

# NOTIZIE PER TE

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

## Voglia di sole



UniNet**Farma**  
Soluzioni per Crescere

### MEDICINA

Come migliorare l'umore  
e la forma fisica

### CONSIGLI

Il viaggiatore consapevole  
per vacanze serene

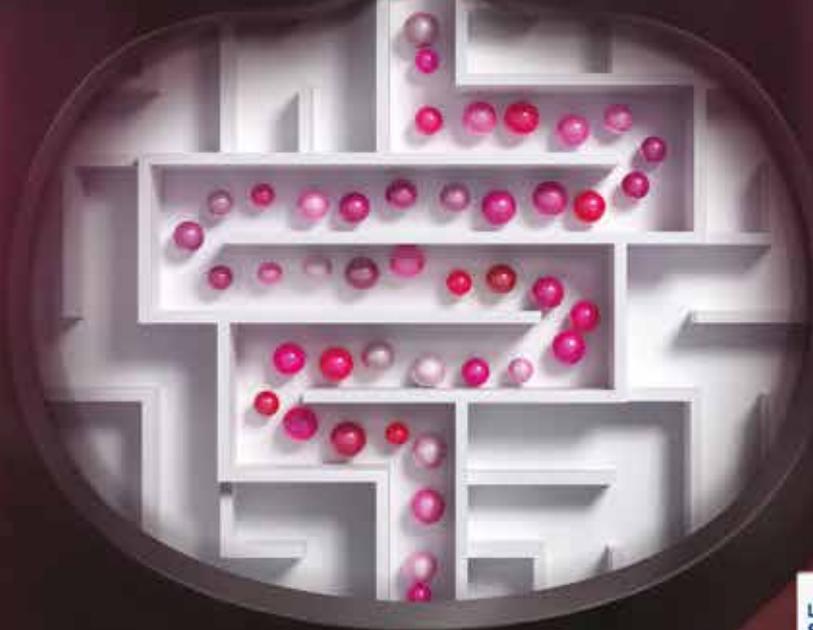
### NUTRIZIONE

Gli alimenti amici  
dell'abbronzatura

**edra**

Il transito  
intestinale è  
un percorso  
ad ostacoli?

**Lattulosio  
Sandoz®**  
può aiutarti  
a semplificarlo



**Sandoz** si impegna a mettere  
a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari.

Per medicinale equivalente si intende un medicinale  
avente la stessa composizione quali-quantitativa in sostanza attiva  
e la stessa forma farmaceutica del medicinale di riferimento.

**Chiedi al tuo farmacista.**

**SANDOZ** A Novartis  
Division

È un medicinale a base di lattulosio che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Somministrare ai bambini al di sotto dei 12 anni solo dopo aver consultato il medico.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 10/02/2022

# GUERRA E PANDEMIA

Caro lettore, in questi mesi, mentre stavamo per arrivare ad una tregua sul fronte della pandemia, un nuovo dramma tormenta le nostre vite: il ritorno della guerra sul territorio europeo. Guerra e pandemia non sono solo due disgrazie che hanno periodicamente afflitto l'uomo nel corso dei secoli, ma sono spesso legate da un drammatico filo rosso. La guerra è scontro, ma anche incontro di uomini: persone in fuga che si trovano a dover convivere in spazi ristretti e a trasferirsi in altri territori per sfuggire alla minaccia del conflitto. Questi due fattori, l'affollamento e lo spostamento di persone purtroppo sono anche i due principali fattori di trasmissione e sviluppo delle epidemie. La storia

ci ripresenta in questi giorni un dramma già purtroppo noto e già accaduto molti secoli fa proprio nei luoghi di oggi: dobbiamo ritornare al 1300 quando l'esercito mongolo occupò la Crimea e strinse d'assedio la città portuale di Caffa, che ben difesa dalle sue mura riuscì a resistere agli attacchi dei mongoli, che dopo due anni si dovettero ritirare perché decimati da un nemico letale e invisibile: la peste nera. Ma prima, i Mongoli lanciarono i cadaveri infetti al di là delle mura di Caffa veicolando così l'infezione. Ed essendo Caffa un porto strategico per le rotte commerciali dell'epoca ecco che la peste nera cominciò ad arrivare nei porti del Mediterraneo: Venezia, Genova e Barcellona. Uno scenario che speriamo non si ripresenti anche ai giorni nostri.

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. 4 / 6 del 01/07/22  
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](mailto:direzione@edraspa.it)

**Comitato di redazione:** Marco Aggeri,  
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno

**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

Voglia di stare bene

### 6 — PSICOLOGIA

Timidezza, vergogna e disagio

### 10 — SPAZIO MAMMA

Finalmente in vacanza

### 14 — BENESSERE

Candida e cistite

### 18 — MEDICINA COMPLEMENTARE

Argentum nitricum

### 22 — NUTRIZIONE

Pelle al sole

### 26 — CONSIGLI

Il viaggiatore consapevole

### 30 — COSMESI

Contrastare la cellulite



# VOGLIA DI STARE BENE

Come approfittare del periodo estivo per migliorare l'umore e riconquistare la forma fisica

---

Alessandra Margreth

È finalmente arrivato il momento di ritrovare le energie perdute durante i periodi difficili della pandemia. La bella stagione, le molte ore di luce e le vacanze sono un'occasione preziosa per migliorare il tono dell'umore e ritrovare la forma fisica. Mente e corpo, è noto, sono sempre strettamente legati. È l'occasione anche per "scrollarsi di dosso" gli effetti negativi dei periodi al chiuso a causa dei lockdown o quarantene da Covid-19. Per ricaricarsi è utile trascorrere molto tempo all'aria aperta e in mezzo alla natura. Se non è possibile andare via, va bene anche passare qualche ora nel verde di un parco, di un giardino o curare le piante sul balcone di casa.

## **ATTIVITÀ FISICA**

Fare attività fisica ha un comprovato effetto positivo: il movimento favorisce infatti il rilascio delle endorfine, sostanze prodotte dal cervello che contribuiscono al nostro benessere. Tanto è vero che dopo una camminata a passo veloce ci si sente più rilassati e di umore migliore. Muoversi fa bene sempre. La ricerca scientifica trova continue conferme sull'importanza di una vita attiva a ogni età. Va detto che dobbiamo migliorare. Gli italiani sono tra i popoli più sedentari in Europa: secondo alcune ricerche, il 60% dei nostri connazionali ammette di non praticare sport o attività fisica, a fronte di una media europea del 42%.



Ma quanto movimento è necessario per la salute? Secondo l'OMS, Organizzazione Mondiale per la Sanità, bisogna fare moto almeno 150 minuti alla settimana: ottimo rispettare 30 minuti di camminata al giorno. Sono importanti sia l'attività aerobica che quella per potenziare la forza muscolare. Unendo i due tipi di esercizio fisico si ottengono molti benefici per la salute, e si aiuta l'organismo a prevenire l'insorgenza di malattie anche gravi.

### PIÙ MOVIMENTO!

L'attività fisica regolare potenzia le funzioni cognitive contrastando il passare degli anni e il decadimento. Muoversi favorisce la formazione di nuovo tessuto osseo aiutando ad allontanare il rischio di osteoporosi. Ed è utile anche per mantenere in efficienza le articolazioni. Camminare, nuotare e fare ginnastica fanno bene anche alla salute del cuore e aiutano a mantenere sotto controllo il peso. Combattendo i chili di troppo si evita anche il pericolo di insorgenza del diabete o se ne diminuiscono gli effetti. Oltre a camminare, i passatempi estivi possono comprendere anche diverse attività fisiche come la bicicletta, il beach volley, o una partita di ping pong: la scelta non manca! E nella terza età non bisogna certo sedersi. Un'attività fisica moderata ha comprovati effetti benefici per gli anziani. Ad esempio, contribuisce a prevenire le malattie

cardiovascolari, potenzia la memoria e migliora la funzionalità dell'apparato muscolo scheletrico. Vanno bene lunghe camminate, nuotate e anche pedalate in bicicletta. L'importante è chiedere consiglio al proprio medico di famiglia per sapere cosa si può fare senza rischi.

### NUOTARE FA BENE

L'estate è un'occasione "imperdibile" per le attività in acqua. Il nuoto è spesso definito lo sport più completo. Questa attività fisica permette di mantenere il cuore attivo senza particolari sforzi. Significa che può essere praticato anche da chi è obeso o in sovrappeso, da persone anziane e da donne in gravidanza. Il nuoto è completo perché rafforza contemporaneamente le braccia, le gambe, il tronco; inoltre migliora il metabolismo dei lipidi, il sistema respiratorio e cardiaco. Aiuta sia a livello fisico che mentale e non affatica le articolazioni. Nel nuoto gli obiettivi vanno raggiunti nel tempo e sono a medio periodo. In genere è consigliabile praticarlo due-tre volte a settimana, per circa 30 minuti poi progressivamente si può aumentare la durata dell'allenamento. L'ideale è alternare il nuoto ad attività sportive differenti: si contribuirà così alla tonicità muscolare, alla perdita di peso un po' più veloce e si conquisterà una nuotata più fluida con bracciate un po' più energiche.





### AMICO SOLE

L'estate porta giornate lunghe e molte ore di luce. Esporsi al sole (con la necessaria gradualità) favorisce la sintesi della vitamina D, sostanza preziosa per la salute delle ossa. Non dimentichiamo comunque che i raggi Uva e Uvb che arrivano dal sole possono danneggiare la pelle causando invecchiamento precoce e tumori come il melanoma. Ricordiamoci

perciò di utilizzare la crema solare per proteggere la pelle, indossare abbigliamento di fibre naturali, cappellino e occhiali da sole per proteggere gli occhi. È poi noto che la luce ha effetti benefici sul tono dell'umore perché influenza la produzione di neurotrasmettitori (sostanze che consentono la comunicazione tra le cellule nervose) come la serotonina e di ormoni come la melatonina, entrambe fondamentali per la regolazione dell'umore.

### SONNO E BUON UMORE

Si dovrebbe approfittare delle vacanze per "risistemare" i ritmi del sonno. È importante dormire un adeguato numero di ore riposando bene. Solo così si riescono a recuperare pienamente le energie fisiche e psichiche consumate durante il giorno. Attraverso il sonno il cervello, infatti regola i parametri essenziali (cardiovascolari e di termoregolazione corporea), il ritmo sonno-veglia e i delicati bioritmi ormonali a livello neurologico ed endocrino. Il riposo aiuta a ritrovare l'equilibrio psico-emotivo, allentando le tensioni e stabilizzando l'umore. È stato dimostrato inoltre che un buon sonno regola i livelli delle sostanze addette al controllo del senso di fame e sazietà. Ed è quindi alleato del controllo del peso. Inoltre, dormire bene rinforza i complessi meccanismi del sistema immunitario. Le abitudini di vita scorrette hanno poi una notevole influenza sul sonno. Qualche esempio? Bere troppi caffè, fumare, assumere molti alcolici. Attenti anche alla digestione: una cena troppo pesante o ricca di grassi e spezie può disturbare il riposo notturno. Quindi, attenzione alle cene molto ricche e a qualche bicchiere di troppo!



# TIMIDEZZA, VERGOGNA E DISAGIO

Lavorare su di sé è il primo passo per imparare a conoscersi

---

**Gladys Pace**

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Ci sono pensieri che le parole non riescono a esprimere. E il disagio che le barriere della timidezza possono generare è più diffuso di quanto potremmo pensare, come tante sono le situazioni che possono facilmente attivarlo. Nel toccare certi argomenti anche la vergogna può accompagnarsi, trascinandoci con sé sensazioni diverse. Quando siamo intimiditi, vergognosi o imbarazzati possiamo irrigidirci, sentirci trasparenti, nudi agli occhi dell'altro, e desiderare intensamente di nasconderci. In passato far vergognare rientrava tra le modalità più usate con i bambini a fini educativi. Potevamo essere messi a confronto con qualcun altro, sentirci presi in giro, non ascoltati. E l'intensità dell'emozione di vergogna che possiamo provare oggi può talvolta correlarsi all'educazione ricevuta oltre che ad altri fattori e alla personalità che esprimiamo. Tra le caratteristiche che entrano in gioco in una reattività emotiva intensa possiamo per esempio incontrare un'alta sensibilità. Mi riferisco ad una tendenza a ricevere dall'ambiente le informazioni quasi in assenza di filtri. In questo caso è come se a livello sensoriale noi fossimo esposti ad una iperstimolazione e le nostre percezioni si presentassero dunque in maniera amplificata.

Gli studi avviati una decina di anni fa dalla collega Elaine Aron individuano nelle Persone Altamente Sensibili alcuni tratti quali: una maggior attenzione ad osservare e riflettere prima di agire, una più

marcata affaticabilità conseguente alla sovrastimolazione, una più intensa reattività emotiva e una sensibilità ai dettagli.

Eppure nella mia esperienza clinica, così come anche riportato dal collega Saverio Tomasella (*Histoire(s) de sensibilité(s)*, Psychologie positive, Janvier-Février 2022) ho riscontrato quanto e come in molti casi un'alta sensibilità favorisca l'ascolto, la recettività, la curiosità e la gratitudine, soprattutto quando l'ambiente nel quale la persona cresce è tranquillo.

Quando invece ci troviamo in ambienti stressanti, violenti e ostili la sofferenza psichica e fisica si manifesta profondamente. E proprio per questo può essere importante comprendere come interagire in modo facilitante quando il disagio è intenso.

Lavorando con bambini e giovani adulti che riportano situazioni di ritiro o di iperattività nel momento in cui diventa chiaro che ciascuno di noi ha tempi e modi diversi per stare in relazione, facciamo spazio alla possibilità che fino a quel momento ciascuno possa avere socializzato di meno, ma non per questo sia refrattario al fare nuove conoscenze. In molti casi nella narrazione dei miei pazienti è emerso quanto alla base ci fosse il bisogno di un tempo più ampio di elaborazione delle esperienze. E quello che si verifica poi, a livello relazionale, quando mi trovo a suggerire piccole strategie per facilitare i rapporti, sia al soggetto che esprime la sua alta sensibilità che

***“...perché la vergogna non parla mai direttamente, bensì si esprime attraverso gesti e comportamenti.”***

---

Da *“Il motore del mondo”*  
di Gustavo Pietropolli Charmet



ai familiari, è molto significativo. Rapidamente vedo i primi riconoscere e assumere il potere che questa attitudine porta con sé e i secondi assimilare le modalità che sciolgono molti degli intoppi che prima ostacolavano la comunicazione e il benessere.

***“Tutti siamo inciampati in qualche pietra, sul nostro cammino.***

***Chissà perché siamo convinti che succeda solo a noi e ci sentiamo soli.”***

*da Libri che mi hanno rovinato la vita e altri amori malinconici di Daria Bignardi*

Quando però la timidezza ha il sopravvento, anche le relazioni sociali quotidiane possono appesantire le giornate di chi la sperimenta. Si possono adottare condotte di evitamento, isolarsi sempre più, e la paura può prendere ancora più spazio. In situazioni nelle quali il timore che la propria ansia diventi visibile, per esempio attraverso il sudore o il rossore e, oltre a tentare di eludere il disagio, ci si renda conto dell'eccessività del proprio agito, l'imbarazzo correlato a momenti di interazione sociale può essere molto invalidante.

Eppure, *oltre il disagio ci siamo noi, con i piedi a mollo, senza scarpe, su un terreno umido, ma a contatto con il quale scopriamo di poter stare in piedi* (G. Pace, *Scrittura e Cura. Percorsi oltre il disagio*, Ventura edizioni, Senigallia, 2022).

Più di un paziente adulto che è arrivato in studio con una diagnosi di fobia sociale, lavorando su di sé, ha

riportato il ricordo e le narrazioni familiari sulla sua timidezza sin dall'infanzia. Anche in adolescenza, in presenza di questo genere di disturbo, si riscontra come siano temute le interazioni sociali che comportano la possibilità di essere giudicati dagli altri. Il lavoro che ci troviamo a svolgere con giovani e adulti in questi casi ha luogo per esempio attraverso l'utilizzo di tecniche di rilassamento, identificando i pensieri e i comportamenti suscettibili di scatenare attacchi d'ansia e panico così da modificare sia gli schemi di pensiero che il comportamento.

*“...possiamo superare la timidezza, se ci accettiamo nella condizione di arrossire con facilità per l'imbarazzo.”* scrive Grieco (*Visioni sulla vita. Aggrappati alla voce del cuore*, Nuove Esperienze, Pistoia, 2016). Arrivare lì però può non essere così semplice. Quando la riconciliazione con alcuni tratti e/o parti di noi si presenta, nel cogliere tracce del percorso che ci ha portato fin lì, ci sentiamo come “rinati”. È un po' come realizzare di aver a lungo, magari per anni, lottato per trovare il nostro posto e poi all'improvviso accorgerci che il posto che abbiamo occupato con fatica fino a quel momento in realtà non ci corrisponde.

***“Sì, certo, dentro si sta bene. Riparati, protetti. Però anche il fuori è confortante, a modo suo.***

***Perché fuori c'è la libertà.***

***Fuori puoi muoverti e spostarti finché non trovi il tuo posto.***

***Oppure, puoi anche decidere che il tuo posto è proprio fuori. E restarci.”***

*da Parole di conforto di Matt Haig*



### È TIMIDA, SI VERGOGNA

È questa la frase tipica con la quale sono cresciuta. Con la variante del - *Basta poco e diventa tutta rossa!* -. E poi alla veneranda età di 42 anni dottoressa, quando la collega ha utilizzato la stessa frase parlando di me al titolare come se io non fossi lì, non so come, ma qualcosa è scattato. - mi disse una paziente alcuni anni fa poco prima della conclusione della psicoterapia. Un po' come la goccia che giorno dopo giorno erode la pietra può accadere che ci siano momenti nei quali, all'ennesimo "drop", in modo inaspettato realizziamo di poter dire "stop". E quando arriviamo a chiedere una consulenza, partiamo da lì per aprire uno spazio in cui possiamo scoprire che, sotto la coltre dell'imbarazzo, giacciono in noi risorse preziose e strumenti utili a gestire in modo più soddisfacente per noi il nostro quotidiano.

*"Il lavoro che facciamo e quanto bene scegliamo di farlo, come ci comportiamo nelle nostre relazioni, le persone con cui scegliamo di relazionarci o accompagnarci, tutto questo ci influenza direttamente e determina... se siamo felici o meno..."* scrive Tony Nader (Un oceano illimitato di coscienza, Armenia, Cornaredo, 2021). E il bisogno di fare qualcosa per prenderci quello che, in fondo al cuore, sappiamo di meritarcì, a volte, può essere così intenso, da interrompere l'assunzione di un'etichetta che non può «per definizione» racchiudere l'universo che custodiamo dentro di noi.

Ricordo bene la domanda di D - *Perché non appena una donna mi rivolge la parola divento viola?* - durante i colloqui 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).

In quel caso la risposta gli arrivò al termine di un percorso in piccolo gruppo di sedute di *Scrittura e Cura* focalizzato su vergogna e timidezza (Il metodo Scrittura e Cura, presentato sul n. 3/2016 di questa rivista e nel video dal titolo omonimo pubblicato sul canale YouTube "Parole di Cura", prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri).

Passando attraverso l'esperienza della scrittura, nell'attenzione portata al vissuto soggettivo, è frequente che i partecipanti si sorprendano nell'esprimersi con un'agevolezza che abitualmente non avvertono, proprio in contesti nei quali sono presenti altre persone.

Entrare in contatto con la storia della propria timidezza spesso induce le persone che lavorano su di sé a continuare la narrazione da un nuovo punto di vista che, pur accogliendo quanto arriva dal proprio passato, li fa muovere a nuove e più vitali velocità.

A ciascuno la possibilità di trovare la sua.

---

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



# FINALMENTE IN VACANZA!

Quali cautele adottare per un'estate a misura di bambino

Chiara Romeo

La scuola è un ricordo e i bambini sono finalmente liberi di stare all'aperto, al sole. Anche nella stagione più bella però possono presentarsi dei piccoli problemi di salute. Ecco allora qualche consiglio su come affrontare i mesi estivi con i piccoli, anche se si resta in città.

## **COLPO DI CALORE**

I lattanti e i bambini piccoli si adattano meno facilmente dell'adulto alle temperature elevate tipiche dell'estate, per questo, quando fa molto caldo, rischiano il colpo di calore. Infatti, la loro termoregolazione è meno efficace, anche considerando che la

### IL MAL D'AUTO

Estate, viaggio lunghi e...mal d'auto! Il mal d'auto è dovuto ad una ipersensibilità del centro dell'equilibrio (labirinto), situato nell'orecchio interno che, in bambini predisposti, sollecita più del dovuto il sistema nervoso neurovegetativo. I sintomi sono pallore, sbadigli, sudorazione fredda, malessere, nausea talora seguita da vomito. Spesso dopo l'episodio di vomito il bambino si sente meglio. Un rimedio utile sono i braccialetti che non hanno controindicazioni neppure per i più piccoli. È consigliato anche fare un piccolo spuntino prima del viaggio ed evitare bevande gassate: meglio piccoli sorsi di bevande fresche come acqua o the.

superficie corporea, che permette la traspirazione, è decisamente più ridotta. Il colpo di calore è dovuto ad un innalzamento improvviso della temperatura corporea, e si presenta in particolare quando è alto il tasso di umidità. Secondo le indicazioni del Ministero della Salute si deve chiamare immediatamente il soccorso medico se il bambino manifesta qualcuno dei seguenti sintomi: nausea, vomito, debolezza muscolare, affaticamento, mal di testa, stato confusionale, febbre. Infatti, potrebbe trattarsi di un colpo di calore. Il rischio è alto se il bambino, poco prima, era stato esposto al sole o aveva soggiornato in un locale chiuso surriscaldato e poco ventilato.

### LA SUDAMINA

In estate i bambini piccoli, in particolare fino ai tre anni, sudano più copiosamente degli adulti, inoltre, non sono così autonomi da decidere quando spogliarsi o meno, e si presenta il rischio che gli abiti impregnati di sudore impediscano alla pelle di respirare, favorendo irritazioni: la più comune tra queste è la sudamina. Si tratta di una lieve infiammazione della pelle che si manifesta attraverso la comparsa di piccole vescicole che provocano un prurito insistente. I puntini rossi sono distribuiti principalmente nella zona del tronco, anche se possono colpire le spalle, le ascelle, la schiena, il collo, i glutei e l'interno coscia. Per trattare la sudamina è sufficiente aggiungere amido al bagnetto e usare saponi delicati, poi utilizzare sulla superficie cutanea irritata del talco mentolato e delle paste all'acqua, composte principalmente da ossido di zinco e acqua. Utile anche rinfrescare con acqua termale spray la zona arrossata. Ricordarsi poi di vestire il bambino in modo leggero, con indumenti di fibre naturali come cotone o lino.

### BAMBINI E SOLE

Se si portano i bambini all'aperto bisogna pensare a proteggerli dal caldo e dalle esposizioni dirette alle radiazioni ultraviolette (UV) del sole (che possono danneggiare la loro pelle molto delicata), utilizzando vestitini leggeri, in fibra naturale, copricapi e crema solare. Proteggere i bambini è molto importante, per diversi motivi: prima di tutto la pelle è più soggetta a scottature, che si accumulano nel tempo, e se avvengono in giovane età possono creare problemi poi in quella adulta. Inoltre vi è una funzione educativa: insegnare ai bambini a usare una protezione solare fin da piccoli è una buona abitudine che servirà loro una volta adulti. La protezione più efficace la si ottiene lasciando i bambini all'ombra. Comunque non devono stare al sole nelle ore centrali dalle 11 alle 17. Non vanno mai esposti al sole i bambini sotto i 6 mesi: i danni causati dai raggi solari sono particolarmente pericolosi per i lattanti e i bambini piccoli.



Per proteggere invece i più grandini quando giocano al sole, la scelta della protezione migliore deve tenere conto del fattore specifico alto (SPF 50/50+), ma anche di formulazioni che offrano comfort e facilità di applicazione e una buona resistenza all'acqua. In ogni caso è bene applicare la protezione sulla pelle dei bambini più volte al giorno, e sempre dopo un bagno in mare.

### ALIMENTI FRESCI

L'estate può essere un momento in cui saltano le buone regole per una corretta alimentazione dei più piccoli: da una parte il caldo toglie l'appetito, dall'altra ritmi meno regolari, pasti fuori casa, possono rendere più difficile farli mangiare bene. La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale ha stilato utili consigli come comportarsi d'estate. Per prima cosa l'idratazione, con acqua: ricordarsi che con il caldo si perdono molti liquidi, dunque è bene portare sempre con sé una borraccia con acqua, soprattutto se avete deciso di passare molte ore in spiaggia o fuori casa e se la giornata si presenta calda e umida. Sempre meglio evitare le bibite zuccherate e gassate, poiché poco dissetanti per la loro alta concentrazione di zucchero; inoltre, quelle a base di cola, contengono la caffeina. I bambini d'estate dovrebbero consumare spuntini a base di frutta e la stagione offre molta scelta: pesche, albicocche, melone, anguria, prugne, susine, pere, fichi, fichi d'india, ciliegie e uva. A risentire degli sbalzi di temperatura è anche l'intestino dei più piccoli, per cui la digestione è più faticosa, è bene dunque limitare i cibi grassi. Un buon consiglio è di ridurre le porzioni, non saltare i pasti principali ma distribuire l'apporto calorico nel corso della giornata. Il tanto amato gelato è un alimento completo, per questo è consigliabile non eccedere e proporlo 2-3 volte/set-

timana, preferendo i gusti alla frutta e non le creme che oltre al latte contengono anche ingredienti più complessi da digerire.

### ESTATE IN CITTÀ

Parte dell'estate, si sa, viene trascorsa in città, ecco alcuni consigli di Save The Children per come animare le giornate.

- Informarsi e cercare le attività che sono in programma per l'estate, gratuite o a basso costo (parchi, piscine, musei, centri estivi...).
- Fare un elenco di libri da leggere, magari facendosi dare qualche consiglio dagli insegnanti, prenderli in biblioteca e dedicare ogni giorno un po' di tempo alla lettura insieme.
- Incoraggiare i bambini a tenere un diario estivo delle attività e delle scoperte.
- Essere attivi con i bambini, trascorrere tempo all'aria aperta, passeggiare assieme o andare in bicicletta, giocare fuori casa, spegnere televisori e computer.
- L'estate è perfetta per la scienza: fare esperimenti con i cubetti di ghiaccio, giocare con i magneti, raccogliere e collezionare pietre e foglie.
- Giocare con la matematica: anche una visita al supermercato può diventare un'occasione per mettere alla prova le proprie competenze di calcolo, così come preparare le dosi per una ricetta.
- Fare un progetto insieme, come riverniciare un vecchio mobile o le pareti della cameretta, calcolando gli strumenti necessari, i costi, i tempi.
- Promuovere la creatività, ridando vita agli oggetti vecchi e in disuso, componendo musiche e balli.
- Stare con gli altri, pianificando le attività con le famiglie di altri bambini.

### PUNTURE D'INSETTO

Sono molto frequenti soprattutto in estate e sono fastidiose a causa del prurito. In città gli insetti più comuni sono sicuramente le zanzare, ma non bisogna trascurare anche quelli che non volano come le cimici, le pulci e le zecche. Generalmente colpiscono in estate perché è il momento di loro massima riproduzione. Per la prevenzione è bene dotarsi di un repellente: chiedi consiglio al tuo farmacista. Per trattare le punture, invece, sono disponibili prodotti lenitivi e, se necessario, pomate antistaminiche.



# Betadine®

PER LA DISINFEZIONE DELLE FERITE



**Betadine®**  
10% Gel



Betadine è un medicinale a base di Iodopovidone. E' un medicinale che può avere effetti indesiderati. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 6 mesi di età. Prima dell'uso leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 26/06/2021. BETA-202-0116



**VIATRIS**



**Mylan**

A VIATRIS COMPANY

BENESSERE

14

# CANDIDA E CISTITE

Tutti i consigli  
per un'estate in salute

---

**Stefania Cifani**

L'estate è un periodo particolarmente critico per chi soffre di cistite e infezioni da candida. Due condizioni tra loro strettamente collegate, e connesse allo stato di salute dell'intestino. Vediamo come riconoscerle, come trattarle e in che modo cercare di evitarle.

### CANDIDA

La candidosi, chiamata più comunemente "candida", è una infezione dovuta alla *Candida albicans*, un fungo fisiologicamente presente nella flora intestinale, nelle mucose vaginali e anche sulla pelle e all'interno del cavo orale. Nell'intestino vivono miliardi di batteri, funghi, virus e lieviti di specie diverse che, insieme, compongono il microbiota. Questo si trova in una situazione di equilibrio fintanto che i batteri "buoni" mantengono a bada quelli patogeni, che quindi non hanno modo di riprodursi in maniera abnorme. In questo caso l'intestino si mantiene regolare, non vi sono sintomi fastidiosi come gonfiore, colite, meteorismo, e anche la presenza della candida, a livello vaginale, non dà segni di sé; il fungo aderisce alle cellule dell'epitelio vaginale senza danneggiarle. Diverso è il caso in cui, per varie ragioni, l'equilibrio del microbioma si altera dando la possibilità ai batteri patogeni di diventare predominanti, con conseguenze anche a carico della mucosa vaginale. La proliferazione della candida fa sì che i microorganismi invadano il rivestimento epiteliale della vagina, rilasciando tossine che provocano i sintomi tipici dell'infezione: prurito, dolore, arrossamento e gonfiore dei genitali esterni, perdite biancastre che ricordano il latte cagliato e uno stato di infiammazione acuta, con bruciori durante la minzione e dolore nei rapporti sessuali. Cosa può scatenare questo meccanismo? I motivi alla base dello squilibrio possono essere vari, da una terapia antibiotica a un periodo di alimentazione sbilanciata, con un elevato apporto di carboidrati, dolci, cibi lievitati e zuccheri in generale, oppure un periodo di stress intenso o, in generale, un abbassamento delle difese immunitarie come accade anche dopo una semplice influenza. La candidosi è più frequente nelle donne in età fertile e durante la gravidanza, nelle donne diabetiche e in chi assume anticoncezionali orali. L'infezione da candida è tutt'altro che rara; si stima che, almeno una volta nella vita, interessi il 75% delle donne.

### COME CURARLA?

Ai primi sintomi è consigliabile rivolgersi al proprio ginecologo, ed evitare le terapie "fai da te". Il trattamento si serve di farmaci antimicotici, che devono essere assunti per via orale per alcuni giorni, secondo l'indicazione del medico. Idealmente la terapia dovrebbe essere preceduta da un esame, un tampone

vaginale, per rilevare l'effettiva presenza del microrganismo e impostare la terapia più idonea. Attenzione all'uso esclusivo di terapie locali, ossia con creme e prodotti antimicotici; in questi casi, infatti, l'infezione potrebbe essere eliminata solo temporaneamente, e rischiare di ripresentarsi dopo poco tempo. Un passaggio fondamentale della terapia riguarda però la dieta, che dovrà essere indirizzata a ripristinare lo stato di equilibrio della flora batterica intestinale, e quindi povera di zuccheri, alcol, alimenti lievitati, formaggi stagionati, e ricca di fibre vegetali, cereali integrali, yogurt, frutta in modica quantità. Per la cura dell'intestino e per ripristinare lo stato di equilibrio della flora intestinale l'uso di probiotici, da assumere per un periodo di tempo oppure a cicli, può essere indicato. In questo caso il consiglio del farmacista è certamente utile.

### COME PREVENIRLA

Oltre alla cura dell'alimentazione, alcuni accorgimenti possono ridurre il rischio di andare incontro allo sviluppo di candidosi; si tratta di evitare di creare le condizioni che possano facilitare l'alterazione del microambiente vaginale, e favorire la proliferazione del fungo. Quindi:

- cercare di mantenere stabile il pH vaginale; preferire, per l'igiene intima, prodotti a pH acido e non utilizzare prodotti contenenti profumo perché potrebbero indebolire le difese naturali;
- non utilizzare lavande interne, in quanto danneggiano la flora batterica ed espongono a un rischio maggiore di contrarre la candidosi;
- attenzione, durante l'igiene intima, a eventuali contaminazioni della mucosa vaginale da parte di residui fecali, naturalmente portatori di fun-

ghi e batteri. Una accortezza valida anche per prevenire, evitando la risalita di germi dall'uretra alla vescica, la cistite;

- durante l'estate, al mare, non restare con il costume bagnato per troppo tempo; meglio cambiarlo ed evitare il contatto diretto dei genitali con la sabbia;
- evitare di indossare indumenti aderenti o in materiale sintetico, poco traspiranti e che favoriscono il surriscaldamento. Indossare biancheria intima di cotone, meglio se di colore bianco;
- assumere probiotici per rafforzare l'equilibrio intestinale e il sistema immunitario.

### CISTITE

La cistite è un'infezione della vescica, molto spesso di natura batterica, che interessa prevalentemente le donne, in un rapporto di 4 a 1 rispetto agli uomini. Questo a causa della conformazione anatomica femminile e della vicinanza del canale uretrale alle mucose vaginali e all'intestino; questo permette, in caso di squilibrio intestinale e crescita di batteri patogeni, una migrazione dei batteri nocivi dall'apparato genitale o intestinale lungo l'uretra, fino alla vescica. Un passaggio che nelle donne è facilitato anche dalla brevità dell'uretra. La cistite batterica causa bruciore, continuo stimolo a urinare, in piccolissime quantità, senso di pesantezza e dolore. Nei casi più acuti, dovuti a una elevatissima carica batterica, la cistite può comparire in forma emorragica, con perdite di sangue nell'urina e a volte anche con episodi di febbre. Tra le cattive abitudini che possono favorire l'insorgenza della cistite, lo svuotamento raro della vescica, che causa l'accumulo di grande quantità di batteri che facilitano la comparsa di infezioni. È quindi opportuno svuotare frequentemente la vescica come meccanismo protettivo, e bere molti liquidi per diluire il più possibile le urine. Spesso la cistite può essere confusa con altri disturbi, in particolare con la sindrome del colon irritabile, che si accompagna a dolori addominali, nella zona dell'addome inferiore, e a frequenti minzioni. Altri disturbi fonte di sintomi che possono essere confusi con quelli della cistite sono la presenza di emorroidi e le vulvovaginiti, con bruciori urinari e minzioni dolorose. Intervenire nella cura della cistite è necessario; la cosa migliore e più opportuna sarebbe quella di verificare la natura dell'infezione e individuare il tipo di batterio responsabile, attraverso una urinocoltura e un antibiogramma. Uno dei germi patogeni maggiormente implicato nella cistite è l'*Escherichia coli*. Molto spesso, tuttavia, si interviene con la somministrazione di un antibiotico ad ampio spettro per eliminare i sintomi al più presto. Per la scelta del farmaco è opportuno





### CONSIGLI PER L'ESTATE

Perché l'estate è un momento nel quale il rischio di andare incontro a cistite e infezioni da candida aumenta? Si tratta di un insieme di condizioni ambientali e che riguardano lo stile di vita, spesso diverso da quello abituale, soprattutto in vacanza. Il clima caldo-umido provoca un abbassamento delle difese immunitarie e favorisce il ristagno delle secrezioni vaginali, dando origine a un ambiente ideale per la proliferazione dei patogeni. Inoltre, durante l'estate è frequente un cambio di alimentazione, con aumento dell'assunzione di zuccheri (gelati, granite, bibite), prodotti lievitati (pane, pizza, panini) e alcolici. Tutto questo ha l'effetto di "nutrire" i batteri patogeni presenti nell'intestino, e di stimolarne la proliferazione. A questo si aggiungono, in molti casi, l'abitudine di tenere addosso il costume bagnato, il contatto con la sabbia o con lettini e sdraio (utilizzare sempre un telo), l'uso di indumenti troppo stretti o in tessuto sintetico non traspirante, e magari l'uso prolungato di salvaslip o assorbenti interni, che andrebbero invece cambiati ogni due ore.

consultare il proprio medico. In questi casi inoltre è consigliabile eseguire l'urinocoltura, o ripeterla qualora sia stata eseguita alla comparsa dei sintomi, dopo un paio di settimane dalla fine della terapia per verificare l'effettiva eliminazione della carica batterica ed evitare la ricomparsa della cistite a breve distanza di tempo, con rischio di cronicizzazione. Durante la terapia è consigliabile bere molto.

### COME PREVENIRLA

L'idratazione è fondamentale; bere almeno un litro e mezzo o due di liquidi al giorno per rendere le urine molto diluite. Oltre all'acqua vanno bene anche tè e tisane, per esempio di malva o uva ursina, che hanno un effetto decongestionante sulle mucose, non zuccherate. Sono invece da evitare bevande acide e

gassate, caffè, vino, birra, alcolici. Curare anche in questo caso l'alimentazione, con frutta e verdura fresche in abbondanza ed evitando cibi irritanti, come frittture, cibi speziati e piccanti, formaggi stagionati. Curare l'igiene intima evitando detergenti aggressivi. Anche in questo caso evitare di indossare biancheria in tessuti sintetici.

La prevenzione di candidosi e cistite presenta dei punti in comune, primo fra tutti il mantenimento dell'equilibrio della flora batterica intestinale. A volte la cistite insorge in seguito a una infezione da candida, o viceversa. Una volta che si è verificata l'alterazione e che i batteri patogeni hanno preso il sopravvento su quelli buoni, infatti, la migrazione degli stessi da un apparato all'altro è, per la conformazione anatomica femminile, molto semplice.

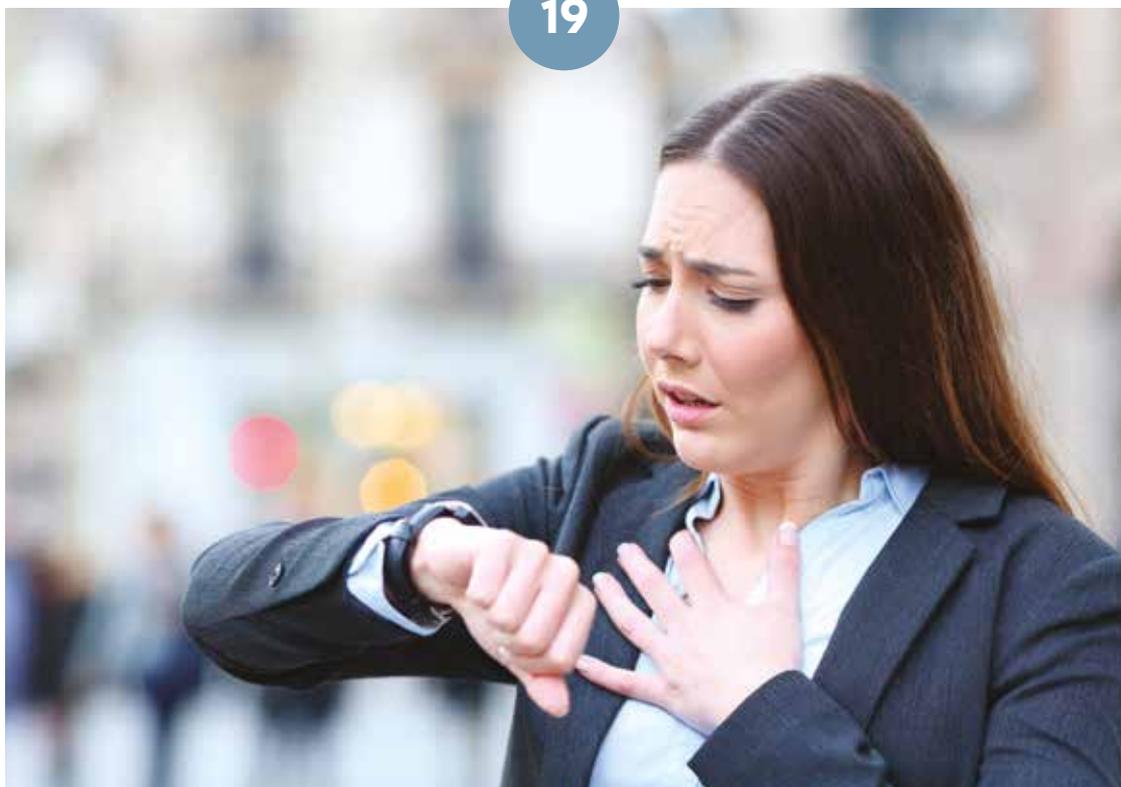
# ARGENTUM NITRICUM

Utile contro problemi nervosi,  
disturbi a mucose e pelle

---

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





È il sale d'argento dell'acido nitrico, ed era impiegato in medicina fin dai tempi più antichi per cauterizzare le ferite infette o come trattamento per le epistassi con il suggestivo nome di "caustico lunare" o "pietra infernale". Ancora oggi si possono trovare le matite caustiche al nitrato d'argento per cicatrizzare le piccole ferite come quelle che si possono provocare gli uomini con la rasatura. Già dal 1800 e fino al 1980 era il disinfettante per gli occhi dei neonati in soluzione all'1%, per essere poi sostituito da un collirio antibiotico. Nell'800 il nitrato d'argento aveva anche impieghi come trattamento per malattie nervose, intestinali, poi abbandonati, mentre Hahnemann, il chimico e medico fondatore dell'omeopatia ne studiò le possibilità terapeutiche con il rimedio diluito, dinamizzato e impiegato secondo la legge del simile, ed ancora oggi questo farmaco omeopatico è prezioso per fobie multiple, attacchi di panico, ansie, vertigini, ed agisce bene, se ben scelto, se le descrizioni delle ansie, delle paure corrispondono il più possibile alla descrizione della Materia Medica.

### LE ANSIE

Come possiamo riconoscere le ansie di *Argentum nitricum*? Sono ansie intense, comunicate con calore e spesso senza troppo riserbo, spesso si manifestano già al mattino, al risveglio, prima di affrontare compiti importanti, lavori impegnativi o dopo lunghi periodi faticosi fino allo sfinimen-

to. L'ansia può anche essere quella di riuscire a realizzare il proprio dovere in circostanze difficili o pericolose tanto da temere il fallimento, come può accadere per un dirigente d'azienda in periodi di cambiamenti economici politici e sociali, come negli ultimi mesi nei quali la guerra in Ucraina destabilizza molti comparti. Si può verificare in *Argentum nitricum* l'impulso improvviso di lasciare tutto, di abbandonare il compito, dimettersi, è un farmaco che può aiutare chi ha impulsi improvvisi ad essere più riflessivo, pacato, stabile e positivo. Spesso è stato suggerito per la paura degli esami, dei colloqui di lavoro, e può aiutare davvero se la paura è intensa, tanto da dare disturbi intestinali, diarrea, e c'è irrequietezza, fretta, impulsività; lo studente ripete le lezioni camminando avanti e indietro, fuori dall'aula dove è arrivato con grande anticipo, ed ha caldo, vuole qualcuno vicino, vuole sapere dove...si trova il bagno e può avere nausea, voglia di scappare, e per l'ansia può persino tremare. L'ansia può essere rivolta verso la propria salute, con una gran paura di ammalarsi di patologie serie, come malattie di cuore, o andare incontro ad un ictus o ad un cancro, e quest'ansia porta a chiedere pareri a tutti, ad informarsi su nuovi ritrovati, a mostrare con naturalezza in qualsiasi contesto la parte del corpo che si teme a rischio, e, pur con la paura degli ospedali, può portare al pronto soccorso a verificare che tutto vada bene.



### LE FOBIE

Sono quelle dei luoghi alti, dei luoghi chiusi -claustrrofobia- o dei luoghi troppo vasti -agorafobia- o dei luoghi troppo stretti, come i tunnel; percorrere uno stretto vicolo può dare l'impressione di toccare i muri, di non riuscire a starci lontano il giusto, mentre sembra che sopra il proprio capo i tetti delle case si uniscano chiudendosi sopra di noi. La paura può impedire di attraversare stretti ponti, così può accadere che durante una gita in cui si debba attraversare un ponte tibetano lo si percorra a carponi o si faccia un lungo percorso per evitarlo. A volte sono queste fobie a suggerire che sia proprio *Argentum nitricum* il rimedio per l'ansia: racconta infatti Vithoulkas, il grande omeopata greco, nel suo libro "Anxiety & Jealousy" di un suo collega ed amico medico a cui aveva prescritto diversi rimedi senza grande successo, finché un giorno andarono insieme in ospedale per incontrare qualcuno che si trovava al settimo piano. Vithoulkas preme il bottone dell'ascensore ed aspetta, quando il collega dice: "Non importa, io salgo per le scale" "Che? Al settimo piano?" e l'altro: "Sì, non importa, preferisco salire per le scale". Vithoulkas dice: "Aspetta un momento!" L'altro: "Oh, non importa" "Che accade? Non puoi salire in ascensore?" "No, non posso farlo, scordatelo!" "Perché?" "Perché penso che potrei morire entrando lì dentro". Vithoulkas dice: "Ok, salgo con te". I due salirono per le scale e sempre per

le scale vennero via. Vithoulkas disse poi al suo amico di prendere al più presto *Argentum nitricum*, il meglio per lui. Il medico amico/paziente aveva tanti altri disturbi, lo stomaco, la gola, ma il quadro diventò chiaro quando l'impossibilità di chiudersi in ascensore rivelò l'intensa fobia dei luoghi chiusi.

### L'IMPULSIVITÀ

È la particolare attrazione a compiere gesti pericolosi, come ipnotizzati dal pensiero di quel che potrebbe accadere, è l'immaginare di poter cadere giù trovandosi in un luogo alto, o immaginare di poter fare del male ai propri cari, o a se stessi, è vedersi travolti da un'auto attraversando la strada imprudentemente, è come il pensiero di poter cedere ad un impulso irrazionale e pericoloso. Anche in questo caso un episodio raccontato da Vithoulkas, questa volta nella sua "Materia Medica Viva", ce ne dà un esempio: racconta di un paziente in cura senza successo per una grande ansia per la sua salute finché il medico ed il paziente andarono insieme a pescare, e pescarono un pesce ricoperto di aculei velenosi. Vithoulkas disse di non toccare il pesce perché avrebbe potuto essere pericoloso, e lo misero in un contenitore. Dopo qualche minuto però il compagno di pesca/paziente osservava da vicino il pesce con la mano pericolosamente vicina agli aculei, ed alla raccomandazione di starci lontano si allontanava

per poi portare di nuovo le dita pericolosamente vicine agli aculei velenosi: era affascinato dal pericolo e non riusciva a distogliere lo sguardo, e non sapeva giustificare quello strano comportamento, che guidò alla scelta del rimedio *Argentum nitricum* che liberò dall'ansia per la salute e dall'attrazione per il pericolo. È dunque possibile equilibrare ansie, fobie, attacchi di panico, quando si riconoscano dei tratti che suggeriscono il rimedio. Spesso occorrono conferme che si possono trovare nei sintomi fisici, mentali, o generali. Riportare alla serenità con il rimedio adeguato, somigliante e scelto bene, alla giusta diluizione e con il ritmo di assunzione migliore costituisce anche una buona prevenzione per il futuro.

### LA GASTRITE

Questo sale può essere utile per la gastrite con molto gonfiore, molte e sonore eruttazioni, per un'aerofagia così intensa da dare palpitazioni. La mucosa gastrica dà bruciore, un po' migliorata da bevande calde, mentre i dolci e le bevande fredde fanno stare peggio.

### LA COLICA ADDOMINALE

*Argentum nitricum* può aiutare un intestino troppo attivo, troppo veloce, con eccessivi borborigmi, imbarazzanti ed esplosive flatulenze che compaiono subito dopo il pasto. È un rimedio di diarrea da apprensione, da ansia, ma an-

che da zuccheri, in grado di provocare scariche dal colore...degli spinaci! Si raccontava che i latranti più sensibili andassero incontro a diarrea se la madre o la balia che li allattava aveva consumato troppi dolci.

### LE VERTIGINI

L'agitazione, la fretta, lo scarso coordinamento dei movimenti rendono l'equilibrio precario ed instabile, e le vertigini si avvertono guardando in alto, pare che i tetti delle case si chiudano sopra di noi. Le vertigini rendono difficile camminare nell'oscurità e si percepiscono più intensamente ad occhi chiusi.

### GLI SVENIMENTI

Prima di esami, incontri, eventi insoliti, è possibile arrivare a svenire, per poi avere paura di svenire di nuovo in occasioni simili.

### LA VOCE

Una raucedine o persino un'afonia improvvisa o l'impossibilità di raggiungere le note alte nei cantanti, negli insegnanti o in chi usa molto la voce può migliorare con questo rimedio, se altri segni lo indicano, uno di questi può essere la sensazione di una scheggia in gola, il giovamento con bevande fresche e...con la consolazione di qualcuno accanto che faccia compagnia.

### IL DESIDERIO DI DOLCI

È molto spiccato, il desiderio di dolci si fa sentire soprattutto la sera, ma i dolci fanno particolarmente male a chi può giovare di *Argentum nitricum*: peggiorano infatti la gastrite, la colite, l'emotività, ed il meteorismo.

### A TEATRO, AL CINEMA

Cercherà l'ultima sedia della fila, per non restare intrappolato tra gli altri spettatori mentre esce, e se possibile sceglierà il posto vicino all'uscita di sicurezza, e sceglierà sale ampie, eviterà se possibile gli orari più affollati e durante gli spettacoli si emozionerà molto, si commuoverà o si spaventerà a seconda dello spettacolo, e fatterà a mantenere il silenzio necessario. Sarà arrivato con grande anticipo, e nell'attesa avrà l'impressione che lo spettacolo non inizi mai, avrà caldo, saprà dove si trova l'uscita di sicurezza ma amerà molto il momento in cui prima dell'inizio dell'opera si accordano gli strumenti musicali dell'orchestra, amerà molto al cinema il rug-gito del leone nella sigla della casa cinematografica Metro Goldwin Mayer o le fanfare della Century fox, o il tango della casa cinematografica Fandango.



# PELLE AL SOLE

Gli alimenti amici dell'abbronzatura

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

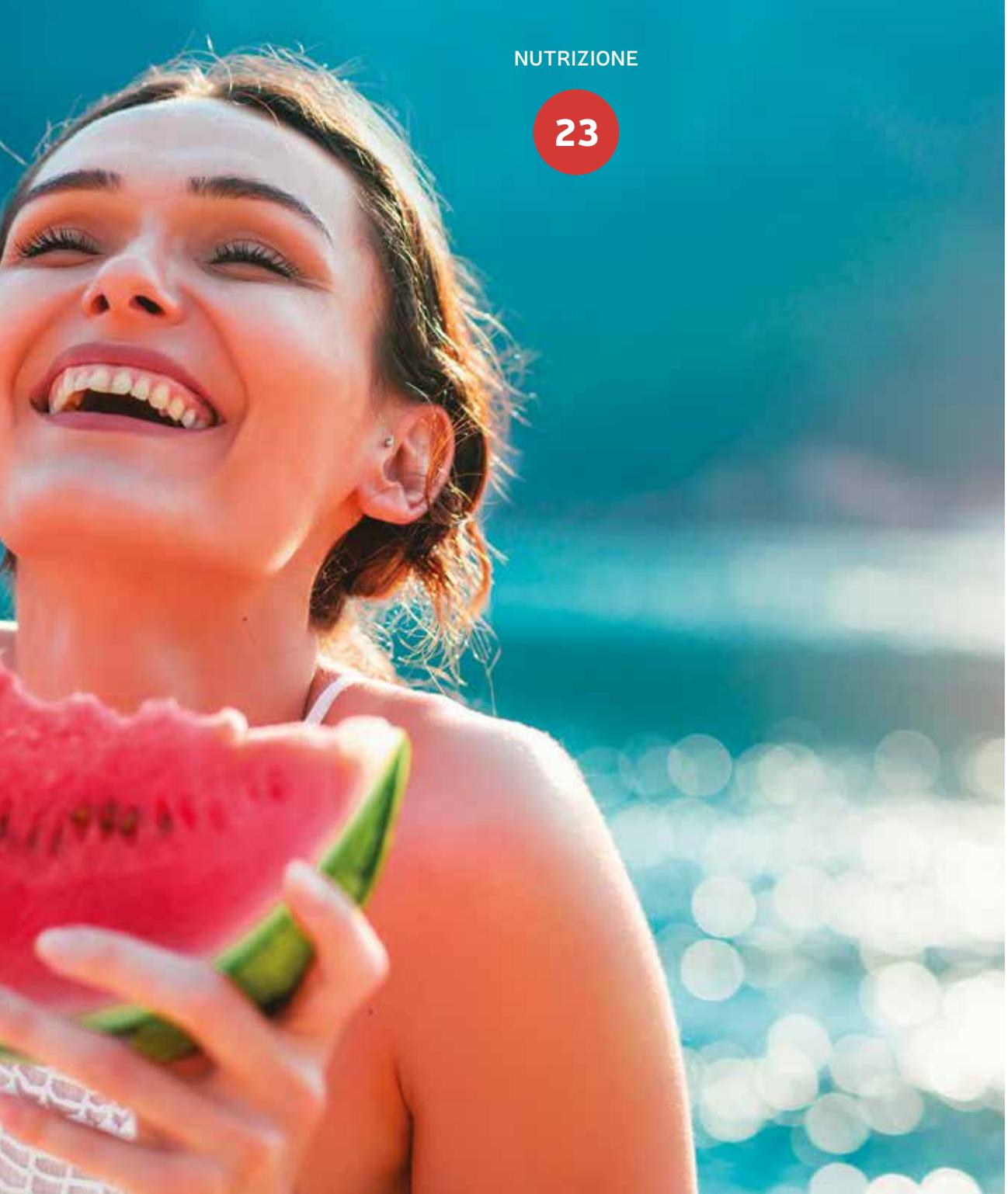
Complici anni di restrizioni, molti di noi non vedono l'ora di godersi un'estate in totale libertà! Ricordiamoci sempre, tuttavia, di proteggerci anche dal sole che tanto desideriamo. I raggi solari rappresentano uno stress per l'organismo, che si difende abbronzandosi, grazie alla produzione della melanina ed eliminando liquidi dalle ghiandole sudoripare per mantenere correttamente la temperatura corporea. È fondamentale quindi alimentarsi e idratarsi correttamente per proteggere e favorire l'integrità degli strati sia superficiali che profondi dell'epidermide esposta ai raggi solari e alle temperature estive.

## PERCHÉ LE VITAMINE?

Una dieta ricca in vitamine può aiutare la nostra pelle a proteggersi dai raggi solari e ad abbronzarsi in maniera più omogenea.

**La vitamina A**, presente soprattutto negli alimenti di origine animale come latte e latticini è importantissima per la salute e la bellezza della pelle: favorisce la sintesi di tutti i mucopolisaccaridi della cute dai quali dipendono l'elasticità e l'idratazione, nonché il ritardo nella formazione delle rughe. I raggi solari, infatti, seccano la cute e tendono a distruggerne la componente fibrosa: la presenza della vitamina A favorisce la moltiplicazione delle cellule deputate





alla produzione di queste fibre e quindi svolge una funzione di protezione. Inoltre, una prolungata esposizione solare aumenta lo stress ossidativo, ossia la produzione di radicali liberi, sostanze tossiche che accelerano l'invecchiamento delle cellule della pelle. Per neutralizzare l'azione di questi composti tossici è indispensabile assumere con la dieta quotidiana sostanze antiossidanti, tra le quali, oltre alla vitamina A, i carotenoidi, la vitamina C e la vitamina E.

**I carotenoidi** sono pigmenti vegetali che svolgono un duplice ruolo importante per la protezione cutanea: da un lato, sono precursori della vitamina A, dall'altro sono essi stessi antiossidanti, in par-

ticolare, il licopene e la luteina. Si trovano principalmente in chicchi di cereali integrali come grano saraceno, farro, quinoa, riso rosso e venere, spezie come la curcuma ed erbe aromatiche, ortaggi e frutta fresca e di stagione di colore rosso-arancione come albicocche, anguria, melone, cachi, carote, peperoni, pomodori, zucca.

**La vitamina C**, oltre ad avere un ottimo ruolo antiossidante, è fondamentale anche per la produzione di collagene, proteina presente in pelle, capelli, unghie. La ritroviamo anch'essa in alimenti vegetali come agrumi, broccoli, cavoli, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero, spinaci.

**La vitamina E** è una delle sostanze più attive a livello antiossidante: ha un ruolo importante contro i radicali liberi, è utile nella prevenzione dell'arteriosclerosi e delle malattie cardiovascolari, risulta indispensabile per il corretto funzionamento dei muscoli e del sistema immunitario. A livello topico, se ben veicolata, è senz'altro assorbita dalla pelle, per un'azione idratante, antinfiammatoria e lenitiva, riducendo la formazione di radicali liberi e rallentando il foto- invecchiamento e le irritazioni causate dall'esposizione al sole, alla sabbia e alla salsedine. Si trova prevalentemente nei grassi vegetali come l'olio extravergine di oliva o di lino, ma anche in alcuni cereali integrali come avena, orzo, grano saraceno, miglio, avocado, frutta secca non trattata e legumi secchi o decorticati.

### E I MICRONUTRIENTI?

Utile è anche l'introduzione quotidiana di alimenti ricchi in sali minerali specifici; il selenio, per esempio, è un oligoelemento indispensabile per la formazione di un enzima con azione antiossidante molto spiccata e agisce in sinergia con la vitamina E. Si trova principalmente in legumi, ortaggi freschi come broccoli, cavolo, cetrioli, cipolle, cereali integrali e pesce magro e grasso dei nostri mari. Anche lo **zinco**, il **rame** e il **ferro** sono ottimi ele-

menti che svolgono una funzione benefica nei confronti dell'integrità della cute, proteggendola dai radicali liberi e partecipando alla costituzione del collagene. Si trovano in tutti i cereali integrali e legumi, nella frutta secca non trattata e nei frutti di mare freschi.

### NON SCORDIAMO L'ACQUA

Oltre a una dieta corretta, è importante ricordarsi che la pelle si idrata maggiormente dall'interno e quindi il migliore prodotto per combattere la secchezza e mantenere una pelle elastica, pronta per l'abbronzatura, non è altro che l'acqua preferibilmente naturale, a basso residuo fisso, il che la rende particolarmente leggera e di piacevole utilizzo anche lontano dai pasti.

Per soddisfare il fabbisogno di questi preziosi alleati della salute, mettiamo nel nostro piatto quotidiano frutta e verdura fresche e di stagione, cereali integrali o semintegrali, senza dimenticare l'uso di proteine sia di origine animale preferibilmente derivate da pesce e uova, sia di origine vegetale, vista la nostra grandissima varietà di legumi tipici di tutto il nostro territorio. Coniamo i nostri piatti con l'olio extravergine di oliva a crudo, l'alimento che tutto il mondo ci invidia e tenta di copiarci, ma che, come il nostro mare e le nostre estati, non è ritrovabile altrove!

### RICETTA DELL'ESTATE

#### TRITTICO DI PESCE AL CARTOCCIO AI PROFUMI MEDITERRANEI

##### Ingredienti per 4 persone

200 g di filetto di orata  
 200 g di filetto di trota  
 200 g di filetto di nasello  
 Una ventina di olive nere  
 1 cucchiaino di capperi  
 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
 1 cucchiaino di origano  
 4 rametti di timo fresco  
 4 rametti di maggiorana fresca  
 Sale marino fino



*Fare un trito di capperi, olive, origano, timo, maggiorana, sale e un po' di olio. Tagliare a pezzi non troppo grossi i filetti e spalmare ognuno con il trito; preparare 4 cartocci con carta forno, adagiando i tre tipi di pesce in ogni cartoccio. Chiudere i cartocci in modo da non far uscire il condimento e mettere in forno a 180°C per 25 minuti al massimo. Servire direttamente nei cartocci condendo con olio crudo.*

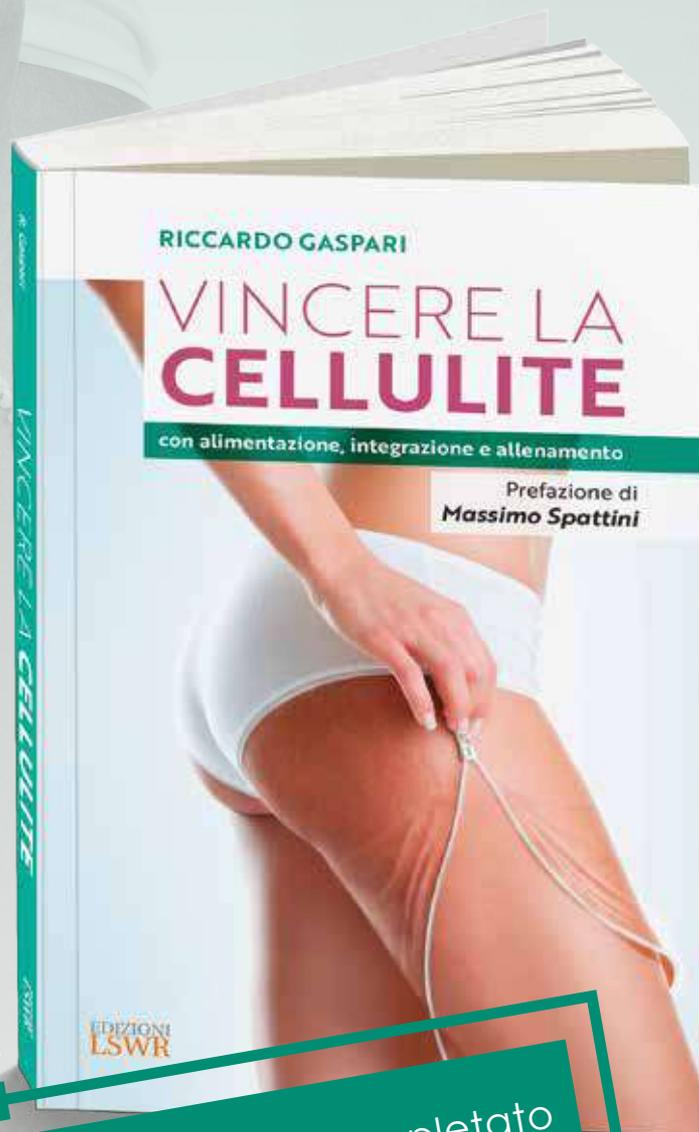
“  
**novità**  
”

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

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

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

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



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



# IL VIAGGIATORE CONSAPEVOLE

I consigli del farmacista per non rovinarsi le vacanze

---

di Barbara Ricciardi

Perché un viaggio possa essere ricordato con entusiasmo, anche a distanza di tempo, è necessario pianificarne tutti gli aspetti, compresi quelli che riguardano la salute. I principali problemi da considerare, a tal proposito, sono il mal di viaggio o cinetosi, la dissenteria e la stitichezza, la puntura di insetti, le scottature, specie quelle solari. A queste si aggiungono le patologie croniche che richiedono un'attenta valutazione dei giorni di viaggio cui corrispondono determinate unità di medicinali. Infine, in particolari condizioni può essere utile portare prescrizioni mediche, dichiarazioni di allergie specifiche a farmaci, alimenti o punture d'insetti, la dichiarazione di portatore di pace-maker, se si prevede il passaggio attraverso i metal-detector aeroportuali.

## **CINETOSI**

Si definisce cinetosi quel disturbo che può comparire durante il viaggio in macchina, in nave o in aereo, a causa del susseguirsi di luci e ombre e della continua variazione della posizione del corpo che viene rilevata dagli occhi e dall'orecchio interno. Chi ne soffre sperimenta un senso di malessere generale, caratterizzato da nausea, vomito, pallore e sudorazione fredda. Per evitare che insorga questo disturbo, prima di intraprendere un viaggio, è preferibile consumare un pasto leggero e privo di alcol, tè o caffè. Consumare qualche crackers e grissino salato oppure masticare una compressa antiacida durante il viaggio può ridurre i succhi gastrici che si producono in eccesso a causa della cinetosi. Bere il meno possibile è un altro buon



consiglio, così come masticare qualche pezzetto di zenzero, una radice dotata di spiccata attività antiemetica. Tra i farmaci di automedicazione che si possono utilizzare contro il mal di viaggio, il dimenidrinato in capsule o gomme da masticare è uno dei più comuni. La sua assunzione deve avvenire almeno una mezz'ora prima dell'inizio del viaggio e l'efficacia può variare dalle 4 alle 6 ore.

### **MEDUSE E VESPE**

Si chiamano nematocisti, le vescicole ripiene di sostanze urticanti, rilasciate dalle meduse e che, a contatto con la pelle, possono scatenare una reazione molto dolorosa. Quando succede, la prima cosa da fare è lavare l'area colpita con acqua di mare o acqua corrente, fino alla scomparsa del dolore. È

necessario, inoltre, levare le nematocisti che aderiscono alla pelle con del sapone o con un impasto di acqua di mare e sabbia, adoperando poi una spatolina per rimuovere il tutto. Si procede, infine, all'applicazione di una crema antistaminica o cortisonica di libera vendita in farmacia. Anche le api, le vespe e i calabroni se ci pungono possono rovinarci una bella giornata di vacanza. Dopo la puntura di uno di questi insetti bisogna lavare con acqua la zona colpita, rimuovere l'eventuale pungiglione penetrato nella pelle e disinfettare. Ghiaccio e una crema antistaminica o cortisonica allevieranno il dolore, l'infiammazione e il prurito. Per scongiurare infezioni si può ricorrere anche a una crema a base di antibiotico. Per la prevenzione portare in valigia insetticidi e repellenti per insetti.

**IL KIT DA VIAGGIO**

- Collirio idratante, come lacrime artificiali a base di acido ialuronico, e soluzione fisiologica in fiale per il naso. L'aria secca nei lunghi viaggi aerei può disidratare le mucose nasali e gli occhi, specie se si indossano le lenti a contatto.
- Farmaco antiemetico ad azione antistaminica (dimenidrinato) in compresse o gomme da masticare, prodotti a base di zenzero, un antiacido in compresse masticabili.
- Creme antiscottatura, antistaminica, cortisonica e antibiotica, senza obbligo di prescrizione, per puntura di insetti, scottature e piccole ferite.
- Sali minerali da sciogliere in acqua, in caso di diarrea, vomito o eccessiva sudorazione.
- Antidiarroico antiperistaltico (loperamide) o antibiotico, secondo consiglio del medico, e lassativo (bisacodile, fibre per uso orale o supposte di glicerina), probiotico resistente a temperatura ambiente.
- Antipiretico (paracetamolo o ibuprofene).
- Analgesico ben tollerato e di uso comune, da assumere a stomaco pieno.
- Prodotto disinfettante per frutta e verdura, potabilizzatore per acqua da bere.
- Antistaminico per uso orale, su prescrizione del medico.

**ERITEMA SOLARE**

Per quanto riguarda il sole, specie se si prevede un viaggio in Paesi tropicali, in alta montagna oppure nelle calde isole del Mediterraneo, è necessario adoperare sempre una crema solare con fattore di protezione Spf 50 ed esporsi gradualmente durante i giorni di soggiorno. Se nonostante ciò la pelle si irrita, diventa calda e tende a gonfiarsi a causa di una scottatura allora bisogna correre ai ripari. In

presenza di eritema solare, dermatite caratterizzata dalla comparsa di arrossamento e bollicine pruriginose, si può procedere lavando la pelle con acqua corrente o facendo impacchi freddi con acqua e bicarbonato, per una decina di minuti. Applicare, inoltre, una crema antibiotica se le vescicole sono aperte per evitare infezioni oppure un leggero cortisone quando la pelle si presenta solo infiammata e dolente al tatto.



Siamo uno tra i popoli più longevi, ma quando si misura la durata di vita sana scendiamo al quindicesimo posto nella classifica mondiale.

Questa guida pratica e di alto valore scientifico, curata dal **Prof. Silvio Garattini**, presenta in modo chiaro e comprensibile i diversi fattori che influiscono sulla qualità di vita che si avrà durante la vecchiaia, per permettere al lettore di adottare da subito comportamenti corretti e prevenire problemi e patologie facilmente evitabili.

Per ogni fattore **sono descritte in dettaglio le connessioni con l'invecchiamento**, illustrando i meccanismi che ne determinano un impatto positivo o negativo. Tra i vari aspetti considerati, oltre naturalmente all'alimentazione, vi sono l'attività fisica, l'attività intellettuale, la socialità, l'uso di alcol, tabacco e droghe, la tranquillità economica. È affrontato anche il tema controverso dell'efficacia dei cosiddetti farmaci anti-aging.



Scopri le nostre offerte  
e arricchisci  
la tua biblioteca  
visitando il nostro sito  
[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)



# CELLULITE

Conosciamola meglio per contrastarla  
con stili di vita, integratori e trattamenti corretti

---

Francesca Laganà



Se c'è una cosa di cui le donne si preoccupano al momento della 'prova costume' è la cellulite. Questo inestetismo, che si presenta come un cuscinetto sporgente e caratterizzato dalla cosiddetta "pelle a buccia d'arancia" è, infatti, è tipicamente femminile. Sebbene non si possa eliminare completamente, con alcuni accorgimenti, il giusto stile di vita, e alcuni trattamenti, si può ridurre e migliorarne l'aspetto.

## ADIPOSITÀ LOCALIZZATA

Secondo quanto riportato dall'Istituto superiore di sanità, con il termine cellulite è comunemente usato per indicare una condizione medica scientificamente nota con il nome di adiposità localizzata: un complesso di alterazioni della crescita del tessuto adiposo. Si tratta di una condizione di alterato metabolismo a livello del tessuto sottocutaneo che determina un aumento delle dimensioni delle cellule adipose e ritenzione idrica negli spazi tra le cellule. Si forma nell'ipoderma, il tessuto che si trova al di sotto del derma. Si riconosce dalla comparsa, soprattutto su fianchi, cosce, glutei e addome, di fossette irregolari che danno vita alla cosiddetta "pelle a buccia di arancia". Interessa circa il 90% delle donne, indipendentemente dall'età e dalla forma fisica e dal sovrappeso; solo raramente può riguardare gli uomini. Tanto che un tempo si considerava un carattere secondario femminile e non un difetto: se si osservano quadri della pittura Rinascimentale, si possono vedere donne modelli di bellezza, come il quadro della Venere di

Botticelli, con cuscinetti di cellulite, che all'epoca non erano considerati un inestetismo! Solo in epoca contemporanea l'ideale di bellezza femminile è cambiato e così la cellulite è considerata qualcosa da eliminare.

## QUATTRO LIVELLI E TRE STADI

La cellulite viene classificata secondo una scala di quattro livelli creata da Nürnberger e Müller nel 1978: 0, indica assenza di segni di cellulite; 1 quando la pelle risulta liscia, ma compaiono segni di cellulite pizzicando la pelle o contraendo i muscoli; 2, se le introflessioni della cellulite sono presenti e visibili anche senza sollecitare la pelle; 3 quando sono presenti le alterazioni dello stadio 2 in maggior numero e su un'area più estesa, accompagnate dalla presenza di noduli. Secondo un'altra classificazione, che considera la cellulite una pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica, con una evoluzione, ci sono tre diversi stadi. Il primo in cui la cellulite edematosa si avverte solo al tatto: in questa fase, si ha presenza di ristagno dei liquidi nei tessuti con gonfiori ed edemi localizzati, soprattutto intorno alle caviglie, ai polpacci, alle cosce e alle braccia. In secondo stadio la cellulite diventa fibrosa, a causa dei liquidi penetrati nei tessuti. Le fibre elastiche che rendono la pelle morbida e tesa, vengono compresse dalle cellule adipose; le fibre di collagene che svolgono una funzione di sostegno, degenerano e i capillari della pelle si alterano, come conseguenza si formano piccoli noduli, non



percettibili al tatto, ma visibili come rugosità sottocutanea. Infine la cellulite *sclerotica*, quando si è in presenza di una sclerosi, il tessuto diventa duro al tatto con la comparsa di noduli di grandi dimensioni; la superficie cutanea assume il tipico aspetto “a materasso”, è fredda e dolente al tatto.

### TANTE LE CAUSE

Le cause della cellulite sono tuttora poco chiare, probabilmente multifattoriale con una base genetica e ormonale. Il meccanismo alla base della cellulite è piuttosto complesso: in condizioni ottimali, le cellule adipose funzionano da riserva di energia per l'organismo. Nelle persone predisposte, per ragioni ormonali, il pannicolo adiposo, in alcune aree, subisce una crescita esagerata. Solo in alcuni casi la cellulite può diventare un vero problema di salute, quando la crescita esagerata del pannicolo adiposo può compromettere la circolazione linfatica e venosa, causare edemi, comprimere nervi con sensazioni dolorose.

### COME PREVENIRE

Sebbene la cellulite non possa essere rimossa completamente, la combinazione di una dieta sana con esercizio fisico ridurrà lo strato di grasso sotto la pelle, rendendo meno evidente la cellulite. Una

dieta sana può anche migliorare la pelle e il tessuto connettivo rendendoli più forti, più sani e più elastici. Le abitudini che maggiormente vanno contrastate per limitare l'evoluzione della cellulite sono: la sedentarietà; l'eccessiva assunzione di sale, alcol e cibi zuccherati; il fumo, poiché toglie ossigeno ai tessuti e agli organi.

Una buona alimentazione e una buona condizione fisica non impediscono lo sviluppo della cellulite, però una dieta ricca di frutta e verdura e a basso contenuto di sale e zucchero può migliorarne le condizioni. Attenzione al cosiddetto sale nascosto, quello che non viene aggiunto da noi, ma si trova negli alimenti preparati come carni conservate, nelle salamoie, nei cibi in latta e in alcuni prodotti da forno, come pizze, focacce, snack salati. Molto importante è bere una adeguata quantità di acqua: la



corretta idratazione prevede l'assunzione di 8-10 bicchieri di acqua che corrispondono a circa 1.5-2 litro al giorno.

Sono da evitare bevande zuccherine, quali bibite e succhi, e d'estate attenzione a granite, ghiaccioli. Come attività fisica è consigliata una attività aerobica, meglio una camminata della corsa 30 minuti al giorno 3-4 volte/settimana, a cui vanno aggiunti esercizi di potenziamento muscolare.

### I COSMETICI E I TRATTAMENTI

Il trattamento più semplice da effettuare per migliorare l'aspetto della pelle a buccia d'arancia è un bagno con acqua e sale, molto utile per contrastare l'edema e a sgonfiarsi.

Le formulazioni in crema dovrebbero contenere degli attivi come estratti di avocado, olio di mandorla, jojoba, karité per il recupero dell'elasticità cutanea oppure estratti di ippocastano, rusco, edera e centella per migliorare la circolazione o estratti di alghe, caffeina, tè verde per combattere lo spessore dei cosiddetti pannicoli adiposi.

Buoni risultati si ottengono anche con l'applicazione di fanghi a base di argilla e alghe, che sono ricche di iodio. utile anche il linfodrenaggio manuale, fatto da un operatore esperto.



### PILOSELLA, TARASACCO E BETULLA

Alcuni integratori con estratti di betulla, pilosella, tarassaco, bromelina, o a base di caffeina possono essere utili nel migliorare l'aspetto della cellulite. Hanno una naturale azione drenante, diuretica e lipolitica. Prodotti a base di collagene, in flaconi, capsule o associati ad alimenti funzionali quali il caffè, possono essere utili per rendere più densa la pelle e ridurne l'aspetto ondulato. Gli integratori non possono però sostituire una modifica degli stili di vita con una dieta corretta e movimento fanno con frequenza regolare, se si vuole contrastare adeguatamente la cellulite

# Zeflavin

Gambe pesanti

*Il benessere delle gambe inizia dalla zeta.*



**NOVITÀ**



**Stanchezza e pesantezza affaticano le tue giornate?**

**Zeflavin Gambe Pesanti,** con Diosmina ed Escina allevia stanchezza e pesantezza e dona una sensazione di benessere. La sua formulazione in crema arricchita con olio di oliva, di avocado e peptidi, nutre, idrata e dona un aspetto giovanile alla pelle.

**Crema Dermocosmetica dermatologicamente testata.**

Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. Evitare il contatto con gli occhi. Per solo uso esterno. Interrompere il trattamento in caso di irritazione della pelle. Utilizzare il prodotto entro 12 mesi dall'apertura.

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

Il portale dedicato alla medicina e alla salute