

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Dalla parte delle donne



UniNet**Farma**
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Microbiota intestinale
l'amico della salute

BENESSERE

Attività fisica
sempre e per tutti

CONSIGLI

Rimedi e strategie
per i disturbi respiratori

edra



COMBATTONO RAPIDAMENTE IL DOLORE

MAL DI TESTA

BRUFEN[®]
ANALGESICO



MAL DI TESTA FORTE

BRUFENLIK



DOLORI LIEVI E MODERATI

BRUFEN[®]
DOLORE



DOLORI MUSCOLARI

BRUFEN
ANTINFIAMMATORIO
LOCALE



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



VIATRIS



Mylan

A VIATRIS COMPANY

PROGETTO MIMOSA

Caro lettore, la Farmacia spesso non è solo presidio sanitario, ma anche presidio sociale: quante volte accade che ci si rivolga al banco della Farmacia per chiedere informazioni non strettamente legate alla salute. Da questa considerazione è nata l'Associazione Farmaciste Insieme, che si prefigge lo scopo di prendersi cura dei cittadini attraverso iniziative sociali che si sviluppano in Farmacia, come ad esempio il Progetto Mimosa, che nasce nel 2013 a Napoli per contrastare la violenza domestica. Chi è vittima di violenza può trovare in Farmacia materiale informativo con un semplice vademecum di aiuto e i numeri di telefono dei Centri antiviolenza. Il tutto permettendo anonimato e discrezione per la vittima, che spesso è spaventata e in difficoltà nel chiedere aiuto. Progetto Mimosa

è però anche un progetto formativo rivolto ai Farmacisti, per prepararli ad intercettare le richieste di aiuto e spiegare come funziona la rete antiviolenza. Iniziato come un progetto pilota nella regione partenopea, il Progetto Mimosa ha ottenuto il patrocinio della Federfarma, Fofi (Federazione Ordine Farmacisti Italiani) e Fe.N.A.Gi.Far (Federazione Nazionale Associazione Giovani Farmacisti), ed è presente nelle oltre 19.000 farmacie italiane. Dal 2021 il Progetto Mimosa si è anche arricchito della App "Bright Sky", ideato da Fondazione Vodafone, per aiutare le donne anche attraverso lo smartphone. Bright sky è presente sugli app store, ma può essere scaricata anche inquadrando il che grazie ad un QR CODE presente sulla locandina esposta in Farmacia. In Farmacia trovi l'aiuto di cui hai bisogno.

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. 1 / 6 del 01/01/23
Tiratura 165.000 copie

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

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

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

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA
Il microbiota intestinale

6 – PSICOLOGIA
La voce nella cura

10 – SPAZIO MAMMA
Anoressia e bulimia

13 – LETTURE

14 – BENESSERE
Facciamo attività fisica!

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Licopodium

22 – NUTRIZIONE
Effetto detox

26 – CONSIGLI
Vie respiratorie in salute

28 – CANI & GATTI
Patologie della tiroide

30 – COSMESI
Beauty farm



IL MICROBIOTA INTESTINALE

Alla scoperta dell'organo invisibile
che ci aiuta a stare bene

Alessandra Margreth

Il microbiota, che è composto da una ricca comunità di microrganismi e svolge un'attività fondamentale per l'organismo umano, si trova nell'intestino. Un vero e proprio esercito composto dalla flora batterica che vive in stretto rapporto con chi li ospita. La specie e la quantità di microrganismi presenti in ciascun individuo si formano a partire dalla nascita e si stabilizzano attorno ai 2-5 anni di età, per poi restare costante nel corso della vita.

I MICRORGANISMI

Sono preziosi alleati della salute: la ricerca scientifica sta trovando conferme sempre maggiori sull'importanza del ruolo del microbiota nella salute umana. Non solo batteri, ma anche virus e miceti. Tutti questi microrganismi, in condizioni normali, vivono in perfetto equilibrio con l'organismo che li ospita: prendono dall'organismo umano il nutrimento e le condizioni adatte alla loro crescita, e forniscono in cambio servizi molto importanti. Il nostro corpo tende a mantenere il più possibile l'eubiosi, ovvero l'equilibrio fisiologico tra le specie che abitano le mucose intestinali.

QUAL È IL RUOLO DEL MICROBIOTA?

Nei diversi distretti dell'apparato digerente esso può avere funzioni diverse. Per esempio, nell'in-

testino tenue (l'area che va dallo stomaco al colon) il microbiota ha il compito di stimolare il sistema immunitario. Non a caso il 70% delle difese immunitarie abitano proprio in questa area. Inoltre, i microrganismi presenti nell'intestino proteggono dagli agenti infettivi: se arriva un "invasore" il microbiota si attiva per eliminarlo poiché lo vede come un suo potenziale nemico. Si può comprendere facilmente come, se le funzioni di difesa dell'intestino vengono indebolite, tutto il sistema immunitario ne risente. E l'organismo, di conseguenza, rimane esposto all'attacco di virus e batteri dannosi provenienti dall'esterno.

UN ORGANO INTELLIGENTE

L'intestino è dunque un organo "intelligente", perché in grado di ricevere e trasmettere segnali e stimoli, e di reagire agli agenti esterni e alle situazioni di tensione psicologica. Il cervello, controllando l'intestino tramite il sistema nervoso, è infatti in grado di determinare una variazione della motilità dei muscoli intestinali. Questo spiega perché le situazioni di stress e di stanchezza abbiano un impatto immediato sull'attività dell'intestino. Un microbiota "in forma" è la base per contrastare le malattie gastrointestinali. Ma sono state identificate e si stanno studiando molte altre patologie nelle quali questi microrganismi



smi potrebbero avere un ruolo di primo piano: dalle malattie immunologiche all'obesità e alle malattie metaboliche come il diabete, oltre ai problemi nell'ambito neurologico.

IN CASO DI DISBIOSI

Questo delicato sistema di difese talvolta può indebolirsi e non funzionare più a dovere. Ad esempio, alcuni virus stagionali possono provocare diarrea o vomito, con conseguente perdita di liquidi e sali minerali. Anche gli antibiotici, importanti per combattere i batteri responsabili delle infezioni, se vengono usati per un lungo periodo, provocano spesso alterazioni della flora intestinale. Inoltre, ansia e stress contrastano l'equilibrio del microbiota. Il cervello, controllando l'intestino tramite il sistema nervoso, è in grado infatti di influenzare i muscoli intestinali, alterandone negativamente il ritmo. I lunghi viaggi e i cambi di stagione, che richiedono notevoli adattamenti del fisico, possono pure alte-

rare i delicati equilibri del sistema. Per aiutare il mantenimento del benessere della flora intestinale o facilitarne il ripristino in caso di disbiosi, è necessario l'intervento dall'esterno di probiotici, ossia microrganismi che siano in grado di raggiungere l'intestino in condizioni di vitalità e di esercitare funzione salutistica. Un ruolo fondamentale è quello dei prebiotici che non sono organismi vivi, ma rappresentano il nutrimento degli stessi probiotici e ne stimolano l'attività nel tratto gastrointestinale, facilitandone la sopravvivenza. Sono considerati prebiotici tutti i cibi ricchi di fibre come Fos (frutto-oligosaccaridi) e Gos (galatto-oligosaccaridi), ossia fibre idrosolubili non gelificanti, le quali favoriscono la proliferazione di lactobacilli e la riduzione della concentrazione di streptococchi, escherichia coli e clostridi. I cibi prebiotici più ricchi sono gli ortaggi specialmente quelli fibrosi (asparagi, cipolla, verdure crude), miele, legumi, cereali integrali in chicco intero, frutta (banane,

kiwi, mele). Nei casi in cui l'equilibrio dell'intestino sia messo a dura prova è bene intervenire. In aiuto all'intestino ci sono ritrovati, come i probiotici, che agiscono a tutela delle difese immunitarie dell'organismo. Parlane con il tuo farmacista per sapere quali sono i probiotici che rispondono alle tue necessità. Ci sono soluzioni utili a favorire il corretto funzionamento dell'intestino e un efficace ripristino delle difese immunitarie. A tutto vantaggio della salute.

STILE DI VITA

Cosa si può fare a tutela del nostro microbiota? Seguire uno stile di vita regolare è un'abitudine molto importante per il corretto funzionamento dell'intestino. In questo l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale. Una dieta bilanciata deve essere sempre ricca di frutta e verdura, così come di cereali integrali (pane, pasta, riso...). Prevedere sempre porzioni settimanali di pesce e carni bianche. Ci vuole anche un buon apporto



I MICRORGANISMI

Risiedono in vari siti dell'organismo umano, tra cui la cute, il naso, la bocca e l'intestino, nel quale, in particolare, vive la colonia più ampia, costituita da circa 500 specie differenti, tra batteri, virus, funghi e protozoi, dei quali i batteri formano la componente prevalente di circa 100 miliardi di esponenti raggruppati in vari generi, appartenenti a più di 1000 specie.

IL RUOLO DEL MICROBIOTA

Il microbiota intestinale gioca un ruolo chiave:

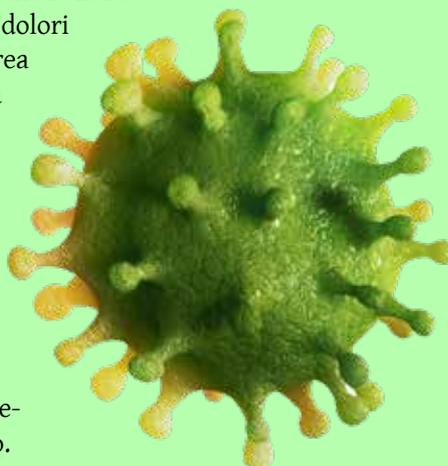
- sulla funzione metabolica: stimola l'intestino, facilita la digestione e l'assorbimento
- sulla funzione immunitaria: protegge, tra l'altro, dagli agenti patogeni, contribuisce allo sviluppo e al buon funzionamento del sistema immunitario
- sulla funzione neurologica: partecipa alla regolazione del sistema nervoso e influenza il neurosviluppo.

di fibre, essenziali per aiutare il corretto funzionamento dell'intestino: ad esempio sono indicati fagioli, fave, lenticchie e piselli, non dimenticando carciofi, cavoli, cicoria, carote. Bene anche la frutta secca essiccata e in guscio. Meglio evitare invece frettolosi snack. Una buona digestione, poi, è un aiuto essenziale per la correttezza delle funzioni intestinali e mai trascurare di bere molta acqua. Attenzione invece all'effetto irritante

sulle mucose gastriche di alcolici e soprattutto di superalcolici. Anche una regolare attività fisica è indispensabile per aiutare le corrette funzioni intestinali, oltre a combattere il sovrappeso e a rendere più efficiente tutto l'organismo. Basta camminare tutti i giorni a passo spedito per 30 minuti, o frequentare con regolarità una piscina o una palestra, per ritrovare un buono stato fisico.

ATTENZIONE AI VIRUS DI STAGIONE

Vitamine a rischio se il microbioma non funziona a dovere. In mancanza del giusto equilibrio, la flora batterica non è in grado di fornire all'organismo sostanze importanti come la vitamina K e alcune vitamine del gruppo B, tra cui la B6 e la B12, sostanze chiave per il sistema immunitario e la salute dell'organismo. Sono diverse le situazioni che possono indebolire il sistema immunitario. Ad esempio, l'uso di antibiotici può disturbare certi equilibri: questi farmaci hanno l'importante funzione di eliminare i batteri responsabili delle infezioni. Ma se vengono usati a lungo, alterano la flora batterica dell'intestino. Ne conseguono diarrea e dolori addominali. Anche l'uso eccessivo di lassativi crea problemi, dato che questi farmaci rendono più acido l'ambiente intestinale. L'equilibrio della flora batterica intestinale viene "insidiato" anche dai virus responsabili di raffreddori, mal di gola, e altri problemi legati all'apparato respiratorio. Alcuni di tali virus causano infatti diarrea e vomito, con la conseguente perdita di liquidi e sali minerali, e un senso di affaticamento e debolezza. Anche in questo caso si può chiedere indicazioni al farmacista su cosa assumere per ristabilire un buon equilibrio dell'intestino.



LA VOCE NELLA CURA

Nel cambiamento alimentiamo la nostra libertà

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta
Specialista in Psicologia Clinica
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

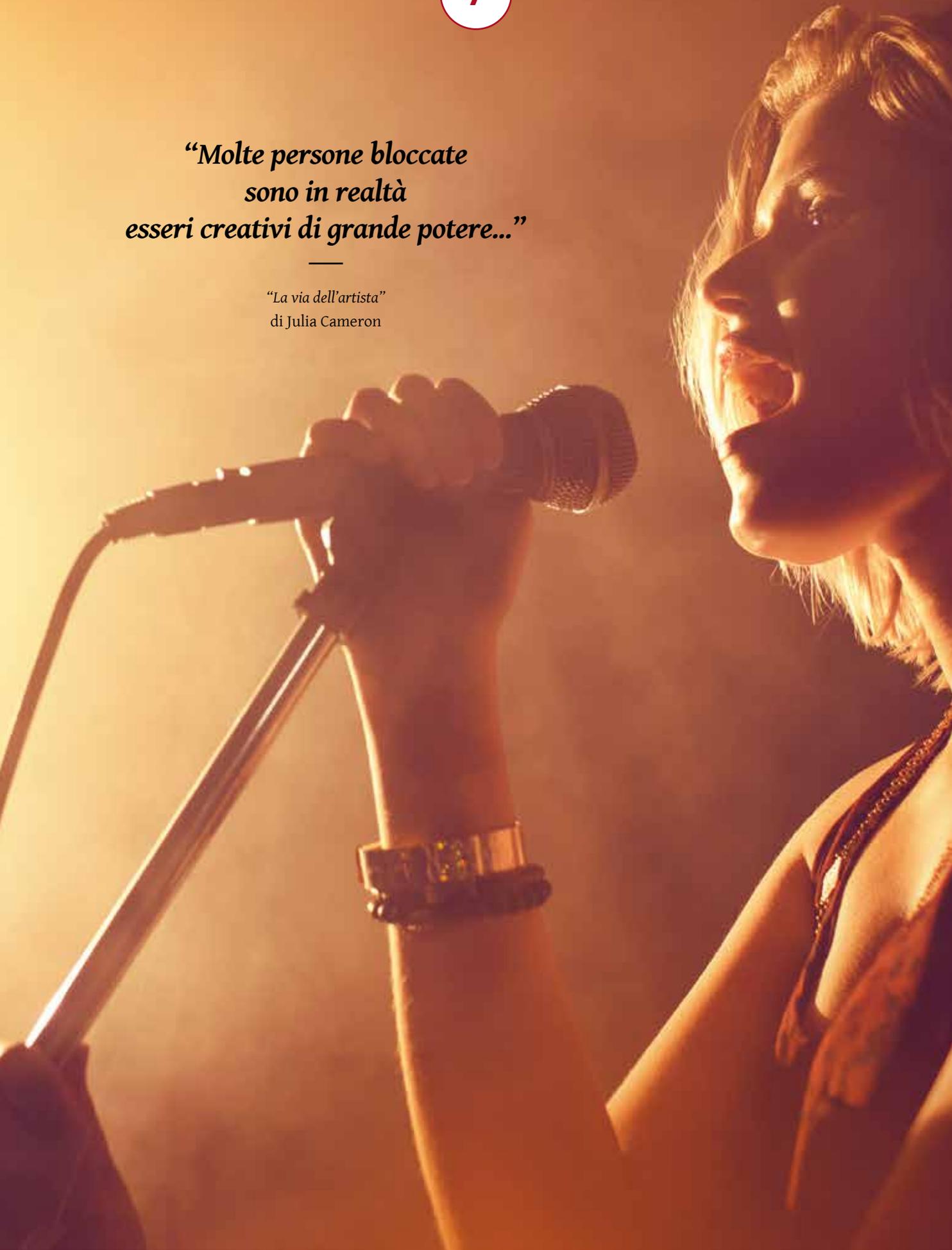
La voce è uno strumento molto particolare, in quanto tutte le sue parti sono contenute dentro di noi. La forza che la produce è quella dei muscoli nella nostra cassa toracica. E il tono della voce, accanto ai gesti, all'espressione facciale e ai movimenti del corpo è uno dei canali non verbali che, in quanto esseri umani, privilegiamo. "Il paraverbale trasmette numerose informazioni sullo stato d'animo e su altre caratteristiche di chi parla." (R. Milanese, S. Milanese, *Il tocco, il rimedio, la parola*, Ponte alle grazie, 2015). In ogni momento noi ci raccontiamo con la nostra voce, quella che rivela una parte di quanto si muove dentro di noi. Il ritmo, la tonalità, il volume, il timbro sono alcuni degli elementi che ci aiutano a mettere a fuoco anche quanto non è esplicitamente espresso. Se torno ai giorni estranianti dell'esplosione della pandemia e alla sensazione di impotenza di fronte a quanto stava succedendo nel mondo, è stato proprio con il tornare alla voce che ho potuto trovare una via di movimento, tenendo sullo sfondo la direzione della Cura. Il bisogno di condividere emozioni, immagini e parole altre, dal dolore che i media trasmettevano 24 h su 24, ha preso la forma di un canale YouTube, "Parole di Cura", nel quale continuo oggi a pubblicare brevi video su temi di cui mi occupo. "La voce, se le diamo spazio può davvero sorprenderci" dice la cantante e vocal-coach Valeria Caponnetto Delleani in un video del suo canale YouTube "Valy

Elle". E nel suggerire come utilizzarla uscendo fuori dagli schemi, aggiunge che "sperimentando, tutto è giusto e niente è sbagliato." Eppure, spesso nei primi colloqui con i pazienti, quando restituisco il come ciascuno si porta con la propria voce in quello spazio di incontro con sé e con me, il più delle volte accolgo la sorpresa di sentirsi in una maniera diversa, nuova.

Ricordo una giovane donna, S, arrivata in studio per far chiarezza sul suo percorso lavorativo, alla luce delle ripetute interruzioni in ambiti diversi nei quali il vissuto era pressoché sempre lo stesso e il disagio correlato. La rapidità con la quale si è poi mossa nel gestire e accogliere la richiesta, che mai prima aveva pensato potesse esserle rivolta, l'ha fortemente sorpresa. Il ritmo del suo eloquio era irregolare, le pause erano frequenti, ripetute le esitazioni. Qualcosa di più determinato e attuale arrivava però, puntualmente, a interrompere uno schema che avvertivo essere "di copertura". Le furono sufficienti poche sedute per verbalizzare come quell'incertezza tra il parlare e il tacere, rimandatale in fase di assessment (l'assessment consiste di 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), fosse la spia di un conflitto che, senza troppe esitazioni, ha scelto di affrontare o, meglio,

***“Molte persone bloccate
sono in realtà
esseri creativi di grande potere...”***

*“La via dell’artista”
di Julia Cameron*



con il quale ha scelto di volersi confrontare. E, successivamente, si è vista capace di intervenire.

***“Il silenzio, come il sale,
è leggero solo in apparenza:
in realtà, se si lascia
che il tempo lo inumidisca,
diventa pesante come un’incudine.”***
“Il corpo in cui sono nata”
di Guadalupe Nettel

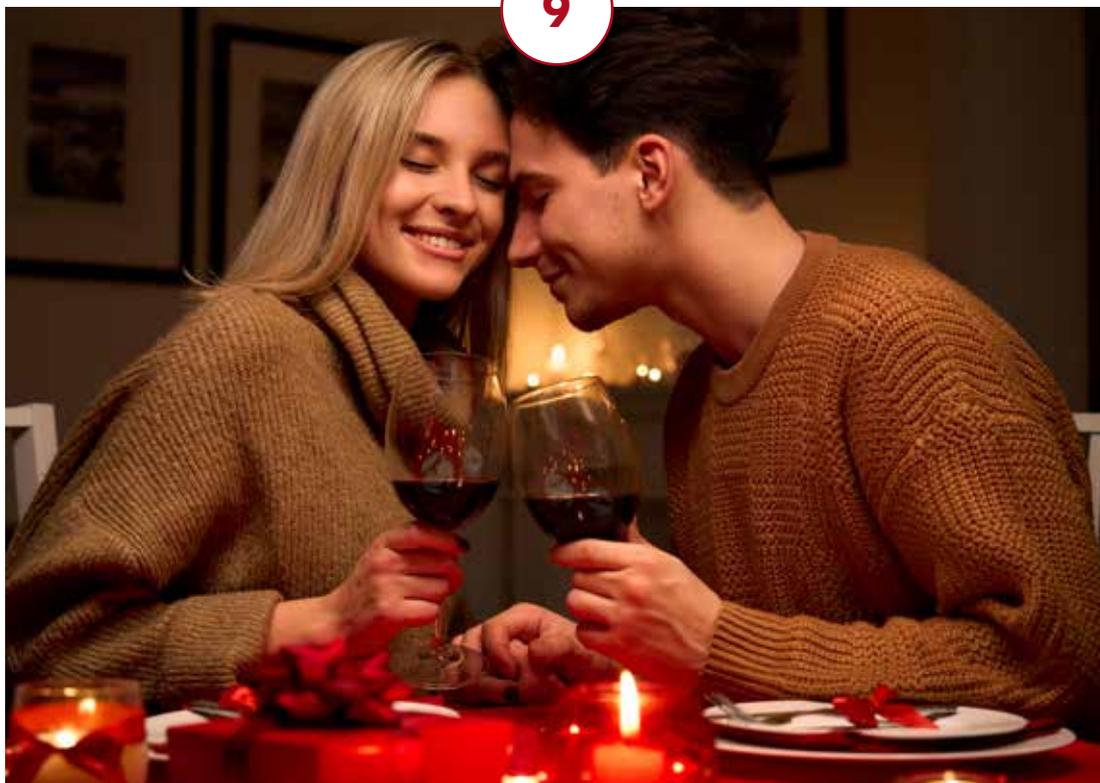
Secondo la teoria polivagale di Stephen Porges, la voce influenza le emozioni di chi ascolta. Noi abbiamo meccanismi di neurocezione attraverso i quali mettiamo in azione i nostri sistemi di difesa quando per esempio percepiamo voci inquiete o sconosciute. Mentre voci calme, pacate, inducono in chi ascolta rilassamento, tranquillità, sicurezza. Con il termine “neurocezione” si indica un processo neurale in grado di distinguere le caratteristiche ambientali e viscerali che sono sicure, pericolose o a rischio per la vita (S.W. Porges, *Neuroception: A subconscious system for detecting threats and safety*, Zero Three. 2004, 24 (5), 19–24.). Le variazioni della voce al principio e in chiusura di seduta sono spesso oggetto di rimando e scoperta nel lavoro con le persone che seguono in studio o in modalità on line. Sovente con l’avvio della psicoterapia, i pazienti ri-

portano di riconoscersi in quel tempo e in quello spazio, qualità emotive differenti dal quotidiano. Nel portare attenzione alla voce, ci ritroviamo a scoprire altri mondi.

***“Per essere liberi
è necessario porsi dei limiti,
ma è anche necessario
non soffocare dentro i nostri limiti.”***
“Psicosomatica spirituale”
di Franco Nanetti

Mi torna in mente L, una giovane ragazza francese, in una fase delicata della sua formazione, arrivata da poco in Italia, inviata da una collega per un supporto psicologico. La sua voce, bellissima, era un sussurro, il primo giorno che ci siamo conosciute. Al mio invito a raccontarmi cosa l’aveva spinto a trasferirsi in Piemonte, qualcosa nel tono usato era lì a dirmi “questo è il terreno sul quale possiamo muoverci insieme.” Del tutto inconsapevole di come i suoni che produceva fossero particolari, non appena il mio rimando, diretto, è arrivato a toccare una zona sensibile in lei, il ritmo, il tono e la modalità di esprimersi da lì in poi si sono totalmente modificati. “Noi siamo programmati per provare emozioni e quando una parte di noi viene negata non siamo più completi” scrive Brené Brown (*La*





forza della fragilità, Vallardi editore, 2016). Una seduta dopo l'altra, da momenti di silenzio a minuti di parole concitate, tra i nodi che chiudevano la gola e i respiri, occhi negli occhi, che la aprivano al dirsi, al dirmi... "je suis ici, je suis, j'y suis!" ("Sono qui, io sono, io ci sono!") con la sua voce ha aperto un varco. E con la sua voce ha preso spazio la sua presenza. E da lì, ha preso forma il suo cammino. In questi giorni L è in tournée con la sua band.

***"Ricorda: la cura di sé
non deve essere una faticaccia.
Ogni volta che ti lavi i denti,
fai la doccia, mangi qualcosa di sano
ti prendi cura di te."
"Se il mondo ti crolla addosso"
di Russ Harris***

Sperimentare, conoscersi meglio, partendo per esempio dall'incontro con la propria voce, modifica sia la percezione di noi che il nostro relazionarci con il mondo esterno. "Riappropriandosi di tutte le parti negate di sé, l'esperienza dell'individuo diventa più ricca: uno è a casa propria dentro di sé e dentro al proprio mondo." scrive Yalom (*Psicoterapia esistenziale*, Neri Pozza, 2019). La mia direzione, in terapia, in formazione, nella consulenza psicologica individuale e di gruppo, è, da sempre, quella di esplorare le risorse che le persone esprimono, gli elementi sani, i punti di forza che emergono nella narrazione di chi scrive o parla di sé. Nel proporre

periodicamente dei percorsi in piccolo gruppo di sedute 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), sebbene gli argomenti a partire dai quali ci si ritrova a lavorare su di sé siano molto diversi (i sogni, la letteratura di cura, il corpo e i suoi messaggi...) il panorama della scoperta di altri aspetti di noi, di fronte al quale io e i partecipanti ci salutiamo ogni volta, è di una bellezza e vastità tale da mantenere negli anni una vivida e luminosa intensità. Riprendere fiducia in sé, approfondire la conoscenza del legame mente-corpo, partendo proprio dalla scoperta delle potenzialità racchiuse nella nostra voce e scegliendo di utilizzarle, può essere così stimolante da farci lasciare indietro tonalità ed espressioni che non ci corrispondono più. E nel cambiamento alimentiamo la nostra libertà.

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

ANORESSIA E BULIMIA

Quando il controllo del proprio corpo
passa attraverso il cibo

Chiara Romeo

Con la pandemia i disturbi del comportamento alimentare tra gli adolescenti sono aumentati, in particolare l'anoressia nervosa. Secondo i dati pubblicati da Società Italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza (SINPIA) in occasione della Giornata Nazionale del Focchetto Lilla, giornata dedicata all'anoressia, alla bulimia e agli altri disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, tra il 2019 e il 2021 sono triplicati i ricoveri in ospedale per cause legate a questi disturbi, con un trend in ulteriore aumento nei primi mesi del 2022. Inoltre, si è abbassata l'età in cui compaiono questi disturbi, con casi gravi anche a partire dagli undici, dodici e tredici anni. È dunque importante riconoscere i segnali di disagio nei bambini e negli adolescenti e farsi aiutare dagli specialisti.

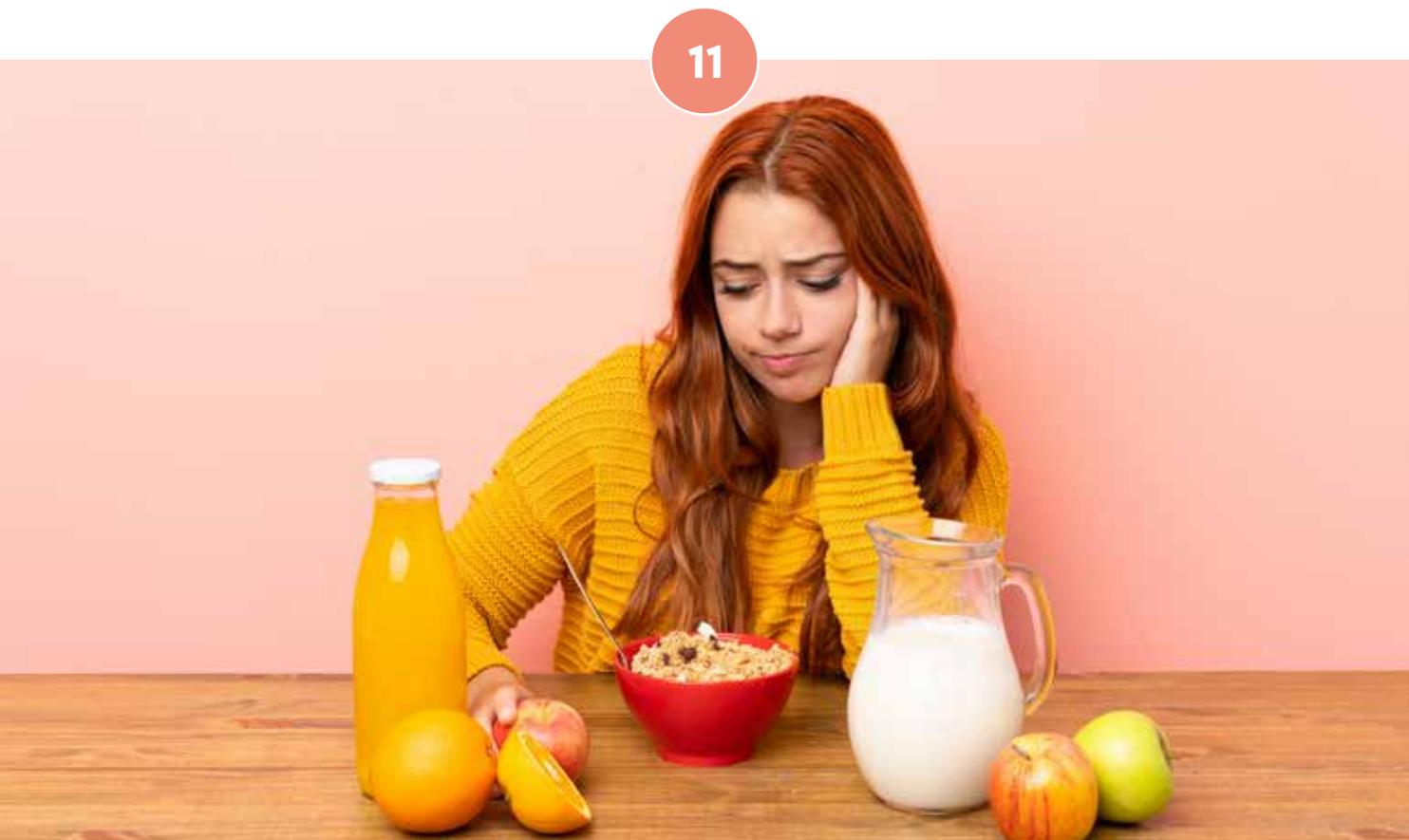
IL RUOLO DELLA PANDEMIA

Durante il confinamento del lockdown e le restrizioni successive, la preoccupazione per la salute, per l'aspetto fisico e per l'attività sportiva sono stati tra i fattori principali per l'insorgenza dei disturbi alimentari tra gli adolescenti. A questi si aggiungono altri fattori di rischio come l'eccessivo tempo trascorso utilizzando i social media, che contribuiscono a quell'ideale di magrezza distorto che è alla base dei disturbi dei comportamenti alimentari. Isolamento e solitudine dovute alle quarantene imposte durante la crisi sanitaria, hanno peggiorato la situazione. Oggi, pur non essendoci

più confinamento e restrizioni, questi disturbi non si sono risolti.

COS'È L'ANORESSIA

L'anoressia nervosa è una patologia molto seria che colpisce principalmente il sesso femminile, il 90% sono donne tra i 15 e i 25 anni d'età. L'anoressia è classificata tra i disturbi del comportamento alimentare, patologie psichiatriche caratterizzate da un alterato rapporto con il proprio corpo e con il cibo. Colpisce in particolare le giovani donne ed è un comportamento finalizzato al raggiungimento e al mantenimento di un peso significativamente inferiore a quello normale. Secondo quanto riportato dall'IRCCS Istituto Auxologico, il termine "anoressia" (che significa letteralmente "perdita dell'appetito") è in realtà inappropriato, perché le persone che ne soffrono vorrebbero mangiare, ma rifiutano il cibo per paura di ingrassare. Questa paura, che diviene il punto centrale della loro vita, deriva da un'alterazione dell'immagine del proprio corpo, che viene percepito come troppo grasso anche se è sottopeso o in una condizione di magrezza patologica. Non è facile definire la soglia di peso che permette di diagnosticare l'anoressia: in generale si adotta il criterio di un peso corporeo inferiore di oltre il 15% al peso normale per età e sesso oppure un Indice di Massa Corporea (IMC) uguale o inferiore a 17. L'IMC è calcolato come rapporto tra il peso in chilogrammi e il quadrato dell'altezza in metri.



DUE TIPI DI ANORESSIA

Esistono due tipi di anoressia: quella definita ‘restrittiva’ in cui l’alimentazione seguita è fortemente ipocalorica, vengono evitati tutti i cibi che fanno ingrassare e l’obiettivo di avere un peso inferiore alla norma viene raggiunto con un rigido controllo alimentare e, talvolta, con la pratica di un esercizio fisico eccessivo; un secondo tipo è quello accompagnato da ‘abbuffate e condotte di eliminazione’ che vede l’alternanza di episodi di iperalimentazione compulsiva (le cosiddette “abbuffate”) e di strategie compensative per eliminare le calorie ingerite per esempio il vomito autoindotto e l’assunzione di lassativi e diuretici.

Le complicanze mediche dell’anoressia, anch’esse legate al grave stato di denutrizione, sono soprattutto anomalie del sangue, osteoporosi con conseguente fragilità ossea, causata dal ridotto apporto di calcio e dalla ridotta produzione di estrogeni, e, nei casi più avanzati, problemi cardiovascolari quali aritmie cardiache e fibrillazione ventricolare.

I SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE

Secondo gli esperti dell’Auxologico, Bisogna preoccuparsi per un sospetto disturbo di anoressia quando la ragazza o il ragazzo comincia a cambiare le proprie abitudini alimentari in maniera più restrittiva; a questo è associato a un cambiamento dello stile di vita (es. più tempo dedicato a sport e attività

fisica); ed inoltre, sono associati cambiamenti emotivi e relazionali (per esempio vi è preoccupazione per la performance scolastica e un progressivo isolamento sociale).

L’IMMAGINE DI SÉ

Caratteristica comune sia all’anoressia sia alla bulimia è la presenza di un’alterata percezione del peso corporeo e dell’immagine di sé. Questi disturbi differiscono tra loro per decorso clinico, esito e necessità di trattamento: per questo motivo è indispensabile porre una diagnosi precisa per arrivare a una cura adeguata. La bulimia nervosa è un diverso disturbo del comportamento alimentare, che consiste in una voracità patologica ed eccessiva nel mangiare, seguita talora da induzione del vomito, utilizzo di lassativi, digiuno o eccessiva attività fisica. Anche in questo caso sono più colpite le donne, circa l’1-2% della popolazione femminile, maggiormente in una fascia di età compresa tra i 15 e 25 anni. Inoltre, circa il 10% delle ragazze in età a rischio soffre di un disturbo alimentare “parziale”. La causa è da ricercare negli standard di bellezza “ideale” imposti dalla moda, dai mass media, dalle riviste e dalla televisione. Tuttavia viene ipotizzata anche una spiegazione biologica correlata al ruolo degli ormoni sessuali nella regolazione della serotonina, neurotrasmettitore che regola il tono dell’umore, la fame e la sazietà in relazione alle emozioni, che aumen-

rebbe nel sesso femminile a seguito di una restrizione calorica. I sintomi che possono far pensare alla bulimia sono: abbuffate ricorrenti caratterizzate da eccessiva voracità nel consumare cibo e dalla perdita di controllo dell'atto del mangiare; comportamenti di compensazione: il più frequente è il vomito autoindotto, ma alcune persone assumono anche lassativi e diuretici con lo scopo di non assimilare tutte le calorie introdotte con il cibo; preoccupazione estrema per il proprio peso corporeo.

SI PUÒ CURARE

La terapia dei disturbi dei comportamenti alimentari, anoressia e bulimia, data la loro natura multifattoriale, deve essere affrontata da un team multidisciplinare. Anche in Piemonte ci sono centri specializzati nel trattamento dei disturbi alimentari,

che prendono in carico i piccoli pazienti. Per quanto riguarda l'anoressia, può essere necessario un ricovero ospedaliero. La terapia si basa sulla combinazione di tre differenti strategie d'intervento: psicoterapia cognitivo-comportamentale, farmaci per curare complicanze e problemi clinici insorti a causa dell'anoressia, e counseling nutrizionale. La psicoterapia cognitivo-comportamentale può essere utile per modificare la percezione distorta dell'immagine di sé che è alla base della sintomatologia anoressica. La bulimia, per essere curata richiede terapie su più fronti. La prima fra tutti è la psicoterapia individuale e familiare con psicoterapeuti esperti dell'età adolescenziale e dei disturbi dell'alimentazione, seguita da una riabilitazione alimentare che consiste in percorsi nutrizionali che permettano di ripristinare le normali abitudini alimentari.



L'ANORESSIA E IL CONTROLLO

La parola chiave nell'anoressia è 'controllo': al di là del mangiare poco, le ragazze si concentrano sulla dieta esercitando una forma di controllo ossessivo del cibo. La perdita di peso viene vista come una soluzione ai propri problemi. Con il tempo, tuttavia, la magrezza induce un cambiamento dello stato mentale, trasformandosi in un'ossessione vera e propria. È per questo che, molto spesso, chi ne soffre tende a nascondere il problema agli altri e rifiutare ogni tentativo di aiuto che, inevitabilmente, lo porterebbe ad 'ingrassare'. L'incidenza dell'anoressia è progressivamente aumentata nei decenni scorsi.



Invecchiare non è una colpa

Consigli di cosmesi e stile di vita per il well-aging. In questo libro l'autrice presenta un approccio moderno all'invecchiamento, differente rispetto a quello classico basato sul voler combattere e nascondere i segni del passare del tempo. Il testo infatti dà moltissime informazioni sulla cura della pelle in vari ambiti, dalla cosmesi alla nutraceutica, dall'alimentazione alla meditazione.



GIULIA PENAZZI

Invecchiare non è una colpa

Edizioni Lswr

Sessanta... e adesso?

Essere padroni della propria salute è possibile. Non è mai troppo tardi (né troppo presto) per cominciare a percorrere la strada del benessere. Non si deve temere l'avanzare dell'età, anzi, l'età "d'argento" può diventare "d'oro" grazie all'impegno individuale nel fare quelle che oggi sappiamo essere le scelte salutari. Una conferma che aggiunge un ulteriore tassello nell'indirizzare il percorso di benessere di ciascuno di noi lo ha dato la pandemia da Covid-19, o meglio, la sindemia, crasi tra le parole sinergia, epidemia, pandemia ed endemia.



**CLAIRE PARKER
E MUIR GRAY**

Sessanta... e adesso?

La guida per viverli bene

Edizioni Lswr

Manuale di rieducazione comportamentale cinofila

Questo libro presenta il metodo di rieducazione comportamentale cinofila ALS sviluppato da Aldo La Spina, autore bestseller ed esperto di comportamento animale riconosciuto a livello internazionale. L'obiettivo è correggere i comportamenti indesiderati e inappropriati del cane andando alla radice delle sofferenze che li causano. Si cambia quindi visuale rispetto al cane cosiddetto "problematico": non è un cattivo da "punire" perché ci infastidisce o devia da una supposta normalità, ma un animale messo in difficoltà, spesso dai nostri stessi comportamenti nei suoi confronti o da altre condizioni che ne influenzano la vita.



ALDO LA SPINA

*Manuale di rieducazione
comportamentale cinofila*

*Come correggere i
comportamenti indesiderati
del cane*

Edizioni Lswr

FACCIAMO ATTIVITÀ FISICA!

È importante a tutte le età per la nostra salute

Stefania Cifani

L'importante è muoversi, a qualsiasi età. È ormai appurato che praticare attività fisica rappresenti un tassello fondamentale per raggiungere e mantenere uno stato di buona salute, al pari dell'alimentazione e delle terapie farmacologiche, quando necessarie. Molti sono infatti i benefici che l'esercizio fisico comporta per corpo e mente, favorendo sia un buon funzionamento del sistema muscolo-scheletrico e cardiorespiratorio, sia un aumento del benessere psicologico. Vediamoli in dettaglio.

TUTTI I BENEFICI

Praticare attività fisica migliora la qualità della vita, il grado di soddisfazione personale e aiuta a contrastare l'insorgenza di numerose malattie, oltre ad allungare la durata della vita in salute.

Gli effetti dell'attività fisica si possono così sintetizzare:

- aiuta a bruciare le calorie in eccesso
- contribuisce a tenere sotto controllo la pressione sanguigna
- aiuta a mantenere in salute l'apparato cardio-circolatorio, e il cuore in particolare
- contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo
- previene il diabete
- permette di rinforzare ossa e muscoli

- contrasta l'osteoporosi
- rende più efficiente il sistema immunitario.

Anche il cervello trae beneficio dalla pratica di attività fisica, grazie alla maggiore ossigenazione che ne consegue. Il movimento favorisce l'apprendimento e la capacità di memoria, anche in età avanzata. Svolgere attività fisica contribuisce a preservare le abilità cognitive e a contrastare la comparsa di patologie neurodegenerative, malattia di come Alzheimer e di Parkinson.

BENESSERE E PREVENZIONE

Dal punto di vista psicologico, praticare sport riduce i sintomi di ansia e stress, e accresce i livelli delle endorfine, note anche come "gli ormoni del piacere", neurotrasmettitori dotati di attività analgesica ed euforizzante, che conferiscono un senso di benessere e svolgono un'azione simile alla morfina e ad altre sostanze oppiacee. L'esercizio è quindi fondamentale nella gestione dello stress psicologico, ed è in grado di contrastare i sintomi della depressione lieve. Le ricerche hanno anche messo in evidenza come svolgere attività fisica regolare possa rappresentare uno strumento di prevenzione in ambito oncologico, con riduzione del rischio di sviluppare tumori del colon, dell'utero, della mammella. Il movimento aumenta l'ossigenazio-



ne dei tessuti e i livelli di sostanze antiossidanti, favorendo il controllo dei processi infiammatori implicati nello sviluppo di vari tumori. Inoltre, abbassa l'indice glicemico, riduce la quantità di grasso corporeo e facilita il transito intestinale. È stato osservato che nel caso del tumore al seno svolgere attività fisica con regolarità riduce la probabilità di recidive.

TEMPI E MODI

L'organizzazione mondiale della sanità ha messo a punto una serie di indicazioni rivolte alla popolazione, riguardanti tempi e modi in cui svolgere l'esercizio fisico in base alle diverse fasce di età: infanzia e adolescenza, età adulta e anziani. I bambini e gli adolescenti (5-17 anni) dovrebbero svolgere in media un'ora di attività fisica ogni giorno, soprattutto di tipo aerobico. Almeno tre volte alla settimana, poi, dovrebbero svolgere un allenamento anche ad alta intensità e alcuni esercizi per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico. Agli adulti fino a 64 anni di età si raccomanda di praticare attività fisica aerobica moderata

per 150-300 minuti alla settimana, quindi come minimo due ore e mezzo, oppure 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa. Va detto che la scelta ottimale è data dalla combinazione delle due modalità, alla quale aggiungere sessioni, un paio di volte a settimana, mirate al rafforzamento dei principali gruppi muscolari per mezzo di pesi e attrezzi. Le stesse indicazioni si applicano anche agli over 65, con l'aggiunta di un lavoro mirato a rafforzare, aumentare la capacità funzionale ed esercitare l'equilibrio. Tutto questo per prevenire le cadute accidentali, che sono una delle principali cause di danno e mortalità tra le persone anziane.

SPORT PER I BAMBINI

Offrire ai bambini la possibilità di provare e praticare diversi sport, e quindi di imparare più gesti motori, è un ottimo modo per garantire loro una sana crescita individuale. Tra le qualità fisiche che è meglio allenare nei primi anni di vita, vi sono la coordinazione, l'equilibrio e la flessibilità. Utili in questo senso ginnastica artistica o il pattinaggio.



Gli sport di squadra favoriscono la socializzazione e insegnano a ottenere un risultato lavorando insieme, mentre quelli individuali di combattimento, come judo e karate, per esempio, educano il bambino al rispetto per gli altri e ad agire all'interno di regole precise. Secondo indicazioni del CONI, a ogni tappa di crescita corrisponde un diverso tipo di sport che è possibile iniziare a praticare. Nei bambini molto piccoli è opportuno privilegiare il gioco libero e il movimento all'aria aperta, oltre che l'attività in piscina insieme a un genitore. A partire dai tre anni è possibile iniziare a praticare nuoto, mentre ginnastica, danza e arti marziali sono consigliati dai cinque anni in poi. Con l'età scolare, via libera a sci, minibasket, vela e pattinaggio. Dai sette anni si può iniziare con gli sport di squadra come la pallavolo, oltre a ciclismo, tennis e scherma, mentre dagli otto anni anche il calcio. È durante i primi 20 anni di vita che si "mettono da parte" gli effetti benefici dello sport sul fisico e sulla struttura ossea in particolare, per poi usufruirne nell'età adulta e anziana.

SPORT PER ADULTI E ANZIANI

Non è mai troppo tardi per iniziare a fare attività fisica. È dimostrato che fare attività fisica regolarmente aiuta a invecchiare bene, e aumenta la resistenza dell'organismo, con benefici a livello muscolo-scheletrico e psicologico. Ma per ottene-

re gli effetti benefici legati allo sport, è necessario partire dalla propria condizione fisica per poi intraprendere un percorso sportivo idoneo alle proprie capacità. In questo senso può essere utile, quando si decide di iniziare a muoversi dopo i 50 anni, avere il consiglio di un esperto. Certo è che bisogna scegliere l'attività più adatta al proprio fisico, che sia di gruppo o individuale, e iniziare gradualmente. Inutile porsi obiettivi troppo ambiziosi rischiando poi di non riuscire a mantenere il ritmo. In generale, camminare e nuotare sono le attività più facili e consigliate anche a chi inizia da zero, contrariamente alla corsa, che presenta controindicazioni. Una passeggiata quotidiana a passo svelto, della durata di almeno 30-40 minuti, rappresenta un modo sicuro per iniziare. Il movimento è molto importante anche per le donne in menopausa, al fine di contrastare l'osteoporosi. Attività che prevedano il carico (non nuoto, bicicletta, yoga, quindi) sono fondamentali per preservare la struttura ossea e per prevenire le fratture da fragilità. Per la tonicità muscolare e la salute delle articolazioni, è bene inserire nella propria rosa di attività anche degli esercizi con i pesi, sempre sotto la guida di un istruttore. Da non sottovalutare, infine, i benefici del ballo, che può essere praticato davvero a qualsiasi età e racchiude in sé aspetti motori, aerobici e di socializzazione.



PER RISCOPRIRE **IL PIACERE DI DORMIRE**

Good Night

Innovativo integratore alimentare con Melatonina, GABA, Valeriana, Passiflora, Papavero della California, Vitamina B3 e B6*



CON TECNOLOGIA A RILASCIO INTELLIGENTE

AZIONE
IMMEDIATA**

30
MINUTI

EFFETTO
PROLUNGATO

8
ORE

1 compressa al giorno
Confezione da **30 compresse**

**AIUTA A RIDURRE
IL SENSO DI STANCHEZZA E
AFFATICAMENTO AL RISVEGLIO***

L'effetto benefico della Melatonina si ottiene con l'assunzione, poco prima di coricarsi, di 1 mg della sostanza. Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare ai bambini al di sotto dei tre anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Conservare in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

**disgregazione dello strato bianco contenente melatonina in meno di 30 minuti.

www.integratoregoodnight.it

ZENTIVA

LYCOPODIUM

Un rimedio utile nei
disturbi gastrointestinali

Anna Maria Coppo
Farmacia San Giuseppe
Settimo Torinese





Le spore gialle essiccate di questo arbusto rampicante erano usate nell'antica tecnica farmaceutica come polvere inerte per preparare "pillole", che venivano amalgamata con altre sostanze attive come semplice eccipiente. Hahnemann, il medico che strutturò il metodo omeopatico, ebbe l'intuizione di diluire e dinamizzare quella sostanza inerte, preparando il farmaco omeopatico *Lycopodium*, dallo spettro d'azione ampio, capace di esprimere la sua azione sulla funzione gastrointestinale, respiratoria, genito-urinaria, sulla salute della pelle, ma anche della mente, del fegato, delle vie biliari.

SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

Nella cosiddetta IBS, irritable bowel syndrome, l'aiuto che può dare questo rimedio è interessante e può contribuire al recupero della salute insieme a miglioramenti dello stile di vita, che:

- inizia con la pulizia
- prosegue con il recupero della funzione di filtro-barriera intestinale
- si completa con un ripopolamento di flora batterica buona capace di colonizzare i 400 mq della superficie delle nostre viscere.

UNA DOLOROSA DISTENSIONE ADDOMINALE

Lycopodium può agire bene sulla distensione addominale inferiore, sul dolore addominale che inizia a destra e si sposta a sinistra, nella zona del colon sotto la milza, e sulla eccessiva emissione di gas intestinale che sebbene dia sollievo al dolore addomi-

nale può essere fonte di disagio. Può riequilibrare l'eccessivo accumulo di gas intestinale che provoca borborigmi e rumori, soprattutto dalle 17 fino a sera, con addome sensibile al semplice peso dei vestiti e miglioramento con bevande molto calde.

UN INTESTINO PIGRO DAL BRUSCO RISVEGLIO

Lycopodium può migliorare una funzionalità intestinale assente, stimoli assenti, o urgenze inefficaci, quando dopo aver eliminato una parte difficile da evacuare si liberano residui liquidi o non formati. Può migliorare l'atonìa intestinale da viaggio, da cambiamento di abitudini, e i disturbi da...intolleranze alimentari non ben identificate che provocano gonfiore, diarree e dolori.

UN REFLUSSO BRUCIANTE

Può migliorare con *Lycopodium*, che agisce bene anche sulle eruttazioni, sulla sazietà precoce dovuta al gonfiore che si genera anche con poco cibo, e sulla fame continua che altre volte continua ad alimentare l'affaticamento epato-biliare tipico del rimedio.

SINDROME EMORROIDARIA ANCHE DOLOROSA

Spesso può migliorare con *Lycopodium* per l'azione sul fegato, sulle vie biliari e sull'intestino, se sono presenti anche la flatulenza, il peggioramento nel pomeriggio, il miglioramento con bevande calde e talvolta i sintomi cosiddetti "mentali" definibili

come...ipersensibilità, coscienza del proprio desiderio di fare bene, di avere successo, e momenti di sfiducia nella possibilità di riuscire: tendenza a rinviare le decisioni, a riflettere perdendo tempo e fiducia in se stessi, e talvolta diventando irritabili per la consapevolezza delle tante responsabilità e per la coscienza dell'impegno richiesto per assolverle.

L'ACETONE DI LUCA

Questo bambino di 5 anni, minuto e riservato, aveva davvero un alito pessimo. La mamma se ne accorgeva, ma quando la nonna paterna, la suocera, glielo fece notare, la mamma provò a riflettere sulla salute del bimbo...diffidente verso molti cibi, selettivo, con la pancina spesso gonfia e...pigra, ricordò i rigurgiti di quando era più piccolo, ricordò vecchie reminiscenze di aglio antiparassitario e sorrise, perché le venne anche in mente di aver letto del rimedio Lycopodium, che lei stessa aveva assunto qualche anno prima...bastarono pochi granuli per qualche settimana e l'alito del bambino migliorò e con esso migliorarono la socievolezza e l'appetito.

SARA E LA MENSA

"Che imbarazzo, appena pranzo con le colleghe sembra abbia ingoiato un pallone aerostatico e non un piatto freddo semplice e digeribile, inoltre

ho delle afte proprio sulla punta della lingua, e mi bruciano!" Alla fine del pomeriggio entrò in farmacia chiedendo una soluzione, che arrivò, sotto forma di un complesso omeopatico contenente più rimedi tra cui Lycopodium e dei probiotici specifici, e già dal giorno seguente poté pranzare serenamente in compagnia.

IL FEGATO DI LINA

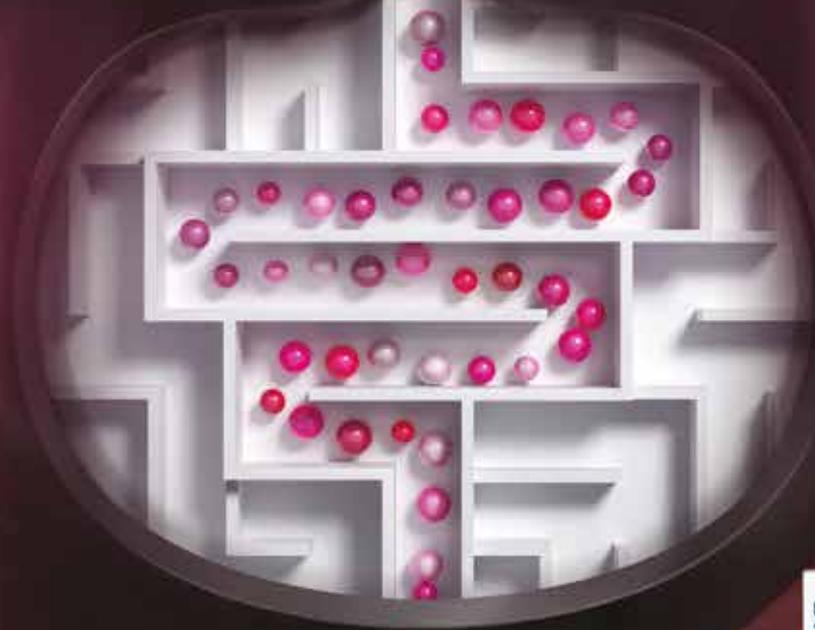
"Lavoro troppo, molte ore e con tante responsabilità, mangio bene per quanto mi sia possibile, e sono anche in forma, ma il colesterolo sale e vorrei riequilibrarlo con l'omeopatia, è possibile?" I valori erano tali da permettere di agire, di verificare i risultati ottenuti che furono soddisfacenti, regalando anche all'impegnata Lina un volto più disteso e forse anche uno spirito più sereno.

Questi brevi casi suggeriscono come la nostra salute possa migliorare con soluzioni semplici, ben scelte su misura per ognuno di noi, e che con cambiamenti delle abitudini quotidiane, una buona osservazione della propria salute e la ricerca dell'aiuto giusto si possa serenamente andare avanti nella propria vita senza preoccuparsi o fermarsi per disturbi funzionali fastidiosi e fortunatamente spesso superabili.



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

NUTRIZIONE

22

EFFETTO DETOX

È il momento di depurare l'organismo

Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specialista in nutrizione





Terminato il periodo natalizio, finiti panettoni e cenoni, archiviati allontanamenti spontanei dalle palestre, si fanno i conti con la propria forma fisica e il proprio stato di salute.

Parola d'ordine per la remise en forme: depuriamoci! Se si vuole tornare a un benessere invidiabile in vista della primavera, far riprendere la corsa al nostro metabolismo e affrontare con la carica e la protezione necessarie il resto dell'inverno, non possiamo fare altro che depurare il nostro organismo.

PERCHÉ DEPURARCI?

La depurazione è un processo di disintossicazione che permette al nostro organismo di eliminare le tossine che, una volta accumulate, inquinano i nostri "sistemi di pulizia" creando, inevitabilmente, accumulo di rifiuti con conseguenti disagi: gonfiore, colorito spento, cellulite, aumento di peso, stanchezza, irritabilità, mal di testa, abbassamento delle difese immunitarie. Depurare significa, dunque, dare un aiuto ai sistemi del nostro corpo deputati alla disintossicazione, quali fegato, reni, flora batterica intestinale e sistema linfatico affinché in breve tempo potremo sentirci più leggeri, dinamici e in salute.

COSA FARE NELLA PRATICA QUOTIDIANA?

Depurarci non significa seguire diete tristi, prive di colori e sapori, impoverite di alcuni alimenti se-

lezionati e che per moda sono ritenuti dannosi per il controllo del peso. Depurarci significa saper scegliere i cibi più adatti, fare abbinamenti alimentari disintossicanti, assecondare il metabolismo con pasti più abbondanti nella prima parte del giorno, fino a una cena leggera con, infine, una tisana drenante serale. Appuntiamoci queste regole disintossicanti per affrontare al meglio il periodo invernale che ci attende:

- Bere almeno 2 litri al giorno di liquidi, tra acqua (preferibilmente naturale a basso residuo fisso), the e tisane drenanti senza zuccheri aggiunti. L'importante è bere soprattutto lontano dai pasti, tra le 9 e le 17.
- Utilizzare a ogni pasto (colazione compresa!) una porzione di frutta o verdura fresca di stagione, in quanto sono cibi idratanti che contengono una buona quantità di acqua che favorisce il benessere intestinale.
- Non stare a digiuno prolungato, ma consumare sempre 3 pasti principali e almeno 2 spuntini leggeri, evitando di stare a stomaco vuoto per più di 4 ore consecutive.
- Suddividere le calorie giornaliere in una ipotetica piramide al contrario, facendo una colazione abbondante, un pranzo ricco con una buona porzione di carboidrati e proteine magre (nelle medesime quantità) e una cena po-

vera, senza eccedere nell'uso dei carboidrati dopo le 18.

- Consumare a tutti i pasti una porzione di proteine, necessarie per il mantenimento del benessere della massa grassa e dei tessuti cutanei. Tra le migliori proteine, scegliere pesce, carne bianca magra, uova, legumi e frutta secca.
- Utilizzare prevalentemente cereali integrali in quanto fonti di fibra, di proteine e di grassi buoni: fette biscottate, fiocchi di avena, pane, pasta, cereali in chicco, facendo attenzione ai prodotti industriali in cui la percentuale di integrale deve superare il 70% dei cereali usati.
- Consumare a ogni pasto, senza eccessi, una fonte di grassi buoni delle serie omega 3 e 6 come olio extravergine di oliva, olio di semi di lino, semi misti oleosi (girasole, lino, sesamo) e frutta secca.
- Limitare l'uso di carni rosse, affettati, insaccati, caffeina e cibi salati.
- Bandire, per almeno 30 giorni consecutivi, zucchero bianco (compresi pasta, pane e riso bianchi raffinati) e dolcificanti artificiali. Quando il corpo (e la mente) richiedono zuccheri, consumiamo frutta fresca e 1 cucchiaino di uvetta sultanina.

- Preferire cotture rapide con pochi grassi: al vapore, alla piastra antiaderente senza condimenti, al cartoccio. Utilizzare senza limitazioni spezie ed erbe aromatiche, affinché si possa insaporire i piatti senza aggiungere condimenti dannosi.

UN AIUTO DALLA NATURA

Può essere utile utilizzare come aiuto depurativo, un buon drenante liquido come la pilosella in tintura madre: utilizzare 60 gocce sciolte in un litro di acqua naturale da bere durante la giornata, preferibilmente lontano dai pasti (è possibile dividere le gocce in due bottigliette da mezzo litro, specialmente se non si è abituati a bere molto). Proseguire per 60 giorni consecutivi ed eventualmente ripetere al successivo cambio stagionale. La pilosella aiuta a drenare e a eliminare, attraverso la diuresi, le tossine accumulate in eccesso, agevolando le attività depurative di fegato, reni e intestino. Il vostro farmacista può aiutarvi a seguire un ottimo percorso depurativo alimentare, fitoterapico e cosmetico: quando si è purificati da tossine e scorie invernali, saremo in salute, meno soggetti a patologie tipiche di fine inverno, la nostra pelle sarà più luminosa e il nostro metabolismo sarà più disposto a farci tornare in forma in vista della primavera

RICETTA A PROVA DI DEPURAZIONE

ZUPPA DETOX

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



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

VITAMINA D3 Krka

Portati il Sole a casa

Integratore alimentare a base di **Vitamina D3** (colecalfiferolo 1000 UI)

- ✓ La compressa può essere sciolta in acqua
- ✓ Senza conservanti, senza coloranti ed aromi artificiali. Gusto gradevole
- ✓ Senza glutine e naturalmente privo di lattosio

Per adulti
e bambini
a partire
dai 3 anni

1 Compressa
al giorno



Confezioni da 60
e 90 compresse

 KRKA

VIE RESPIRATORIE IN SALUTE

Rimedi e strategie per i mali invernali

di **Barbara Ricciardi**

Naso che cola, starnuti, dolore alla gola, raucedine, tosse sono alcuni dei sintomi delle patologie invernali da raffreddamento, causate da microrganismi che, complici le basse temperature, si riproducono rapidamente. Inoltre, avere per esempio un compagno di banco con il raffreddore, il collega d'ufficio con la tosse o la coinquilina con l'influenza sono situazioni che facilitano il contagio di queste affezioni, specie quando si soggiorna a lungo in luoghi chiusi e poco areati, dove virus e batteri possono diffondersi indisturbati. Fortunatamente queste patologie, note anche come sindromi parainfluenzali, poiché causate da patogeni differenti da quelli dell'influenza per cui esiste il "vaccino stagionale annuale", sono di breve durata e scompaiono generalmente in pochi giorni. Per cercare di alleviare le loro manifestazioni tipiche si può ricorrere efficacemente a farmaci o rimedi naturali cosiddetti sintomatici. Inoltre, non meno importanti, si dimostrano le strategie preventive, volte a migliorare l'attività dei fisiologici sistemi protettivi dell'organismo.

PREVENIRE IL RAFFREDDORE

Una delle patologie più frequenti, poiché può manifestarsi anche dalle 2 alle 4 volte l'anno in ogni singolo individuo, è il raffreddore, caratterizzato da difficoltà respiratoria, per congestione della mucosa nasale, e da abbondanti secrezioni dapprima limpide quindi più dense. Nell'80% dei casi, il raffreddore comune è causato da rhinovirus, che hanno la caratteristica di riprodursi agevolmente

a livello della mucosa nasale. Se il disturbo è già in atto esistono farmaci per uso locale, volti ad attenuarne i sintomi, come i decongestionanti in spray o gocce che riducono il gonfiore della mucosa nasale, e gli agenti balsamici, quali menta, eucalipto, timo che, inalati sotto forma di soluzioni nebulizzate, favoriscono la respirazione. Contro la secchezza delle mucose si possono, inoltre, utilizzare soluzioni contenenti acido ialuronico, dalle proprietà idratanti, o a base di aloe, malva e camomilla che leniscono l'infiammazione. Se si è ancora sani è, invece, utile ricorrere a un semplice rimedio che, qualora applicato con regolarità, consente di ridurre l'incidenza del raffreddore. Si tratta dei lavaggi nasali effettuabili mediante soluzione fisiologica, ossia acqua leggermente salina. Esso offre una serie di vantaggi: mantiene idratata la mucosa, favorisce la rimozione delle secrezioni, agevola la respirazione e promuove uno stato di benessere. Per il lavaggio sono disponibili formulazioni in flaconcini e spray di soluzione fisiologica o acqua di mare iposodica. La prevenzione delle infezioni respiratorie si ottiene grazie alla diluizione ed eliminazione degli eventuali agenti patogeni, penetrati nelle narici e intrappolati nel muco, ma non solo. Nelle vie aeree è presente una specifica funzione protettiva, denominata "clearance muco-ciliare", che si avvale della capacità di sottili estroflessioni delle cellule, che rivestono le pareti nasali, di muoversi ritmicamente. In tal modo, il muco e gli agenti patogeni in esso intrappolati sono sospinti verso la faringe



e da qui vengono rimossi mediante la deglutizione o l'espettorazione. La pulizia nasale quotidiana consente di mantenere idratate e in buona salute le mucose, favorendo una corretta funzione difensiva del trasporto muco-ciliare.

LENIRE IL MAL DI GOLA

La sua definizione scientifica è "laringite", ma noi lo conosciamo più comunemente come mal di gola. Questa affezione delle alte vie aeree può essere causata non solo da virus e batteri, ma anche da particolari condizioni ambientali, come l'aria troppo secca. I sintomi che lo caratterizzano sono dolore localizzato, associato spesso a sensazione di corpo estraneo e difficoltà nella deglutizione. In caso di mal di gola comune non associato a febbre e altri sintomi, che possono far sospettare una sindrome più complessa, può essere sufficiente ricorrere a preparati per uso orale e locale come gli spray e le pastiglie orosolubili ad azione antinfiammatoria, volti ad alleviare il dolore, oppure ad effetto antisettico per contrastare gli agenti patogeni. Un'alternativa naturale ai farmaci di sintesi consiste in un prodotto dotato di molteplici proprietà e che si dimostra un efficace alleato della salute del cavo orale. Si tratta della propoli, un frutto della laboriosa attività delle api che può agire sia contro i sintomi del mal di gola, alleviando il dolore e l'infiammazione, sia come immunomodulante, difendendo l'organismo dalle ag-

gressioni microbiche. In farmacia sono disponibili diverse forme farmaceutiche di propoli, quali spray, soluzioni alcoliche e non alcoliche, compresse orosolubili, da sola o in associazione ad altri rimedi naturali, come l'erisimo particolarmente efficace in caso di raucedine e afonia, l'aloè e l'acido ialuronico per reidratare la mucosa orale.

ALLEVIARE LA TOSSE

Può essere secca e stizzosa oppure con il catarro. Si tratta della tosse, un disturbo spesso dovuto a infezioni virali, ma anche al fumo e all'aria troppo secca degli ambienti. La tosse è un meccanismo di difesa dell'organismo che serve a espellere dalle vie aeree tutto ciò che può essersi introdotto dall'esterno oppure a eliminare le secrezioni mucose. Per alleviare la tosse secca o irritativa si utilizzano i farmaci sedativi che, agendo a livello centrale, inibiscono lo stimolo della tosse. Per la tosse grassa o produttiva si impiegano, invece, i farmaci mucolitici che hanno la capacità di scindere le molecole del catarro, rendendolo più fluido e quindi facilmente espettorabile. Anche sciroppi e compresse orosolubili, a base di ingredienti naturali, possono calmare gli accessi di tosse. Malva, altea e piantaggine sono piante denominate "mucillaginose". Esse, a contatto con l'acqua, producono una sorta di soffice gel che si distribuisce sulla mucosa orale, svolgendo un'efficace azione protettiva e sedativa della tosse.

PATOLOGIE DELLA TIROIDE

I consigli del veterinario per mantenere
in salute i i nostri piccoli amici

Dottorssa Federica Porta,
Medico Veterinario

I disturbi alla tiroide colpiscono anche i cani e i gatti. Un'attenta osservazione dei segni clinici e la ricerca degli ormoni tiroidei nel sangue servono per individuare la giusta terapia.

LA TIROIDE

È una ghiandola endocrina, ed è posizionata attorno alla trachea e al di sotto della laringe, produce due ormoni principali: il T4 (L-Tiroxina) e il T3 (L-Tetraiodotironina). Si sente spesso parlare di ipotiroidismo e ipertiroidismo, ma cosa sono? Sono entrambe due patologie, nell'ipertiroidismo si assiste ad una maggiore produzione degli ormoni tiroidei. Nell'ipotiroidismo si avrà invece una ridotta produzione degli ormoni. Gli ormoni tiroidei aiutano l'attività metabolica di molti tessuti dell'organismo e aumentano il consumo di ossigeno. Gli ormoni tiroidei sono anche considerati dei fattori di crescita:

- regolano il metabolismo,
- stimolano la sintesi delle proteine,
- favoriscono la crescita e la mineralizzazione dell'apparato scheletrico.

IPOTIROIDISMO

È frequente nel cane, rarissimo nel gatto. Come la maggior parte delle patologie può essere acquisito oppure congenito (raro con insorgenza giovanile):

nella quasi totalità dei casi insorge in animali adulti, con età media di 7 anni. Nei cani adulti i segni clinici più frequenti sono:

- la letargia,
- l'ottundimento mentale,
- l'incremento del peso (con appetito ridotto o normale),
- l'intolleranza all'esercizio e al freddo,
- alterazioni nella crescita (i soggetti giovani affetti da ipotiroidismo congenito possono manifestare sintomi di nanismo),
- anomalie cutanee come alopecia e seborrea.

Le alterazioni cutanee sono, di solito, il primo sintomo a comparire, la cute dei cani ipotiroidei è infatti più predisposta ad infezioni batteriche, apparirà anche più squamosa, ma solitamente senza prurito o irritazione. La perdita di pelo interessa di solito il tronco, le zampe posteriori e la coda. Per fortuna, la diagnosi è molto semplice, è sufficiente un esame del sangue per misurare i valori degli ormoni circolanti. La terapia ha come obiettivo quello di ripristinare i livelli di T3 e T4 attraverso la somministrazione di ormoni sintetici. Il migliore indicatore del successo della terapia dei cani ipotiroidei è rappresentato dalla risoluzione della sintomatologia clinica e delle alterazioni osservate negli esami del sangue, nonché dalla normalizzazione degli ormoni tiroidei.



IPERTIROIDISMO

La condizione di ipertiroidismo, che colpisce prevalentemente i gatti, si ha quando l'organo si ingrandisce più del dovuto, questo porta inevitabilmente ad una maggiore produzione di ormoni. Condizione che però definiamo benigna. Spesso colpisce i gatti più anziani. I sintomi dell'ipertiroidismo più comuni sono:

- metabolismo accelerato con conseguente perdita di peso,
- maggior appetito,
- minzione frequente e maggiore sete,
- vomito, diarrea,
- debolezza, eccitabilità,
- ghiandola tiroidea ingrossata, avvertita come un bozzolo nel collo,
- difficoltà respiratoria e battito cardiaco irregolare,
- vocalizzazioni e miagolii,
- aumento dell'aggressività,
- ipertensione.

Anche in questo caso la diagnosi si effettua con un esame del sangue che evidenzia l'aumento degli ormoni circolanti. Esistono diversi trattamenti per l'ipertiroidismo nei gatti:

- il trattamento farmacologico (compresse o gel per riportare a valori normali gli ormoni circolanti),
- utilizzo dello iodio radioattivo (in centri specializzati),
- una alimentazione dedicata (con bassa concentrazione di iodio),
- il trattamento chirurgico (asportazione).

Esattamente come nel caso dell'ipotiroidismo, una volta impostata la terapia saranno necessari dei controlli per dosare al meglio il farmaco e controllare i livelli nel sangue.

COSMESI

30

BEAUTY FARM

Benessere e relax nella tranquillità della nostra casa

Francesca Laganà



ATTENZIONE ALLA PELLE SENSIBILE

Sali da bagno, oli essenziali, prodotti con profumazioni inebrianti possono dar fastidio alla pelle sensibile e reattiva, oltre a chi soffre di vere e proprie allergie. Profumi creati con prodotti chimici sintetici, ma anche miscele naturali, in caso di pelle sensibile possono alterare il pH dell'epidermide, scatenando reazioni cutanee. Se si è consapevoli di avere una pelle reattiva e sensibile, ma non si vuole rinunciare ad un cosmetico profumato, ma anche se si preferiscono prodotti dalla profumazione più delicati si può chiedere al farmacista. In farmacia si possono trovare prodotti testati e specifici per la pelle sensibile, senza profumo o con profumazioni delicate. Attenzione anche agli scrub: l'azione meccanica o chimica di questi prodotti può irritare la pelle sensibile.

Giornate piene, super-organizzate, ma sempre di corsa, accompagnate da stress e preoccupazioni. Per ritrovare un ritmo più lento, ci si deve fermare e trovare un momento per pensare a sé, occupandosi del proprio corpo. Il luogo perfetto è la "spa": ambienti caldi e profumati, rilassamento e cura della pelle, ma non è sempre possibile andarci tutte le volte che si vuole. I benefici però sono molti in termini di rilassamento, di cura di sé, di bellezza della pelle. Secondo la spiegazione più diffusa, il termine "spa" è l'acronimo della locuzione latina "Salus per Aquam". Il termine quindi si utilizza per i centri termali, o per tutti i centri benessere che utilizzano trattamenti con l'acqua. Spesso però all'acqua termale, sauna o bagno turco si associano trattamenti come massaggi al corpo e al viso oppure trattamenti cosmetici. Perché non organizzare una beauty farm in casa, per beneficiare del benessere e del relax ogni volta che se ne sente l'esigenza? Ecco allora qualche idea.

PREPARA L'AMBIENTE

L'effetto rilassante della spa è dato da luci soffuse, musica a basso volume e dai ritmi molto lenti, profumi balsamici. Allora si possono abbassare o spegnere le luci di casa, accendere una lampada al sale, o delle candele profumate, per creare una luce rilassante. Per il profumo si può scegliere un diffusore di essenze, per la musica selezionare una playlist, anche di quelle già pronte per il relax, con musiche della natura, come ad esempio le onde del mare. Saranno utili anche asciugamani avvolgenti e morbidi e una tisana calda.

COMINCIA DAI CAPELLI

I tuoi capelli sono costantemente messi sotto stress e, ogni tanto è necessario aggiungere un

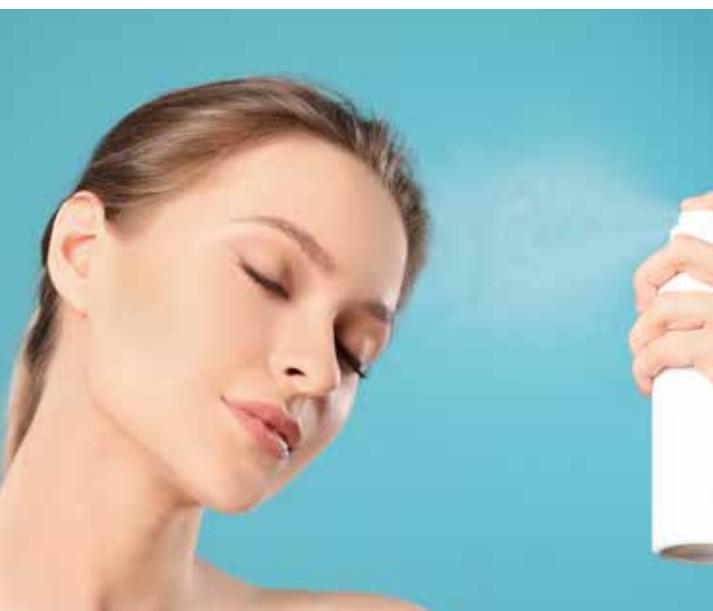
boost di energia. Le maschere sono trattamenti da lasciare in posa per almeno un quarto d'ora, quando si organizza un centro benessere in casa...è il momento per applicarle. La scelta in questi casi è ampia, a seconda delle esigenze dei capelli: ce ne sono a base di oli naturali o più corposi in crema. Si può scegliere una maschera anticaduta in autunno, una per capelli secchi in inverno, una maschera detox in primavera, una rigenerante in estate. Ci sono poi trattamenti volumizzanti per capelli fini, oppure specifici per capelli ricci. Dopo aver applicato il prodotto, si avvolgono i capelli in un asciugamano o un turbante e si lascia in posa. Mentre si procede con i trattamenti viso.

PULIZIA PROFONDA DEL VISO

Per prendersi cura della pelle del viso si può cominciare con una pulizia profonda. Una buona pulizia del viso consente di eliminare cellule morte, punti neri e impurità e di favorire una più rapida rigenerazione cellulare, utile per preservare la pelle dalla comparsa di imperfezioni, rughe e linee sottili. Mantenerla la pelle pulita e idratata consente un aspetto uniforme evitando il pericolo di un colorito spento. La prima mossa è detergere la pelle del viso, rimuovendo il make-up e ogni residuo di sporco, utilizzando un prodotto delicato ed efficace al tempo stesso. Il passo successivo è quello di aprire i pori: si può sfruttare il vapore di un bagno caldo o utilizzare i vaporizzatori specifici per il viso. Dopo si può procedere con uno scrub per eliminare le cellule superficiali. A seguire una maschera viso, quella adatta alle proprie esigenze: purificante o nutriente, antirughe o effetto filler.

UN BAGNO PROFUMATO

Passando alla cura della pelle del corpo si può applicare uno scrub e poi immergersi in un bagno caldo che porta molti benefici: è un momento di rilassamento e distensione, nonché un sollievo per schiena, articolazioni e muscoli. Per profumare l'acqua e aumentare i benefici si possono usare oli essenziali alla lavanda o limone per donare un effetto rilassante, oppure rosmarino, ginepro e agrumi per un effetto stimolante. La temperatura dell'acqua deve essere tiepida: mai troppo alta, cioè non deve superare i 38°. Nell'acqua tiepida, i pori della pelle si aprono. La temperatura della stanza dovrebbe essere adeguata, per evitare un



rapido raffreddamento del corpo. Per avere un effetto rilassante, il tempo in vasca dovrebbe essere tra i 15 e i 20 minuti: un momento che dovrebbe essere di vera pausa, magari chiudendo gli occhi e ascoltando musica. Anche dopo il bagno, è raccomandato prendersi 30 minuti lenti, prima di ributtarsi a capofitto nella routine quotidiana. Dopo il bagno è necessario applicare la crema corpo. In base alla propria tipologia di pelle, scegliere una crema nutriente, una lozione o un olio per il corpo. E se non ho la vasca? In questo caso si può optare per una doccia calda utilizzando un detergente profumato. Per chi vuole creare un'atmosfera particolare è possibile attrezzare il box doccia con i doccini che cambiano colore. Così, come nelle docce delle spa, avremo anche a casa i benefici della cromoterapia!

NON DIMENTICARE I PIEDI

Per concludere i trattamenti della beauty farm casalinga, non devono mancare i piedi. L'ideale sarebbe togliere le parti ispessite di pelle prima di entrare nella doccia, o nel bagno o di fare un pediluvio. Se si sceglie il pediluvio, l'aggiunta di sale da cucina con qualche goccia di olio essenziale di lavanda, o di un prodotto specifico per il pediluvio, lo renderà un vero trattamento di bellezza e di sollievo per i piedi. Dopo averli asciugati, si procede con una maschera idratante: molto comode sono quelle già pronte, che si indossano come un calzino. Dopo averle lasciate in posa 15-20 minuti, si asciuga il prodotto in eccesso. Queste maschere lasciano i piedi morbidi e levigati, meno esposti al rischio di callosità e lesioni della pelle.

L'ACQUA TERMALE SPRAY

Se da una parte ricreare un centro benessere in casa non è proprio come essere alla "spa", c'è un prodotto che può fare la differenza in termini di benefici per la pelle e arriva direttamente dalle terme: l'acqua termale in spray. Ce ne sono diversi tipi, a seconda delle esigenze, ma hanno caratteristiche comuni che le rendono pratiche nell'uso quotidiano, come in un momento dedicato al relax. Grazie al mix di minerali e oligoelementi l'acqua termale ha una naturale azione lenitiva e antinfiammatoria in grado di ristabilire immediatamente il pH della pelle ed ossigenare e idratare i tessuti. Si utilizza su zone particolarmente arrossate e sensibili per donare sollievo e riparare la pelle, ma anche dopo la pulizia per rigenerare la barriera cutanea. Un altro utilizzo delle acque termali spesso sottovalutato è quello dei lavaggi nasali: in caso di sinusiti o raffreddori ricorrenti, in farmacia si trovano fiale di acqua termale sulfurea, da utilizzare come spray nasale.



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.**



AUROBINDO
Committed to healthier life!

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