

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

In forma a tutte le età!


UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Prevenire
la fragilità ossea

BENESSERE
Stop al mal di testa

SPAZIO MAMMA
Mettiamo gli occhiali?

edra

Il colesterolo è un problema?



ColBer®

Integratore alimentare a base di estratti standardizzati di Bergamotto e Carciofo, Fitosteroli (steroli vegetali) e Vitamina C



Aiuta a mantenere **livelli normali di colesterolo*** grazie alla sua formulazione brevettata a base di estratti naturali

*Gli steroli vegetali contribuiscono al mantenimento di normali livelli di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di almeno 0,8 g di steroli vegetali. Carciofo, foglie: contribuisce al metabolismo dei lipidi.

AVVERTENZE: Aggiornato di steroli vegetali. Tenere fuori dalla portata dei bambini sotto i 3 anni. Non superare la dose giornaliera massima consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita. Il prodotto è destinato esclusivamente a soggetti che intendono ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. I pazienti che seguono un trattamento ipocolesterolemizzante devono consumare il prodotto solo sotto controllo medico. Si sconsiglia l'utilizzo del prodotto in gravidanza, allattamento e nei bambini di età inferiore a 5 anni. L'assunzione del prodotto va prevista nel quadro di una dieta varia e bilanciata che comporti il consumo regolare di frutta e verdura così da contribuire a mantenere i livelli di carotenoidi. Evitare il consumo di oltre 3 g/giorno di steroli vegetali aggiunti.

ID: 20032



ZENTIVA

PREPARAZIONI GALENICHE

Caro lettore, nelle ultime settimane stiamo assistendo alla carenza di alcuni farmaci di ampio utilizzo. Come ad esempio l'ibuprofene, usato come analgesico, antinfiammatorio e antipiretico negli adulti. Ma anche nei bambini. In particolare, in quest'ultimo caso, è il farmaco di seconda scelta nel trattamento della febbre dopo il paracetamolo. In questa situazione d'emergenza ritorna protagonista il laboratorio di preparazione galeniche della Farmacia. Ogni Farmacia ha al suo interno un laboratorio per l'allestimento di preparati farmaceutici. Nonostante negli anni le Farmacie abbiano sempre di più dispensato specialità

prodotte dall'industria, la preparazione di farmaci in Farmacia ha continuato ad essere presente. Soprattutto grazie alla passione di tanti farmacisti che hanno voluto continuare questa attività, che ha da sempre un ruolo fondamentale nella tutela della salute. Il laboratorio della Farmacia, infatti, è in grado di allestire specialità medicinali con dosaggi personalizzati sulla base della prescrizione medica. E non solo: il laboratorio è anche in grado di sostituire eventuali carenze di prodotti industriali, come accaduto all'inizio della pandemia Covid-19, quando le farmacie producevano gel idroalcolico per igienizzare le mani.

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. 5 / 6 del 01/09/22
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

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
Fragilità ossea

6 – PSICOLOGIA
La vita messa in pausa

10 – SPAZIO MAMMA
Mettiamo gli occhiali?

14 – BENESSERE
Stop al mal di testa

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Magnesia muriatica

21 – LETTURE

22 – NUTRIZIONE
Conosciamo le farine

26 – CONSIGLI
Rinforziamo i capelli

22 – CANI & GATTI
Dolori di stagione

30 – COSMESI
Mani e piedi



FRAGILITÀ OSSEA

Non è mai troppo presto per iniziare la prevenzione
contro l'osteoporosi

Alessandra Margreth

Il nostro scheletro è un elemento vivo e in continuo cambiamento, come tutti gli organi del nostro corpo. Quindi con gli anni tende a diventare più fragile. Ecco come si arriva all'osteoporosi e come riuscire a prevenire e diagnosticare questo problema così diffuso.

LE DIVERSE ETÀ DELL'OSSO

È importante occuparsi della salute delle ossa fin dall'infanzia. Se si raggiunge un adeguato picco di massa ossea durante la crescita, in età adulta si terranno lontani i rischi di insorgenza di osteoporosi. Fino ai 20 anni circa le ossa, infatti crescono e si irrobustiscono fino a raggiungere la loro forma definitiva. Durante la crescita si verifica l'aumento della massa ossea, cioè della quantità di minerali (soprattutto sali di calcio) accumulati nelle ossa. Segue una fase di consolidamento (fino ai 25 - 30 anni) durante la quale si raggiunge il picco di massa ossea. La sua entità dipende da vari fattori, tra cui l'attività fisica svolta, l'alimentazione la produzione di ormoni sessuali. Nella fase successiva si arriva a un equilibrio tra deposizione e riassorbimento dell'osso. La situazione cambia dopo la menopausa nella donna e dai 65-70 anni nell'uomo. A questo punto inizia il riassorbimento: con il passare degli anni lo scheletro comincia a perdere minerali e la massa ossea diminuisce. Quando si scende sotto una certa soglia, le ossa, fragili e indebolite, sono a rischio di fratture, con conseguenze anche gravi per la salute.

PREVENZIONE OSTEOPOROSI

Prevenire l'osteoporosi si può e si deve. Le regole principali per un osso sano sono semplici e legate allo stile di vita. Bisogna assicurare all'organismo un adeguato apporto di calcio e vitamina D, fare regolare attività fisica, mantenere un peso forma adeguato, evitare un consumo eccessivo di alcol, non fumare. Nelle persone ad alto rischio di fratture il medico potrebbe anche affiancare un'adeguata terapia farmacologica. Come abbiamo visto, alcuni fattori di rischio di osteoporosi non sono modificabili. Ad esempio, dopo la menopausa le donne sono più esposte al pericolo di incorrere in questa patologia. Gli ormoni sessuali femminili, gli estrogeni, hanno anche la funzione di proteggere le ossa. Alla fine dell'età fertile i livelli di estrogeni si riducono rapidamente e questo può portare a una rapida riduzione della densità ossea. Sono a maggior rischio anche le persone con precedenti di fragilità ossea in famiglia.

COME SI FA LA DIAGNOSI?

Dal momento che l'osteoporosi è una malattia in genere asintomatica, è bene chiedere al proprio medico se sia il caso di sottoporsi ad accertamenti. Lo specialista potrebbe prescrivere ad esempio una MOC (mineralografia ossea computerizzata), esame di riferimento per capire se si soffre o si è a rischio di osteoporosi. Con l'esame si vedono le quantità di minerali presenti nell'osso. È una indagine rapida e ripetibile che prevede l'uso di





PREVENZIONE IN FARMACIA

Anche in farmacia è possibile sapere come stanno le ossa. Attraverso strumenti con tecnologia a ultrasuoni è possibile controllare la propria densità ossea senza alcun rischio.

L'analisi viene fatta sull'osso del calcagno, è sufficiente posizionare il piede nello strumento e in pochi secondi otterrai i tuoi valori di T-score e Z-score: i principali parametri statistici che indicano lo stato di salute delle tue ossa. Chiedi informazioni al tuo farmacista.



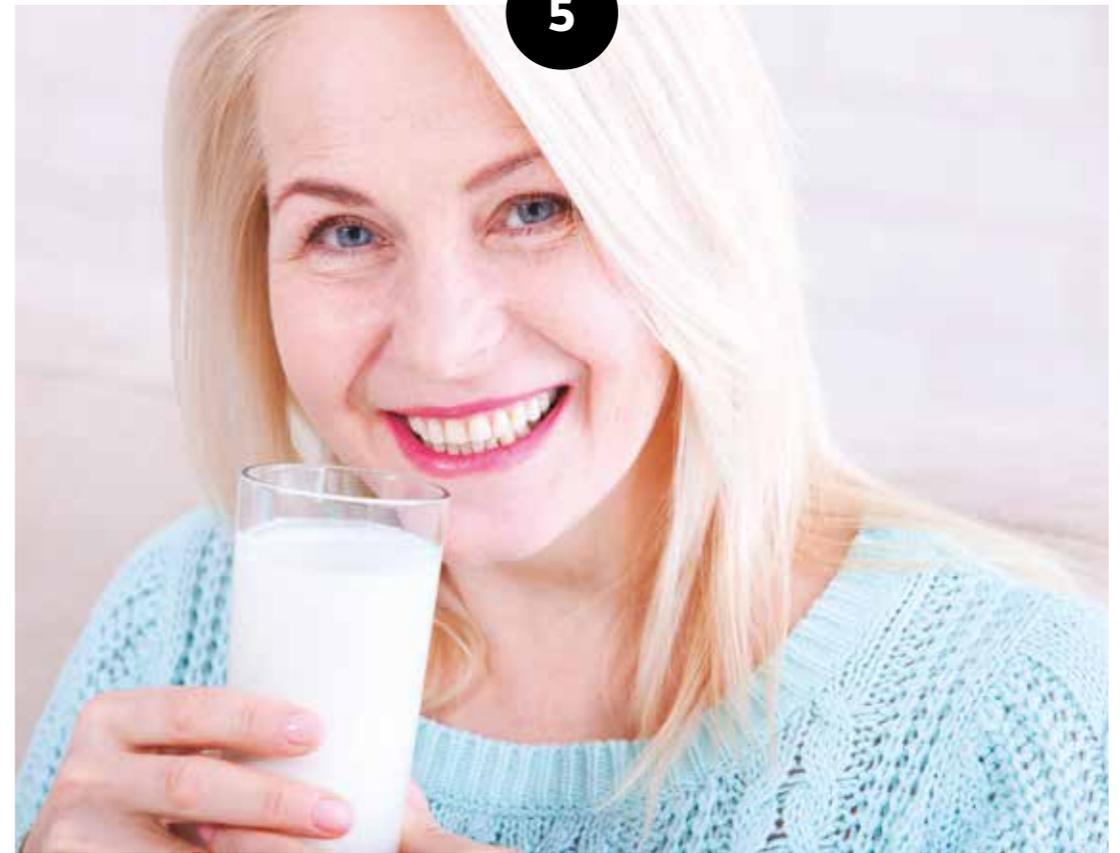
dosi molto basse di raggi X. La misurazione si esegue a livello della colonna vertebrale, del femore e del polso.

PREVENIRE LE FRATTURE

Per chi già soffre di osteoporosi è essenziale ridurre il rischio di cadute e quindi di fratture da fragilità. Negli anziani i pericoli aumentano per la presenza di altri problemi: difetti alla vista, di equilibrio o altre patologie. Per questo si devono prevedere una serie di accorgimenti semplici ma efficaci. Ad esempio, l'uso di bastoni d'appoggio, scarpe con soles di gomma non scivolose, un'adeguata illuminazione degli ambienti. Meglio poi togliere i tappeti che aumentano il rischio di inciampare, e predisporre punti di appoggio nelle stanze e lungo le scale come maniglie o ringhiere.

ALIMENTAZIONE AMICA

Raggiungere le dosi raccomandate di calcio con la dieta non è difficile, a meno di avere intolleranze o allergie specifiche agli alimenti che lo contengono. La migliore fonte di calcio è rappresentata dal latte e i latticini (tranne panna e burro che ne sono pressoché privi). Un litro di latte contiene circa 1200 mg di calcio, latte scremato e yogurt magro ne contengono la stessa quantità di quello intero. Anche il pesce, soprattutto il pesce azzurro, è una discreta fonte di questo elemento. Inoltre, una certa quantità di calcio si può assumere bevendo acqua minerale (alcune ne contengono fino a 300 mg per litro) o acqua del rubinetto. È invece meglio evitare o limitare bevande contenenti alcolici, teina e caffeina, perché queste sostanze influiscono negativamente sull'assorbimento intestinale del calcio.



Mentre frutta e verdura apportano magnesio, potassio e vitamina K, altri elementi importanti per le ossa. Se l'alimentazione non garantisce un adeguato apporto di calcio, si ricorre all'uso di integratori, prescritti e utilizzati sotto controllo medico. Si può anche chiedere il consiglio del farmacista. La vitamina D è importante perché aiuta l'organismo a utilizzare il calcio. Quando l'organismo non riesce

a ottenere abbastanza vitamina D o non la assorbe adeguatamente, il rischio di perdita ossea aumenta. Sono ricchi di vitamina D alimenti come uova, fegato, latticini e pesci grassi. L'organismo ha un'altra importante fonte di vitamina D: i raggi UV della luce solare. Una breve ma costante esposizione al sole aiuta a sintetizzarne una quantità sufficiente a soddisfare le richieste dell'organismo.

CHE COS'È L'OSTEOPOROSI

L'osteoporosi è una malattia che rende le ossa fragili. La patologia provoca una riduzione della densità minerale ossea e un'alterazione del tessuto osseo. Questa condizione provoca un maggiore rischio di fratture anche a seguito di traumi lievi. Il tessuto osseo, al pari della pelle, del sangue, dei muscoli, è un tessuto vivo e molto attivo dal punto di vista metabolico e si rinnova continuamente. Nelle persone adulte sane lo scheletro si mantiene stabile. Quando, per vari motivi, questo equilibrio si rompe e il processo di deposizione di nuovo tessuto osseo non riesce a compensare quello di riassorbimento, l'osso perde compattezza e robustezza, e diventa più fragile, fino a diventare osteoporotico. L'osso può allora rompersi facilmente anche dopo una caduta di poco conto o un movimento improvviso. Le fratture da fragilità possono avere conseguenze molto gravi. Si verificano soprattutto al polso, alle vertebre e nella zona del femore vicina all'anca. Sono, infatti, una delle cause principali di dolore, perdita di indipendenza e disabilità a lungo termine.

LA VITA MESSA IN PAUSA

Pandemia e strascichi

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Nell'ultimo anno 4 italiani su 10 hanno affermato di avere provato molto spesso ansia, stress, nervosismo ed eccessiva stanchezza.

I sintomi di disordine da stress post traumatico, confusione e rabbia, sono stati gli effetti negativi riportati più di frequente dalla popolazione durante la quarantena (Faretta, Garau, Pagani, Fernandez, Impatto psicologico dell'emergenza Covid sugli operatori sanitari delle RSA italiane ed efficacia dell'EMDR in Rivista di Psicoterapia EMDR, anno XX, aprile 22, N. 41).

Dentro ad un peggioramento piuttosto diffuso della salute mentale delle persone, i dati registrati ci dicono che *“in Italia durante il lockdown l'88,6% delle persone sopra i 16 anni ha sofferto di stress psicologico e quasi il 50% di sintomi di depressione, con un rischio più elevato tra le persone più giovani, le donne e i disoccupati”* (DIRE, Notiziario settimanale Psicologia, Roma, 12-4-2022).

Se i numeri degli adolescenti con sintomi clinici a carattere depressivo o ansioso rispetto a prima della pandemia sono raddoppiati, nel trattare oggi i malesseri del post Covid, lo sfondo a partire dal quale mi muovo con chi porta la sua domanda d'aiuto è quello nel quale ciascuno di noi ha sperimentato sulla propria pelle la potenziale pericolosità del mondo esterno per un periodo decisamente prolungato.

“Anche se abbiamo un'idea ben precisa di che cos'è la realtà, a volte è possibile che siamo in contatto con una realtà diversa, che ha più a che fare con i racconti della mente che con ciò che c'è davvero là fuori.”

da *Un libro di guarigione*
di Gaia Rayneri

Nella pausa imposta dalla pandemia, molti di noi si sono fatti delle domande intorno al senso della propria vita. Il confronto con gli altri cui eravamo perlopiù abituati è stato giocoforza interrotto e nel momento in cui ci hanno detto “si riparte!” non è stato scontato riprendere ritmi ed equilibri che sono stati a lungo e ripetutamente interrotti. Ho incontrato genitori impotenti di fronte ai propri figli, bloccati all'idea di uscire nuovamente di casa, dopo il lungo isolamento. Per molti l'ansia non è stata facile da gestire.

Ricordo bene D, 17 anni, grandi occhi neri spiccavano dal cappuccio di un felpone grigio scuro più grande di due o tre taglie. I nostri primi colloqui a distanza, i silenzi carichi di rabbia e dolore. E poi un giorno, raggiunto il penultimo livello del videogioco a partire dal quale ci eravamo più volte confrontati, mi disse di essere pronto a rispettare il nostro patto. E la seduta successiva ci incontrammo in studio.

*“Non lo dimentichiamo:
l'essere umano
esiste ancora.
E non è né un numero
né una diagnosi.
È una creatura
che brucia nel suo mistero
e nelle sue contraddizioni.
È tessuto di incognite
e di speranza.”*

Da *Un altro ascolto*
di Gabriella Ripa di Meana

“La rabbia può drenare energia fino a sfinirci o invece essere uno straordinario motore per reagire a situazioni che non ci stanno bene, a eventi avversi, a persone che sentiamo ci sovrastano.”
da *Leadership di cura*
di Valeria Cantoni Mamiani

Tra gli strascichi del Covid-19 registrati in ambito cardiologico rientrano palpitazioni, dolore al petto, alterazione del battito, stanchezza e difficoltà respiratorie (*insalutenews.it*, 28-3-2022).

Negli ultimi mesi molte delle richieste provenienti dai medici di base per un supporto psicologico a pazienti guariti dal Covid sono partite dal disorientamento riportato nel confronto quotidiano con vissuti di stanchezza e grande difficoltà nel compiere azioni e mantenere impegni che prima della malattia erano all'ordine del giorno. Tuttavia uno degli elementi positivi che hanno caratterizzato la maggior parte dei percorsi avviati in quest'ultimo periodo è stato la breve durata. Di fronte alla proposta di prenderci una decina di sedute all'interno delle quali esplorare le possibilità di recupero nell'affrontare il disagio e le difficoltà conseguenti a questi anni estranianti, in molti casi le persone hanno trovato in sé e nell'ambiente gli agganci adeguati, sui quali far leva, per riemergere con una nuova energia dallo stravolgimento fisico ed emotivo nel quale noi tutti siamo stati a lungo immersi.

“... certe cose possono funzionare molto meglio, una volta che le si capovolge.”
da *Entra in gioco con la testa*
di Nicoletta Romanazzi

Sul versante familiare le dinamiche critiche che più di altre si sono presentate e tuttora si presentano toccano gli equilibri disfatti da malesseri nuovi e invalidanti, non solo per la persona interessata, ma anche per chi vive nell'ambiente intorno.

“Sul lavoro non sono più io.”

“Dopo due o tre consegne ho bisogno di fermarmi.”

“Mi sento come... il cuore pesante.”

“L'infezione da Sars-Cov2 può causare manifestazioni psicologiche e cliniche, anche importanti, dopo mesi di distanza dalla guarigione. Si parla di Long Covid come di una sindrome post-virale a sé che racchiude l'insieme dei disturbi persistenti settimane dopo la negativizzazione e l'eliminazione del virus dall'organismo” (<https://www.auxologico.it/>).

In più di un'occasione i miei pazienti, durante la psicoterapia, a seguito di una visita di monitoraggio della situazione cardiologica, con l'ausilio di tecniche di rilassamento che hanno acquisito nel percorso effettuato insieme, sono riusciti più agevolmente a ridefinire i confini e i ritmi delle loro attività, sperimentando gli effetti benefici di nuovi equilibri.

Se il senso di solitudine e la paura sono state tra le conseguenze psicologiche maggiormente riscontrate dalle ricerche effettuate in questi anni, tra i



sintomi che si sono manifestati dopo l'infezione, incidendo in certi casi pesantemente sulla qualità di vita, e riportati dai diversi pazienti che sono arrivati a chiedere aiuto, troviamo per esempio la stanchezza, il respiro affannoso, stati di ansia e alterazioni dell'umore.

Il senso di incertezza generale, navigando tutti nello stesso mare, è stato, ed è tuttora, il terreno sul quale ogni persona, bisognosa e orientata a ritrovare le forze che sono venute naturalmente meno, ha comunque potuto - e può - alleggerirsi dai pesi che abbiamo portato sulle spalle per troppo tempo.

Nel ricordo prima e attraverso la rielaborazione di emozioni spiacevoli poi, è possibile fare spazio a quanto ciascuno è in grado di scoprire di “straordinario” in sé e fuori di sé nel “dopo la tempesta”. Ed è anche accogliendo la nostra umana precarietà che ognuno con i propri mezzi, tempi e risorse può arrivare, oltre a riprendere il controllo della propria vita, anche a realizzare quanto di prezioso ci sia ancora da scoprire, ogniqualvolta ci autorizziamo a prenderci uno spazio, per occuparci della nostra salute.

“Le nostre emozioni sono fundamentalmente messaggeri che vengono da noi a portare informazioni importanti, cercando di aiutarci. Servono principalmente a tre scopi: comunicare, motivare, illuminare.”
da *Se il mondo ti crolla addosso*
di Russ Harris

Nei mesi scorsi, ho presentato un laboratorio di Scrittura e Cura (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) focalizzato su “I Colori della Cura” aperto a persone di età differenti interessate ad esplorare in piccolo gruppo la loro esperienza di superamento del Covid.

Se tra i vissuti condivisi, quelli che più hanno risuonato sono:

- È naturale sentirsi smarriti!

- La gioia di poter nuovamente baciare e abbracciare mio figlio.

- Il primo pranzo durante il quale ho risentito il gusto della pasta che adoro.

I colori incontrati sono stati differenti.

Di fatto le frequenze dei colori interagiscono con le vibrazioni dell'organismo, con una significativa incidenza a livello fisico, emozionale e mentale (C. Peri, *I colori dentro di noi*, Edizioni L'Età dell'Acquario, 2022, Torino).

L'immagine che conservo è di una grande stoffa, un tessuto di colori pastello, lilla, rosa, azzurro, verde acqua e molti altri ancora, tenuta in alto da mani piccole e grandi, nere e bianche, vicine l'una all'altra come vicini siamo noi quando scegliamo di raccontarci e stiamo in ascolto, percorrendo soli, ma non da soli, alla nostra velocità, il cammino della Cura di noi.

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”



METTIAMO GLI OCCHIALI?

Quali sono le tappe della crescita della vista
e l'età giusta per i controlli

Chiara Romeo



Fin dai primi giorni lo sguardo dei nostri piccoli ci affascina e cattura. Poi ogni genitore si domanda se la vista è a posto: con l'ingresso alla materna si manifestano i primi dubbi se il bambino avvicina troppo gli occhi al foglio per disegnare o guarda i cartoni animati attaccato alla tv. Un altro momento importante è l'inizio della scuola dell'obbligo, per la quale è necessario vedere bene da vicino, ma anche da lontano, alla lavagna. Vediamo allora quali sono le tappe della crescita della vista e l'età giusta per i controlli.

NEI PRIMI MESI

Il bambino normalmente dovrebbe essere in grado di vedere fin dalla nascita, ma la vista si sviluppa gradualmente nei primi 6-8 mesi di vita. Sin dai primi giorni c'è il riconoscimento del volto materno durante l'allattamento, ad una distanza minima, ma dal primo-secondo mese, è in grado di seguire un oggetto colorato che si muove a circa 20 centimetri di distanza dagli occhi. Nei primi sei mesi, transitori atteggiamenti di strabismo non indicano un problema patologico, se invece perdurano nel tempo e sono fissi, vanno segnalati al pediatra. È proprio il pediatra durante i bilanci di salute (o visita filtro) ad eseguire una serie di test della vista. Il primo è il riflesso rosso, che consente di vedere il rosso della retina transilluminata attraverso la cornea e permette di dire che le lenti interne dell'occhio sono trasparenti. Dopo l'anno viene proposto il test di Lang, o test della capacità stereoscopica della vista, che serve a controllare la capacità di vedere con entrambi gli occhi. In pratica viene fatta vedere al bambino una speciale cartolina, grigia, con immagini ben visibili e altre meno visibili: il bambino dovrà indicarle con il dito. Infine il test delle E: si utilizza dopo i quattro anni per valutare l'acuità visiva.

I SEGNALI CHE PORTANO DALL'OCULISTA

Oltre ai controlli periodici occorre sempre prestare attenzione ai "segnali" manifestati dai più piccoli, soprattutto nei primi anni di vita del bambino. Questi alcuni dei comportamenti cui far caso, secondo il parere degli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma: mal di testa frequente; ammiccamento frequente; tendenza a reclinare la testa da un lato quando il bambino osserva qualcosa; tendenza a strofinarsi spesso gli occhi. Inoltre, è da tenere presente che il bambino miope ha una visione sfocata degli oggetti posti a distanza, ovvero difficoltà nella visione per lontano. Questo si accompagna alla tendenza a "strizzare gli occhi", in quanto la chiusura parziale delle palpebre instaura nel bambino miope un meccanismo di compenso e migliora leggermente la percezione visiva.

SEMPRE PIÙ I MIOPI

La miopia è un difetto della vista che comporta una progressiva diminuzione della capacità di messa a fuoco degli oggetti distanti. È un disturbo causato dal fatto che i raggi luminosi provenienti dall'ambiente non sono messi a fuoco sulla parte centrale della retina, come dovrebbe accadere, ma anteriormente ad essa. In genere i soggetti miopi hanno un occhio più lungo della media. Esistono due forme di miopia: una lieve-moderata, definita "semplice" e una definita "patologica" o "degenerativa". Non esistono cause specifiche, ma ci sono dei fattori predisponenti, il più importante dei quali è la familiarità: i bambini con uno o entrambi i genitori miopi, hanno una maggiore probabilità di sviluppare il disturbo rispetto ai loro coetanei. Recentemente è stato ipotizzato il ruolo di fattori ambientali, il primo dei quali è la scolarizzazione associata alla prolungata

CALENDARIO DEI CONTROLLI

Anche se il bambino non ha mai manifestato problemi di vista, è bene sottoporlo a controlli alle seguenti età: entro i 6 mesi di vita per escludere patologie del bulbo oculare (di solito è il pediatra di libera scelta che effettua il controllo); a 3 anni età in cui si cominciano a sviluppare difetti visivi come "l'occhio pigro" o lo strabismo; a 6 anni in concomitanza con l'inizio della scuola dell'obbligo. Successivamente, le visite andranno fatte periodicamente in caso siano evidenziati difetti e per gli altri, ogni 2-3 anni, o se il bambino lamenta una difficoltà visiva, o secondo le indicazioni del pediatra.

visione da vicino durante lo studio; infatti tenere libri, oltre che tablet, videogiochi e pc, troppo vicino può favorire l'insorgenza della miopia. Infatti, la sua comparsa può essere dovuta a una prolungata e continuativa accomodazione, cioè quella funzione che permette di mettere a fuoco gli oggetti a distanza ravvicinata. Un secondo fattore è la scarsità di luce che sembrerebbe incidere sul difetto perché una maggiore esposizione alla luce comporta la liberazione di dopamina, un neuromodulatore che inibisce l'allungamento dell'occhio. L'abitudine dei bambini di oggi di stare molte ore al chiuso, inciderebbe dunque sull'aumento di casi di miopia che si riscontra negli ultimi anni.

ALTRI DISTURBI

Oltre alla miopia ci sono altri difetti della vista diffusi. L'ipermetropia è un difetto visivo contrario alla miopia, per cui gli oggetti vicini appaiono sfocati. Di norma si riduce con lo sviluppo dell'occhio, scomparendo del tutto già verso i 6 anni. Se, invece, dovesse persistere è necessario intervenire rapidamente per correggerla grazie a un paio di appositi occhiali. Un altro difetto è l'astigmatismo: anche associato ad ipermetropia o miopia, comporta una visione distorta sia da lontano sia da vicino; lo strabismo: un disturbo legato a un cattivo coordinamento dell'azione dei muscoli oculari (quelli deputati a muovere i nostri occhi), ricordando che nei primi 4-6 mesi di vita uno strabismo non costante può non essere problematico ma, se il difetto prosegue o in caso di dubbi, è necessaria una visita oculistica.

Infine da non dimenticare l'ambliopia o "occhio pigro": un disturbo difficile da identificare senza una visita specialistica, che comporta la riduzione della capacità visiva di uno dei due occhi.

SE L'OCCHIO È PIGRO

Si chiama occhio pigro, perché comunemente si pensa che uno dei due occhi smetta di guardare per pigrizia. In realtà l'occhio non guarda perché ad un certo punto interviene un problema, una angolazione forzata dell'occhio che non permette la caduta del "fuoco" visivo nel punto giusto della retina, o più frequentemente l'ipermetropia. Per uno di questi motivi l'occhio smette di guardare e di conseguenza il nervo ottico non utilizzato tende ad atrofizzarsi. Tanto più tempo passerà senza che venga utilizzato, tanto maggiore sarà l'atrofia e di conseguenza minore la possibilità di recupero. Un occhio che non viene più utilizzato tende ad assumere una posizione di strabismo. Quella della ambliopia è una situazione spesso subdola, difficile da smascherare. Quindi oltre al controllo dal pediatra si può fare un gioco per capire se è il caso di una visita dall'oculista pediatrico. I pediatri della SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale) consigliano il "gioco del corsaro", da fare una volta l'anno dopo i 2/3 anni. Funziona così: si mette una benda su un occhio del bambino, come un pirata e si gira in casa e se possibile all'aperto per un po' con la benda. Poi dopo un po' si cambia occhio. Se il bambino si muove tranquillamente, senza difficoltà e non rifiuta senza motivo il gioco, non ci sono problemi di vista. Altrimenti si deve segnalare al pediatra.



QUANDO SERVONO GLI OCCHIALI

Con occhiali da vista o le lenti a contatto si ottiene la correzione di un difetto della vista che comporta un'alterata focalizzazione delle immagini sulla retina - focalizzazione che è necessaria per una corretta visione. L'uso di questi dispositivi non influenza in nessun modo l'evoluzione del difetto refrattivo né, tanto meno, ne può causarne la scomparsa. Occhiali da vista e lenti a contatto sono Dispositivi Medici (ai sensi del Decreto legislativo n. 46 del 1997) oggetto di prescrizione da parte del medico oculista. Non meno importante della prescrizione delle lenti è la scelta della montatura. I motivi sono due: da una parte deve adeguarsi anatomicamente al volto ed essere sufficientemente grande da permettere, parzialmente, anche la visione laterale, dall'altra deve piacere al bambino, perché diventeranno parte del suo volto.



babygella

Nuova linea con **Complesso Prebiotico**

**FATTO CON
AMORE E SCIENZA**



STOP AL MAL DI TESTA

Riconoscendo i primi sintomi si può bloccare
prima che si scateni

Stefania Cifani

Il classico cerchio alla testa, oppure un dolore martellante a un solo lato del capo. Oppure ancora, un dolore costante che si accompagna a rigidità dei muscoli del collo. Il mal di testa è uno dei disturbi più diffusi e che, prima o poi, interessa la stragrande maggioranza della popolazione. Ma i mal di testa non sono tutti uguali. Anzi, sotto questa generica denominazione si racchiudono decine di tipi di disturbi, con sintomi e origini diverse. Per questo, e per adottare le più corrette strategie preventive e risolutive, è molto importante riconoscere il tipo e la natura del mal di testa.

CEFALEA, CHE COS'È?

La cefalea è il risultato di diversi tipi di potenziali meccanismi, dalla dilatazione dei vasi sanguigni a livello del cranio, alla compressione dei nervi e quindi dell'infiammazione degli stessi, fino alla contrattura dei muscoli cervicali. Nella maggior parte dei casi la

cefalea è di tipo primario, cioè non legato a una patologia. I più comuni in questo caso sono la cefalea muscolo-tensiva e l'emicrania. In misura minore anche la cefalea a grappolo. Le cefalee "secondarie" derivano invece da una precisa malattia sottostante, come per esempio ipertensione arteriosa, sinusite, trauma cranico o malattia oculare. L'emicrania si caratterizza con un dolore tipico, molto forte, pulsante e concentrato in un lato solo del capo, a destra o a sinistra, che può durare da qualche ora a 2-3 giorni consecutivi, con frequenza molto variabile (da pochi attacchi all'anno a varie volte al mese). Il dolore si può aggravare con il movimento e rende difficile l'esecuzione delle abituali attività quotidiane; in molti casi obbliga chi ne soffre a mettersi a letto, al buio e in tranquillità. Spesso, infatti, l'emicrania si accompagna a fastidio per luce, rumori, odori, nausea, debolezza. Le crisi di emicrania possono in alcuni casi essere precedute



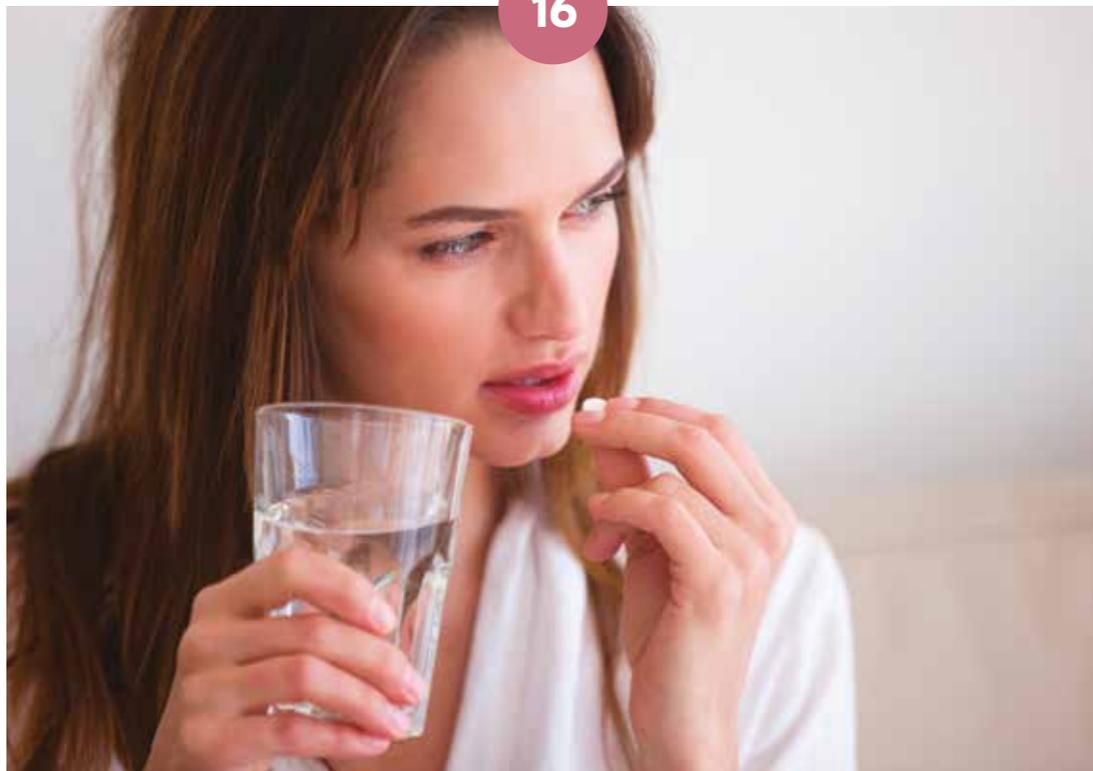
da quella che viene definita "aura", con la comparsa di sintomi visivi -annebbiamento della vista, lampi, scintille luminose- oppure da disturbi della sensibilità, per esempio formicolii, ridotta sensazione tattile o debolezza di un arto. Sono sintomi benigni e reversibili, che possono durare da 5 a 20 minuti.

SE È MUSCOLO-TENSIVA

La cefalea tensiva causa un dolore cupo e persistente, diffuso a tutta la testa o localizzato in corrispondenza degli occhi; il classico "cerchio alla testa". In genere risulta da stati di tensione, stress o da un difetto posturale. Meno intenso che nell'emicrania, il dolore si può accompagnare a rigidità ai muscoli della nuca e difficoltà di concentrazione. Gli attacchi hanno una durata variabile da mezz'ora a sette giorni consecutivi. La cefalea di tipo tensivo si definisce cronica quando il dolore è presente per oltre 15 giorni al mese.

QUANDO ROVINA IL WEEK-END

A volte la cefalea si presenta proprio quando dovrebbe essere più facile rilassarsi, durante il fine settimana. Ecco quindi che, magari per un po' di sonno in più o qualche bicchiere di troppo la sera prima, la mattina ci si sveglia con un importante mal di testa. In questo caso gli attacchi derivano proprio dal cambiamento dei ritmi biologici e della routine quotidiana, divenuta abitudine consolidata, oppure da un brusco crollo degli ormoni dello stress, che agiscono durante il periodo lavorativo, e che a sua volta innesca il rilascio di neurotrasmettitori; questo prima inducono la contrazione e poi la dilatazione dei vasi sanguigni, dando luogo al mal di testa. A volte, nei forti consumatori di caffè, tra i fattori che contribuiscono a scatenare il mal di testa da week-end c'è anche la ritardata ridotta assunzione di caffeina, rispetto agli alti giorni della settimana.



LA CERVICALE

Si tratta di un disturbo molto diffuso tra gli adulti, soprattutto donne, di età compresa tra i 40 e i 60 anni. Questo tipo di cefalea, che deriva dall'interessamento del tratto della colonna vertebrale che sostiene il collo e la testa, può essere causata da uno stile di vita sedentario e dal trascorrere molte ore al computer, magari assumendo una postura errata, e dallo scarso tono della muscolatura del collo. Questo diviene rigido nei movimenti rendendo difficile anche la rotazione della testa. Il dolore si concentra ai lati del capo con una sensazione di compressione a partire dalla nuca verso la parte alta della testa.

COSA SCATENA L'ATTACCO?

Nel caso dell'emicrania contano molto:

- lo stress, sia fisico che psichico
- l'alimentazione, per cui alcuni individui sono particolarmente sensibili a vino, birra, formaggi stagionati, alcolici, agrumi, fichi, banane, fragole, avocado, cipolle, uova, molluschi e insaccati
- variazioni atmosferiche con vento, rumori e odori forti
- variazioni ormonali, tipicamente quelle che coincidono con il periodo mestruale
- importante anche lo squilibrio del ritmo sonno-veglia, sia quando è troppo che troppo poco.

Anche per quanto riguarda la cefalea tensiva, conta molto lo stress ma sono scatenanti soprattutto i vizi di postura, i fattori emotivi come ansia e depressione, la stanchezza fisica e i ritmi di vita molto

serrati. Infine, i disturbi della masticazione, primo fra tutti il bruxismo. Il bruxismo, che consiste nella tendenza a digrignare i denti durante il sonno, provoca la contrazione dei muscoli coinvolti nella masticazione e causa mal di testa. Capita quindi di svegliarsi con una sensazione di tensione a livello facciale, che può sfociare nella cefalea. La malocclusione dentale, con le arcate dentali che non si chiudono in modo corretto, comporta tensioni mandibolari che possono causare infiammazione dei muscoli e dolore fino a testa e collo.

CURE E PREVENZIONE

A prescindere dalla natura della cefalea, un errore da non fare è quello di aspettare che passi da sola. Di solito questo non avviene, e il dolore rischia al contrario di intensificarsi e di richiedere più tempo per la guarigione, anche dopo aver assunto i farmaci. Il mal di testa può essere contrastato in modo molto efficace assumendo farmaci di automedicazione a base di molecole come ibuprofene o altri FANS, oppure di paracetamolo anche se in realtà non si tratta di un farmaco specifico per questo disturbo. Attenzione però alla frequenza d'uso; se il mal di testa si verifica più di 3-4 volte al mese è opportuno rivolgersi a un centro per la cura delle cefalee, per avere una diagnosi precisa e una terapia personalizzata. Assumere frequentemente analgesici comporta il rischio di assuefazione e cronicizzazione della cefalea. Il consumo regolare eccessivo di analgesici - soprattutto in persone con anni di cefalea non curata alle spalle - ha come conse-

guenza la comparsa di una "nuova" cefalea, data dalla trasformazione di una forma di emicrania o di cefalea tensiva, che assume un andamento cronico.

QUANDO CHIEDERE AIUTO?

Ogni volta che il mal di testa tende a ripresentarsi con regolarità e le terapie consigliate dal medico sembrano perdere di efficacia, oppure quando un mal di

testa peggiora sempre più nonostante le prime cure, è bene non aspettare. Il consulto con uno specialista potrà valutare accuratamente la situazione e individuare le migliori terapie adatte al singolo caso. Nel frattempo, cercare di prevenire le situazioni a rischio e agire sullo stile di vita, mantenendo la regolarità degli orari del sonno, curando l'alimentazione e cercando di fare del movimento regolarmente.

IL DIARIO DEL MAL DI TESTA

Conoscere il proprio mal di testa è il primo passo per poterlo trattare e prevenire. Per questo può essere molto utile, sia per il paziente che per il medico, tenere il diario della cefalea. Come funziona?

Nel diario dovrebbero essere annotate le informazioni relative alla data dell'attacco, per poter valutare la frequenza del disturbo, la durata l'intensità e il tipo di dolore (circoscritto, pulsante, diffuso) e la sede di localizzazione del dolore se è possibile individuarla. Inoltre, è utile anche segnare se l'attacco è riconducibile a un particolare evento, come sonno scarso, alimenti particolari ecc. E infine la eventuale presenza di sintomi di altro tipo come nausea, vomito, fastidio per la luce e rumore, dolori muscolo-scheletrici. Non vanno tralasciati nemmeno gli eventuali fattori scatenanti, dal ciclo mestruale al fine settimana e le caratteristiche dei farmaci eventualmente utilizzati, che si tratti di farmaci di automedicazione o di farmaci specialistici. Avere un quadro dell'andamento dei propri attacchi di cefalea, nell'arco per esempio di due o tre mesi che è il periodo consigliato per la tenuta del diario, è molto utile per individuare la natura della cefalea e anche gli effetti della terapia qualora questa sia stata impostata. Il diario può aiutare il medico nella diagnosi e nella scelta delle terapie.



MAGNESIA MURIATICA

L'ansia, l'irrequietezza e l'autunno

—
Anna Maria Coppo
 Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



Inizia una stagione piena di ombre, di incognite per i prossimi mesi. In molti di noi l'ansia diventa una compagna costante e per superarla programiamo i giorni, le ore, e talvolta cerchiamo un aiuto nei rimedi naturali. L'omeopatia è sempre una buona possibilità: scegliendo i granuli o le gocce più adatti a quel particolare modo che ha l'ansia di manifestarsi, con le sensazioni, i sogni, i sintomi fisici, riusciamo a trovare un equilibrio per vivere i mesi di quest'inverno con lo spirito giusto per un periodo difficile.

ANSIA E IRREQUIETEZZA

“Il sogno è quello di perdersi in una foresta, lo ricordava dopo essersi svegliata di soprassalto da quel sonno poco ristoratore, irrequieto e disturbato, aveva camminato per la casa, riordinando e sorridendo di se stessa, solo dandosi da fare, rimanendo attiva per il bene dei suoi cari si sentiva a posto ed in pace. Appena chiudeva gli occhi una irresistibile inquietudine la coglieva impedendo di riposare. Al mattino ci volevano tre quarti d'ora buoni per riconnettersi al mondo reale, e nonostante la stanchezza era un bel sollievo compiere il proprio dovere, riordinare, andare al lavoro, occuparsi di portare armonia e pace tra i familiari e tra i colleghi, sperando così di arrivare a tarda sera a sprofondare in un bel sonno ristoratore”.

L'ansia che si placa rimanendo attivi ed occupati, e si fa sentire quando la sera sarebbe l'ora del riposo, potrebbe essere acquietata da Magnesia muriatica, il cloruro di Magnesio diluito omeopaticamente, con quel metodo che trae dalle sostanze proprietà particolari, sottili e specifiche e spesso rapidamente efficaci. Magnesia muriatica agisce bene su persone stanche, amareggiate, inclini a deprimersi, dal fegato spesso ingrossato, e questa debolezza del fegato le rende intolleranti all'aggressività, bisognose di pace, di un ambiente sereno che loro stesse si impegnano a migliorare. Intolleranti ai litigi e sensibili anche ai minimi diverbi, soffrono facilmente di difficoltà digestive, di stitichezza persistente, non tollerano il latte, stanno molto meglio all'aria aperta, e possono patire di cefalee ricorrenti, migliorate premendo forte i globi oculari, o stringendo la testa, ad esempio, con fascia da sport, o, ancora, stando lunghe ore a digiuno.

I SINTOMI FISICI

- **Nei bambini:** Magnesia muriatica è utile nella stitichezza dei bambini durante il periodo della dentizione, è anche utile per rinforzare i bambini che si mettono in ansia appena sentono alzare la voce, e che sono sensibili ai litigi dei grandi, e vivono con grande turbamento ogni



INTEGRATORI DI MAGNESIO PER LO STRESS

Il magnesio anche assunto come integratore ha le proprietà di renderci più resistenti allo stress, meno inclini a crampi addominali e più rilassati: in questo caso sono però efficaci i sali di magnesio organici, come i glicerofosfati di magnesio, i bisglicinati, i pidolati, in grado di essere assorbiti giovando al sistema nervoso della gran parte di noi.

piccolo dissidio o quello che loro avvertono come tale.

- **Sonno disturbato:** oltre al sonno disturbato, spesso si avvertono i piedi caldi la notte, le piante dei piedi bruciano ed al mattino le braccia sono intorpidite, come addormentate. Il sonno, difficile, non va bene né appoggiandosi al lato destro, quello del fegato, e nemmeno a sinistra, perché pare di premere sul cuore.
- **Il batticuore:** le palpitazioni si acquietano muovendosi, così come l'attività placa l'ansia.
- **I crampi all'addome:** sono frequenti, spesso accompagnano la costipazione.
- **I dolori mestruali:** migliorano con Magnesio muriatica quelli che si estendono al dorso, alle cosce, ed accompagnano cicli che tendono ad anticipare e a dare perdite scure e coagulate, peggio la notte.

- **Qualcuno mi segue:** "C'è sempre un altro che ti cammina accanto, ma chi è che sta sull'altro fianco?" (da *La terra desolata* di T.S.Eliot). La particolare sensazione che qualcuno legga ciò che noi stiamo leggendo alle nostre spalle, o cammini dietro di noi può essere parte dell'ansia e dell'inquietudine di Magnesio muriatica.

Come si può osservare, le particolarità per individuare se il cloruro di magnesio omeopatico è adatto a quel tipo di ansia sono ben caratterizzate e se le riconosciamo il rimedio può essere profondamente curativo se assunto alla diluizione più adatta a quella situazione e a quel paziente, ma ricordiamo che anche come integratore il magnesio è utile, sotto forma però di altri tipi di sali!



Mente attiva

La parola demenza è un termine generico, che si usa per descrivere i sintomi provocati da una serie di malattie e condizioni che interessano il funzionamento del cervello, il quale viene progressivamente danneggiato. Per contrastare la demenza è importante mantenersi attivi e coinvolti nel mondo che c'è fuori da casa. Per questo attività fisiche e mentali sono essenziali. Nel volume vengono proposte diverse attività: esercizi fuori casa, attività legate al passato dell'individuo, giochi e rompicapo, ballo e artigianato. Per ognuna delle attività descritte, vengono illustrati i benefici che essa può comportare alla persona affetta da demenza.



HELEN LAMBERT

Mente attiva
Per persone con difficoltà di memoria e demenza

Edizioni Lswr

In cucina con Marti e Michi

Si sa: ai bambini frutta, verdura e ortaggi spesso non piacciono. Eppure, questi alimenti sono importanti ed essenziali per una loro buona crescita. Francesca Messina, autrice di "In cucina con Marti e Michi", ci spiega come è riuscita a coniugare gusto e corretta alimentazione proponendo delle ricette sfiziose, create con i suoi bambini, e che sono i piatti preferiti degli eroi dei cartoni come le verdure delle Winx e i carciofi di Masha e Orso. Il libro non ha solo l'obiettivo di proporre ricette gustosissime per catturare i palati dei più piccoli. È anche una guida per potersi divertire insieme (con nonni, genitori e amici) in cucina.



FRANCESCA MESSINA

In cucina con Marti e Michi

Edizioni Lswr

Rimedi naturali per la mamma e il suo bambino

I suggerimenti della pediatra Maria Enrica Quirico per combattere i disturbi tipici dei nove mesi con i fiori di Bach e i medicinali omeopatici. Come garantire al bambino un percorso di crescita migliore possibile? E che lo sia anche per la mamma? I fiori di Bach: quali e quando utilizzarli? "Iniziando da subito ad assumere i Fiori di Bach potrete sentire il beneficio della loro armonia attraverso la gioia e la tranquillità che vi trasmetteranno. Quali farmaci omeopatici sono utili in gravidanza? La cura e il benessere donati dai fiori possono essere accompagnati dall'assunzione di farmaci omeopatici? La risposta a queste e a tante altre domande la trovate nel libro.



MARIA ENRICA QUIRICO

Rimedi naturali per la mamma e il suo bambino

Cure omeopatiche e fiori di Bach dalla gravidanza alla prima infanzia

Edizioni Lswr

CONOSCIAMO LE FARINE

Facciamo un po' di chiarezza
su un alimento che portiamo in tavola ogni giorno

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Una cosa è certa: la farina resta l'ingrediente principale della nostra dieta mediterranea sana, quella che non vede l'eliminazione del carboidrato, bensì una sua valorizzazione e un uso più corretto per la salute. Con la farina prepariamo pasta, pane e la maggior parte dei prodotti da forno lievitati dolci e salati. Ma che cosa significa farina tipo 00, 0, 1 o 2? Che differenze ci sono tra le diverse tipologie di farine? Quando possiamo definire una farina davvero integrale? Cerchiamo di fare un po' di chiarezza

per essere più consapevoli di ciò che acquistiamo e portiamo in tavola ogni giorno.

COME SI RICAVA?

La farina è semplicemente il prodotto semilavorato che si ricava dalla macinazione dei cereali dal più utilizzato frumento, al mais, ma anche riso e cereali meno usati come farro, kamut o grano saraceno e di altri alimenti vegetali di vario genere, come, per esempio, mandorle, nocciole, castagne, legumi. La

materia grezza viene sottoposta a molitura per ricavarne delle polveri più o meno granulose. Per la produzione vera e propria della farina il primo passaggio è la mietitura, a cui seguono la trebbiatura, una fase di stoccaggio e una di riposo del cereale, durante la quale viene ventilato e pulito tramite l'impiego di getti d'aria. Successivamente, i chicchi, una volta puliti, vengono selezionati e, in seguito, macinati mediante dei cilindri che li frantumano meccanicamente riducendoli in parti sempre più piccole fino a creare

la farina. Infine, mediante un setaccio, la crusca e le parti più esterne vengono trattenute: otteniamo così il buratto, la prima farina grossolana, da cui si ricavano le differenti tipologie che andiamo ad analizzare e possiamo portare in tavola.

DIVERSI TIPI

Esistono differenti tipi di farine distinguibili, innanzitutto, per la granulometria, ossia la dimensione dei granelli che si formano dalla macinazio-

ne, ma anche per i valori nutrizionali caratteristici di ogni cereale, come amido, proteine, minerali e fibra alimentare, caratteri che ne determinano anche la qualità. Di conseguenza, anche le caratteristiche organolettiche visive sono effettivamente diverse: la farina 00, infatti, è bianca mentre le altre hanno un colore gradualmente più scuro, fino alla farina integrale vera e propria che riconosciamo dal suo colorito bruno. In particolare, vediamo come distinguere i tipi di farina più comuni:

Farina 00: è la farina più raffinata, ottenuta attraverso la moderna macinazione mediante cilindri di acciaio. Per la sua produzione, vengono eliminate, purtroppo, tutte le parti migliori del frumento a livello nutrizionale: la crusca, ricca di fibre e il germe del grano, ricco di vitamine, sali minerali e amminoacidi, lasciando esclusivamente amido e poche proteine, tra cui il glutine. Queste privazioni, d'altro canto, rendono la farina 00 più bianca e la più facile da lavorare.

Farina 0: è una farina leggermente meno raffinata della precedente, ma che comunque è stata privata di gran parte dei suoi principi nutritivi; è raramente utilizzata per l'uso domestico e, infatti, la si trova con difficoltà sugli scaffali dei supermercati.

Farina Tipo 1: è una farina normalmente prodotta attraverso la macinazione in pietra, affinché l'intero chicco venga macinato senza eliminare alcuna parte importante. Attraverso un passaggio definito aburrattamento, molto simile a un'operazione di setaccio,

la farina viene separata in base alla dimensione dei granuli. La farina tipo 1 contiene un maggiore quantitativo di crusca e di germe del grano, le parti più ricche di sostanze nutritive.

Farina Tipo 2: è la farina conosciuta come farina semi-integrale, è caratterizzata da granuli di grosse dimensioni e un maggiore quantitativo di componenti fibrose e germe del seme rispetto alle precedenti. È una farina che presenta ottime caratteristiche nutrizionali ed è più facile da lavorare rispetto alla farina integrale. Risulta un buon compromesso per una panificazione naturale e per la produzione di prodotti da forno dolci.

Farina integrale: è la tipologia di farina senz'altro migliore a livello nutrizionale, specialmente se macinata a pietra, in quanto le macine, lavorando a bassa velocità, non surriscaldano la farina, lasciando intatti tutti i principi nutritivi. La farina integrale contiene l'intero chicco in tutte le sue parti, amido, crusca e germe del grano ed è per questo un alimento completo. Non è una farina semplice da utilizzare in cucina da mani poco esperte, ma sicuramente con le ricette e le dosi adatte può dare prodotti ottimi a livello nutrizionale e di gusto, dall'inconfondibile sapore e profumo e una maggiore conservabilità. Purtroppo, da più di trent'anni, i nostri palati si sono abituati a sapori di farinacei raffinati, ma si può rimediare, cominciando a riutilizzare le farine di una volta per riscoprire profumi, sapori e il piacere di mettere le mani in pasta.

RICETTE FAI DA TE

PANE ALL'AVENA

Ingredienti

280 g di farina d'avena integrale
150 g di farina integrale
90 g di pasta madre
1 cucchiaio di zucchero di cocco
5 g di sale
10 g di olio evo
350 g di acqua



Rinfrescare la pasta madre per circa 3 ore e poi scioglierla nell'acqua con l'aiuto di una forchetta. Aggiungere l'olio, lo zucchero di cocco, il sale e infine le farine. Lavorare con le mani finché l'impasto non sarà completamente incordato. Formare una palla liscia e lasciarla lievitare per circa 6 ore in forno spento chiuso. Inserire in uno stampo a cassetta, mettere in forno statico ben caldo a 220°C per 10 minuti. Abbassare a 200°C e proseguire la cottura per 40 minuti. Buon appetito!

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.**

Rinforziamo i capelli

È il momento di preparare la chioma per la stagione invernale

di Barbara Ricciardi

I capelli, nel corso della vita, possono subire cambiamenti: è il caso di chi al posto di una bella chioma folta e luminosa si trova a dover combattere con capelli senza tono, fragili e opachi dopo una gravidanza e durante l'allattamento, con fusti sottili e caduta eccessiva quando arriva la menopausa oppure con diffuse aree diradate in presenza di alcune patologie, quale per esempio l'ipotiroidismo.

IL DIRADAMENTO

Il diradamento dei capelli, che si osserva con una loro maggiore caduta rispetto alla normale ricrescita, può essere un fenomeno lieve e stagionale,

presentandosi in autunno e primavera, oppure può essere talmente intenso da creare zone addirittura prive di peli (alopecia). In ciascuno di questi casi, per riappropriarsi di una chioma folta e lucente, è necessario intervenire tempestivamente e scegliere insieme al proprio farmacista una strategia d'intervento il più personalizzata possibile. Per evitare o comunque rallentare la caduta dei capelli e favorirne un fisiologico rinfoltimento, nei mesi autunnali e primaverili si può ricorrere efficacemente all'integrazione di specifici nutrienti, presenti in molti integratori alimentari, disponibili in farmacia.

NO AI PIDOCCHI!

La pediculosi è un'infestazione causata da parassiti, i pidocchi (*Pediculus capitis*), che vivono sul capo, succhiando il sangue umano. La trasmissione avviene per contatto diretto tra soggetti che vivono insieme, come i bambini che frequentano la scuola e i loro familiari. Caratterizzati da un colore bianco-grigiastro questi parassiti si riproducono, deponendo un gran numero di uova dette lendini che si schiudono dopo circa una settimana, dando origine alle ninfe che poi si trasformano in pidocchi adulti. Chi è affetto da pediculosi avverte un forte prurito alla testa, specie a livello delle tempie, della nuca e dietro le orecchie.

Come evitare che l'infestazione si diffonda?

Le spazzole e i pettini vanno lavati con acqua e sapone a 60°C e alla stessa temperatura devono essere lavati in lavatrice vestiti e biancheria. Per gli oggetti che non possono entrare a contatto con l'acqua, come cappelli, scarpe, guanti e giocattoli, si procederà alla loro chiusura in un sacchetto di plastica per circa due settimane, così da rimuovere anche i pidocchi nati dalle uova che possono averli contaminati. I principali prodotti utilizzati per il trattamento della pediculosi sono le piretrine naturali, il malathion e il dimeticone che agiscono con meccanismo d'azione diverso, eliminando in varia misura pidocchi e lendini.



Tali prodotti sono formulati con ingredienti, dotati di azione trofica e protettiva dei capelli, quali:

- **gli aminoacidi solforati:** (cistina, cisteina e metionina) che conferiscono alla cheratina, il maggior costituente del fusto del capello, resistenza e stabilità nei confronti di agenti esterni, come il sole, il caldo, lo smog, l'acqua calcarea del rubinetto;
- **lo zinco:** elemento che svolge un'efficace protezione contro i radicali liberi, per effetto antiossidante. La sua carenza può causare il rallentamento della crescita delle unghie, alopecia e modificazione del fusto dei capelli;
- **il silicio:** minerale presente soprattutto nei tessuti connettivi e nelle ossa. A livello dei capelli, questo elemento svolge un'efficace effetto anticaduta e ne favorisce la crescita ottimale;
- **le vitamine B:** la vitamina B5 o acido pantotico, fattore indispensabile per la crescita dei capelli e dotata di proprietà anti seborroiche, la vitamina B8 o biotina che svolge un ruolo fondamentale nella cheratinizzazione, la vitamina B12 o cianocobalamina che coopera alla sintesi della metionina;
- **la vitamina E:** antiossidante fisiologico essenziale nella prevenzione della caduta dei capelli. Essa protegge gli acidi grassi polin-

saturi, presenti nelle membrane cellulari, e il sebo dall'ossidazione.

LA PROTEZIONE DAL CALORE

Si chiamano termoprotettori i prodotti volti a contrastare i danni svolti dal calore di phon, piastre e arricciacapelli sulla chioma. Capelli crespi e secchi possono essere frequentemente il risultato di un uso scorretto e smodato di attrezzature a calore per lo styling. Quello che si osserva, quando i capelli vengono scaldati eccessivamente, consiste in un'evaporazione dell'acqua presente nella corteccia del capello e in un'alterazione della cheratina, il principale costituente del capello che ne garantisce forza, lucentezza e struttura. Ecco allora che prima di effettuare la messa in piega possono dimostrarsi particolarmente utili oli, creme ed emulsioni da utilizzare sui capelli ancora umidi. Il prodotto deve essere applicato con un lieve massaggio sull'intera lunghezza e sulle punte dei capelli, tralasciando invece le radici. Tra gli oli termoprotettori più utilizzati per mantenere chiome idratate, luminose e morbide al tatto, spiccano quelli naturali di argan, avocado, cocco ed oliva che oltre a nutrire in profondità i capelli ne prevengono la disidratazione, frapponendosi tra gli strumenti per lo styling e il fusto del capello.

Dolori di stagione

Anche i nostri amici quattro zampe soffrono di patologie articolari, vediamo come possiamo aiutarli



Federica Porta
Medico Veterinario

Esattamente come noi umani, anche i nostri cani e gatti soffrono di patologie articolari, la cosiddetta artrosi è molto più diffusa di quanto si immagini ed è causa di dolore e infiammazione.

IL DOLORE ARTICOLARE

Il dolore articolare è provocato da un processo infiammatorio che si instaura all'interno delle articolazioni, definito osteoartrosi, dolore che, di solito, diventa cronico e può colpire tutte le articolazioni. Essendo una malattia progressiva, provoca alterazioni sempre più gravi man mano che passa il tempo, e può colpire, nei casi più gravi, anche altre parti coinvolte nelle articolazioni, come le terminazioni dei muscoli e tendini che si inseriscono al loro interno. Accomuna tutte le taglie, le età e, se l'animale è in sovrappeso, aumenta drasticamente la probabilità di incorrere in problemi articolari. L'aumento del peso, infatti induce usura articolare accentuata che provoca infiammazione e dolore. Questo fenomeno non fa che aggravare anche la possibilità di riduzione

del peso, perché il dolore provoca una scarsa volontà di movimento. A sua volta, questo provoca dolore, perché una articolazione immobile, non riesce a degradare le sostanze interne che provocano infiammazione.

LE CAUSE

Possiamo suddividerle in:

- **cause predisponenti:** predisposizione genetica in base alla razza e quindi che si manifesta in soggetti molto giovani;
- **cause scatenanti:** che provocano un problema a livello articolare, come un trauma o le stesse artropatie congenite (displasia dell'anca o del gomito e similari);
- **cause aggravanti:** come l'invecchiamento, l'usura precoce da sovrappeso, attività sportiva o motoria usurante.

In generale, è la somma di queste condizioni che provoca uno stato infiammatorio articolare che sfocia nella sensazione dolorosa, più o meno grave e persistente.

I SINTOMI NEL CANE

Il cane che prova dolore articolare cronico difficilmente mostra dolore con vocalizzi o gemiti, più in generale esso mostra uno stato di disagio, è importante imparare a osservare con occhio maggiormente critico gli atteggiamenti le variazioni di comportamento e abitudini nel loro quotidiano. I sintomi di dolore articolare cronico si possono manifestare con:

- difficoltà ad alzarsi dopo il riposo prolungato o dopo esercizio fisico intenso;
- difficoltà a fare passi di lunghezza normale (fa passi più corti con una zampa o entrambe);
- difficoltà a fare le scale (sia in discesa che salendo);
- difficoltà a saltare sul divano o sul letto (coloro che lo facevano normalmente);
- difficoltà a salire sulla macchina;
- difficoltà a alzarsi sulle zampe posteriori;
- difficoltà a fare le feste;
- gioca meno e con meno entusiasmo;
- si siede spesso durante la passeggiata o il gioco;
- riduzione della massa muscolare (di un arto rispetto all'altro o di entrambi in modo uguale);
- cambio di carattere (più aggressivo o più pigro, si isola o è letargico, depresso);
- non dorme tranquillo (fatica a trovare posizione, cerca luoghi caldi e morbidi dove coricarsi);
- difficoltà ad assumere posizione per defecare o urinare leccamento o mordicchiamento di una o più articolazioni.

Quest'ultimo sintomo può non manifestarsi davanti a te proprietario, che potresti accorgerti del problema solo notando una parte di pelo più "consumata" o colorata/decolorata. Il cane rosicchiando accorcia il pelo a livello dell'articolazione dolente ma, per stoicità, potrebbe nascondersi nel farlo.

I SINTOMI NEL GATTO

Anche il gatto difficilmente mostra sintomi di disagio per dolore articolare e spesso il suo riconoscimento è solo casuale.

- Cambio di carattere: aggressività, tende ad isolarsi, non si lascia più coccolare e morde se si cerca di farlo;
- minzione inappropriata: non riesce più ad utilizzare la cassetta perché deve superare le sponde;
- letargia;
- inappetenza;
- pelo più arruffato e sporco: riduzione del grooming;
- non si fa più le unghie;
- non esce più (se abituato a farlo);

- difficoltà o incapacità di saltare, muoversi e giocare;
- perdita di condizione (dimagrimento);
- riduzione della massa muscolare.

QUALI LE CONSEGUENZE

Il dolore cronico articolare o di altra natura è una condizione di forte stress per l'organismo. È importante riuscire a prevenire per poi curare il dolore acuto e cronico, anche nei nostri animali domestici. In caso si sospetti che l'animale stia soffrendo, bisogna rivolgersi al proprio veterinario. Sarà poi sua cura iniziare le giuste analisi per capire la natura del problema e come aiutare l'animale. Fortunatamente sono possibili diverse strategie terapeutiche e fisioterapiche, ma ultimamente si parla molto anche di "arricchimento ambientale",

ARRICCHIMENTO AMBIENTALE

Ecco qualche consiglio per adattare la casa e renderla più confortevole per un animale che soffre di osteoartrite. Come proprietari, con questi piccoli accorgimenti possiamo aumentare il senso di sicurezza dei nostri animali nell'ambiente domestico e migliorare la loro salute e il loro benessere generale.

- Copri le superfici scivolose: i pavimenti delle nostre case sono potenzialmente pericolosi per quei cani e gatti con problematiche articolari, pertanto, utilizza tappeti e superfici antiscivolo sulle scale e sui pavimenti affinché il tuo animale possa raggiungere i punti principali della casa in totale sicurezza;
- rendi il suo giaciglio confortevole: usa una cuccia ortopedica con sponde basse abbastanza grande da consentire di allungarsi completamente se lo desidera, e verifica che sia calda e confortevole perché, soprattutto in inverno, il freddo peggiora i dolori articolari;
- assicurati che il cibo e lettiera siano accessibili: posiziona la ciotola del cibo e dell'acqua su un tappetino antiscivolo per evitare scivolamenti e fuoriuscite e mettila leggermente rialzata in modo che non debba sforzare esageratamente il collo per piegarsi o caricare in maniera inappropriata gli arti anteriori, utilizza più lettieri di facile ingresso e uscita;
- aiutalo negli spostamenti: per sostenere i suoi spostamenti fai uso di piccole pedane o, nel caso di un cane di piccola taglia o gatto, aiutalo a salire e scendere dal divano o dal letto per evitare di sollecitare ulteriormente le sue articolazioni;
- da ultimo, ma non meno importante, ricorda di tenere il pavimento sgombro: anche i nostri animali inciampano!



MANI E PIEDI

I consigli per prevenire e contrastare efficacemente
i disturbi più comuni

Francesca Laganà

D'estate mani e piedi sono in primo piano: piedi nei sandali in bella vista, o a piedi nudi sulla spiaggia, mani con una bella manicure e smalto colorato. Al rientro delle vacanze possono però presentarsi dei problemi, perché non sempre ci siamo ricordati la protezione solare sulle mani, abbiamo usato prodotti di scarsa qualità per la nail care o in piscina non sempre ricordavamo di indossare le ciabatte.

SE LE MANI SI MACCHIANO

Alla fine dell'estate sulle mani possono rimanere delle macchie, come delle lentiggini ma di dimensioni maggiori: sono le lentigo solari e il sole è il principale responsabile della loro comparsa. I raggi ultravioletti interferiscono infatti con la melanogenesi, ossia il meccanismo che porta alla sintesi della melanina con incremento della produzione di quest'ultima e com-

parsa della lentigo solare. Sono più frequenti dopo i 60 anni, ma cominciano a comparire anche prima dei 40, nelle persone che non utilizzano una adeguata protezione dai raggi UV e che pertanto si scottano. Per eliminarle si può ricorrere al peeling: una tecnica dermocosmetica che consiste nell'applicazione sulla cute di uno o più agenti chimici la cui azione consiste nel rimuovere gli strati cutanei superficiali e ottenere una rigenerazione della cute. I peeling più utilizzati per il trattamento delle lentigo solari sono a base di acido tricloracetico a bassa concentrazione o quelli con acido glicolico; altri acidi utilizzati sono l'acido piruvico e il retinoico. Esistono poi dei cosmetici, creme mani da utilizzare tutti i giorni o maschere da fare ogni settimana o quindici giorni, che riducono le macchie e migliorano l'aspetto della pelle delle mani, se usati con costanza.

UNGHIE FRAGILI

D'estate lo smalto sulle unghie permette di valorizzare look e abbronzatura, ma le manicure frequenti con smalti tradizionali o semipermanenti e la successiva rimozione con solventi a base di acetone possono indebolire le unghie. Le unghie fragili si presentano con una superficie irregolare, la tendenza a sfaldarsi e a spezzarsi. Per prevenire questo problema è sempre bene utilizzare smalti rispettosi dell'unghia con formulazioni ipoallergeniche e filtri UV, come quelli che si trovano in farmacia. Inoltre è buona norma intervallare l'uso di smalti su mani e piedi con periodi in cui si lascia l'unghia nuda. Una buona manicure permetterà di avere comunque una mano ben curata. Se invece il problema della fragilità ungueale si è già

presentato o anche in caso di onicofagia, la fastidiosa abitudine di mangiarsi le unghie, si può rimediare con prodotti da applicare sull'unghia e con integratori specifici. Gli smalti rinforzanti – in farmacia se ne trovano di diversi tipi sia con effetto lucido che opaco – sono di grande aiuto per rimetterla in salute: in generale hanno la funzione di apportare sostanze idratanti e nutrienti, come l'acido ialuronico e l'olio di argan per esempio, che ne migliorano l'aspetto, più agenti strutturali che rinsaldano le lamelle di cui è composta. L'applicazione deve essere costante, una o due volte alla settimana e accurata per ottenere risultati apprezzabili. Dal punto di vista dell'integrazione, fondamentale è la biotina, una vitamina del complesso B utile per promuovere la crescita cellulare sana perché favorisce il metabolismo degli aminoacidi, che sono fondamentali per la creazione della cheratina, la proteina di cui è composta l'unghia. Altre sostanze utili sono i minerali quali silicio, calcio e magnesio, per esempio, e sono indispensabili per migliorare la sintesi proteica responsabile della crescita.

MICOSI

Se le unghie sono di colore giallo, con superficie irregolare, ispessite o con delle 'macchie', potrebbe non essere solo colpa dell'uso eccessivo di smalti e solventi, ma di una infezione fungina. La micosi dell'unghia è un'infezione causata da funghi che può colpire indifferentemente le unghie delle mani e quelle dei piedi. Si manifesta più frequentemente sulle unghie dei piedi perché l'ambiente caldo-umido delle scarpe favorisce la riproduzione e la crescita dei funghi. L'infezione avviene sotto la superficie dell'unghia,



e il fungo si nutre della pelle o della cheratina nella parte più profonda dell'unghia. Il farmacista può dare un primo consiglio o nel caso di dubbio rimandare al dermatologo. I prodotti per la cura della micosi dell'unghia oggi sono efficaci, anche se il trattamento deve durare alcuni mesi, finché non c'è un rinnovo completo dell'unghia, ma anche semplici da utilizzare e con una buona resa cosmetica. È possibile, infatti anche utilizzare uno smalto cosmetico sopra il prodotto curativo.

VERRUCHE

Estate, piscine, piedi scalzi: questa la combinazione ideale per portare in autunno come ricordo... le verruche! Questa infezione della pelle, infatti, è molto più frequente con l'arrivo del caldo ed è facile infettarsi se si cammina senza ciabatte in luoghi umidi, come il bordo della piscina o i pavimenti, le panche e le docce degli spogliatoi. Sono molto contagiose, quindi una volta che una persona viene infettata a sua volta può trasmetterla con la condivisione di asciugamani, ciabatte o strumenti per la cura delle unghie. La comparsa delle verruche è dovuta a un'infezione virale provocata dal contatto con uno dei tanti ceppi del virus del papilloma umano (HPV), che penetra nella pelle attraverso graffi o piccole ferite.

Le verruche plantari si presentano come lesioni di colore giallo dalla forma tondeggianti la cui superficie è picchiettata di punti neri: si tratta di capillari occlusi o particelle di polvere incluse che si formano sulla pianta del piede o sotto le dita. Essendo schiacciate dal peso del corpo, provocano molto dolore. Esistono trattamenti antivirali topici che possono essere acquistati anche senza ricetta, da utilizzare non appena si nota la comparsa della verruca. Sono da pennellare tutti i giorni – alcuni anche due volte al giorno – per circa due settimane. Se usati correttamente sono efficaci nell'eradicare le verruche plantari. Alla fine del trattamento la verruca si 'stacca' e la pelle sottostante, nuova, appare rosata. Nel caso non si risolva con questi prodotti è necessario rivolgersi al dermatologo che può rimuoverle con il laser o con l'azoto liquido. Invece, per prevenire l'insorgenza delle verruche plantari è bene: curare l'igiene della pelle dei piedi, anche d'inverno, perché la presenza di lesioni cutanee facilita l'ingresso dei virus, non camminare a piedi nudi in piscina e negli spogliatoi delle palestre e infine evitare di condividere gli oggetti "a rischio" prima citati, quali asciugamani -anche quelli utilizzati per i piedi - accappatoi e sterilizzare nell'alcol strumenti per la cura delle unghie come forbicine e tronchesini, se utilizzati in famiglia.

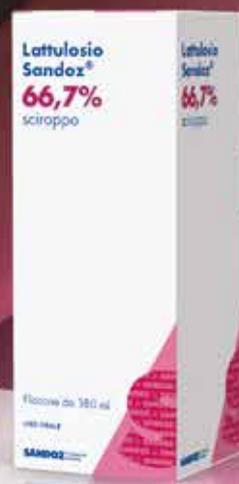
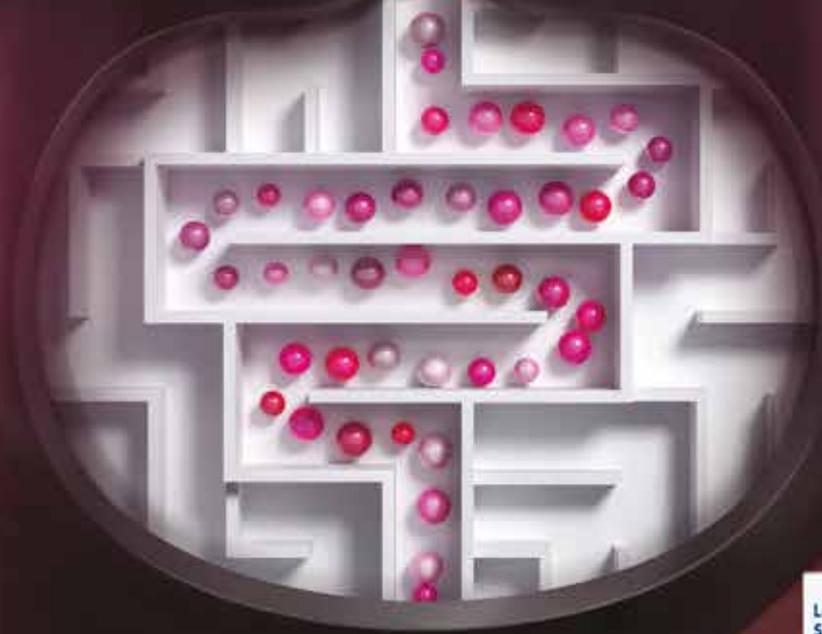


UNA PEDICURE DI STAGIONE

Prima di rimettere i piedi nelle calze e nelle scarpe invernali è bene fare una pedicure accurata, in casa o in un centro estetico. D'estate i piedi sono sempre in vista nei sandali o nelle ciabatte da mare, o ancora sono sottoposti a piccoli traumi, camminando su spiagge sassose o sugli scogli. Queste abitudini favoriscono la comparsa di ispessimenti, calli e piccole ferite. È una buona abitudine, dunque eliminare collosità e curare eventuali ferite con attenzione, prima di rimettere i piedi in scarpe chiuse dove si crea un ambiente caldo umido, sfavorevole alla guarigione delle ferite. La presenza di calli può portare anche a posture scorrette che con il passare del tempo possono provocare ma di schiena e mal di testa.

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

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