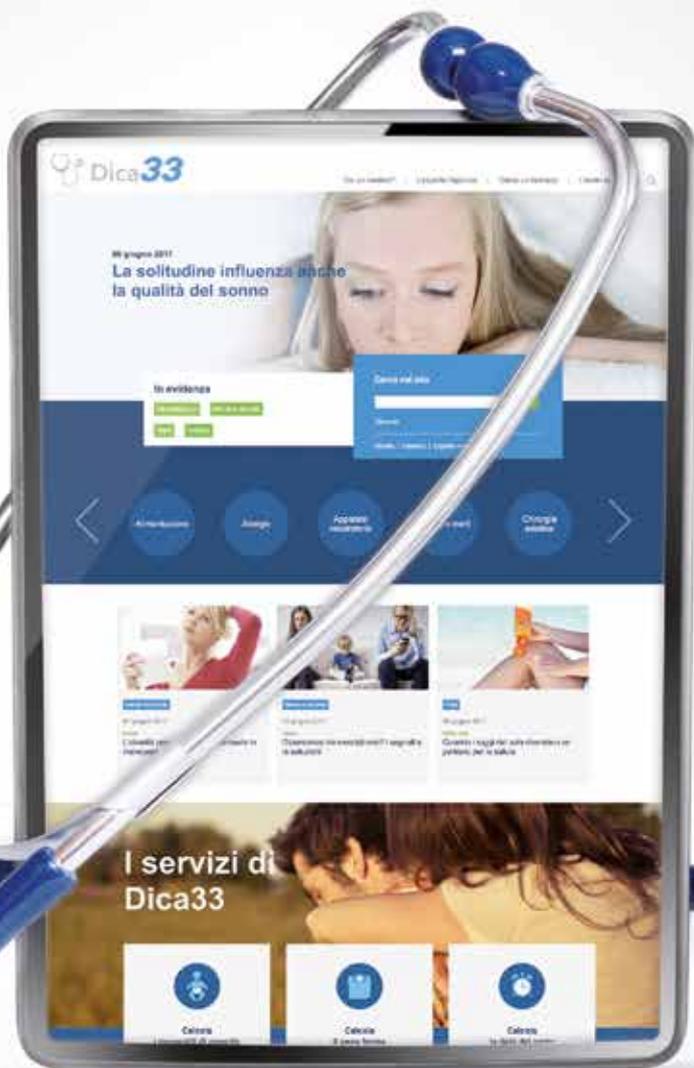
ZENTIVA



Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute