

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Coltiviamo Il benessere


UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Manteniamo il
fegato in salute

BENESSERE
I rischi della
fibrillazione atriale

CONSIGLI
Vitamina D
e difese immunitarie

edra

SOLUZIONE
SCHOUm[®]
Dal 1951



**SOLUZIONE ORALE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
CHE PUÒ AIUTARE IN CASO DI SPASMI
E DOLORI DELLE VIE EPATOBILIARI E URINARIE.**

Soluzione Schoum è un medicinale a base di tre estratti vegetali, fumarica, ononide e piscidia, che agiscono contro gli spasmi delle vie biliari e urinarie calmandone i dolori.

CONTIENE ALCOLIC ETILICO

NON SOTTOVALUTIAMO IL DOLORE

Caro lettore, spesso si entra in farmacia per chiedere una soluzione per un sintomo doloroso: ad esempio un mal di testa o un mal di schiena. Il dolore è un sintomo molto frequente nella vita umana, tutti noi lo abbiamo provato e lo proveremo nella nostra esistenza. Il dolore ha la particolarità di essere "soggettivo", cioè non può essere misurato come nel caso della febbre con il termometro. Se quindi è vero che esistono molti farmaci di automedicazione che possono essere utilizzati direttamente dal paziente è anche vero che è estremamente difficile autovalutare il sintomo doloroso e quindi il tipo e il dosaggio di farmaco da utilizzare. Sia nel caso di un dolore cronico che ci affligge da tempo sia in una

fase acuta quando il dolore compare improvvisamente. Dobbiamo anche ricordare che non tutti i farmaci hanno la stessa efficacia nel controllare il dolore come non hanno lo stesso profilo di sicurezza. Tutto questo oltre al fatto che il sintomo del dolore è un campanello di allarme che il nostro corpo ci invia per "attirare la nostra attenzione" ed evitare così che la causa del dolore provochi danni: pensiamo quando con la mano tocchiamo la fiamma di un fuoco subito il dolore ci fa allontanare la mano evitando una scottatura più grave. Se abbiamo un sintomo doloroso non trascuriamolo: chiediamo consiglio su quale sia il farmaco più indicato per curarlo e chiediamo di indagare quali sono i motivi che lo hanno generato.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 6 / 6 del 01/11/23
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
Fegato

6 – PSICOLOGIA
Il potere della bellezza

10 – SPAZIO MAMMA
Non voglio andare a nanna!

14 – BENESSERE
Fibrillazione atriale

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Ferrum phosphoricum

21 – LETTURE

22 – NUTRIZIONE
Salviamoci dal pranzo di natale

26 – CONSIGLI
La vitamina del sole

28 – CANI & GATTI
Attenti al cuore!

30 – COSMESI
Un viso al top



FEGATO

Come mantenerlo in salute

Alessandra Margreth

Durante la stagione fredda è facile diventare più sedentari e concedersi qualche pranzo più ricco, anche in occasione delle festività. In questi periodi le tentazioni non mancano, ma si deve fare attenzione. A lungo andare si rischia di creare problemi al fegato, organo fondamentale per la salute.

UN FILTRO PER L'ORGANISMO

Il compito fondamentale del fegato è quello di drenare il sangue proveniente dall'intestino, catturarne le sostanze nutritive in esso contenute derivan-

ti dall'alimentazione, metabolizzarle e distribuirle agli altri organi. Oltre alle sostanze benefiche, l'organismo porta dentro di sé anche quelle dannose: composti tossici, additivi alimentari... Tutti questi elementi vengono in linea di massima eliminati dal fegato attraverso complesse reazioni chimiche che portano a composti solubili da espellere per via renale e intestinale.

METABOLISMO, BILE E DETOX

Le più importanti funzioni biologiche svolte dal fegato sono: la funzione metabolica, la produzione di





bile e la funzione disintossicante. Nel primo caso, il fegato interviene nel metabolismo della gran parte dei costituenti chimici dell'organismo. In particolare, la sua funzione è determinante per il metabolismo di proteine, zuccheri, grassi, vitamine e ormoni. Questa preziosa ghiandola produce inoltre la bile, una sostanza acquosa che permette l'assorbimento intestinale dei grassi alimentari e delle vitamine liposolubili (A, D, E, K). La bile svolge inoltre altre funzioni importanti, come l'eliminazione di sostanze tossiche, di farmaci e anche dell'eccesso di colesterolo. L'azione disintossicante del fegato su varie sostanze pericolose per l'organismo

si svolge attraverso complesse attività chimiche. Questi processi determinano una trasformazione che porta a una più facile eliminazione degli elementi tossici.

E SE SI AMMALA?

Il fegato, come tutti gli altri organi, può ammalarsi. Cosa provoca danni? Ci sono gli agenti infettivi (virus, batteri e parassiti), soprattutto virus: per distinguerli vengono chiamati con i nomi delle lettere dell'alfabeto: A, B, C, D.... Possono poi avere conseguenze sul fegato alcune terapie farmacologiche. Esiste poi la steatosi epatica (o "fe-

UN LABORATORIO CHIMICO

Il fegato può essere definito "il laboratorio chimico" dell'organismo per le sue funzioni. È la ghiandola più grande del nostro corpo, e pesa circa 1500 grammi. Riceve sia sangue arterioso, ricco di ossigeno, che sangue venoso proveniente dall'apparato digerente e dalla milza, ricco di sostanze nutritive. Tutto il sangue in uscita dal fegato giunge alle vene dette "sovrappatiche" che sboccano nella vena cava inferiore e quindi nel cuore. Nel fegato si trovano anche le vie biliari, che raccolgono la bile prodotta dalle cellule epatiche. Da qui il sistema di "canali" arriva all'intestino. Subito sotto il fegato e comunicante con questo organo c'è la cistifellea (o colecisti).

L'unione fa la **forza!**

NOVITÀ

LIFeRON plus è un integratore a base di Ferro e Vitamina C, utile per colmare le carenze alimentari o gli aumentati fabbisogni organici di questi nutrienti



TOWA

IL POTERE DELLA BELLEZZA

Non sempre quando non sai dove stai andando
significa che ti sei perso

Gladys Pace

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

Il potere della bellezza è quello che a volte si accende all'improvviso, sfiora i nostri occhi e attraverso corde differenti, che suonano musiche variegiate, ci colpisce, regalandoci una visione altra da quella ordinaria. Il potere della bellezza è quello che ci permettiamo di riconoscere quando seguiamo la forma dell'attrazione, quando la nostra attenzione si ferma e il dettaglio si prende più spazio o, meglio siamo noi a lasciarglielo. Ognuno di noi può distinguere nell'incontro con l'altro lo sguardo d'insieme da quello approfondito, uno sguardo aperto e un altro più orientato al particolare. Quando incontro una persona in arrivo, per la prima volta in studio, c'è un salutarci iniziale con l'entrata nell'ingresso e un successivo presentarci, una volta seduti, nella stanza della terapia.

Tenendo con me il ricordo, sia più che meno recente, dei pazienti poi seguiti dopo l'assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere), è dall'insieme di questi molteplici sguardi che sempre ho potuto rilevare l'unicità della bellezza che ognuno di loro trammetteva nel portarsi lì, fino a me.

La cosa buffa è che il più delle volte sono gli uomini e le donne per i quali la mancanza di autostima è stato uno dei fattori chiave nello scegliere di fare un percorso terapeutico, a sorprendersi di quanto quell'e-

lemento, personale e specifico per ognuno, si sia poi rivelato una risorsa e fosse in realtà "ben altro che un difetto".

Per D. ad esempio la difficoltà nel trovare un lavoro era da ricondursi all'essere "troppo basso".

S. invece ha deciso di parlare con una psicologa perché oltre alle amiche che le dicevano di non essere sciocca poiché "loro avrebbero pagato per avere le mie tette", a nessun altro prima era riuscita a dire quanto si vergognasse del suo seno così abbondante.

Quando ci sentiamo intrappolati in un aspetto esteriore che rimanda a qualcosa che non ci rispecchia o che vediamo in maniera distorta, a nulla servono i commenti degli amici e parenti che ci dicono l'esatto contrario.

***"Come attraverso un prisma,
la risposta dipende
dall'angolo di osservazione."
"La città indelebile"
di Louisa Lin***

Esistono disturbi che possono trascinarci nell'erronea convinzione di una bruttezza fisica che genera forti ansie inerenti il sentirsi inadeguati, deformi, costantemente giudicati. Il disturbo da dismorfismo corporeo ci porta proprio lì. Esso ha come elemento caratterizzante la preoccupazione per uno o più difetti

***“Ero irresistibilmente attratta dalla bellezza,
riuscivo in un attimo a individuare
ciò che valeva la pena considerare
e ciò che andava ignorato e subito scartato.”***

“Una passione smodata”
di Giorgina Siviero

percepiti nel proprio aspetto fisico. Anche se non oggettivamente rilevabili o lievi, il vissuto esperito è di forte disagio e in grado di compromettere il quotidiano e il funzionamento sociale e occupazionale. Viene spesso molto tempo pensando al difetto percepito e si tendono ad agire comportamenti ripetitivi (come, in certi casi, guardarsi a lungo allo specchio, curare esageratamente il proprio aspetto...) e a confrontarsi con l'aspetto altrui. Si registra spesso un calo dell'umore, vissuti di ansia e stress. L'insorgere e il persistere di questo disturbo incide sullo sviluppo, in adolescenza. In terapia lavoriamo: sulle distorsioni cognitive (cognizioni negative su di sé, sul mondo intorno e sul futuro sovente dettate da modalità errate di percezione della realtà); sul perfezionismo; sui comportamenti di controllo di tipo compulsivo e sulla vergogna.

Una ricerca recente (Linde, J. et al., *Acceptance and Compassion-Based Therapy Targeting Shame in Body Dysmorphic Disorder: A Multiple Baseline Study*, *Behavior Modification*, 2022) mostra come un trattamento specifico orientato sulla vergogna, possa aumentare la qualità della vita e la flessibilità sul versante psicologico nei pazienti affetti dal disturbo.

Dunque l'obiettivo condiviso con il paziente, quando iniziamo il percorso, mira a sviluppare strategie più efficaci per ridurre il disagio interpersonale, la scarsa autostima e l'umore depresso.

Tornando infatti a D, le mail accorate dell'amica di infanzia non cambiavano affatto l'idea negativa di sé.

Lei scriveva <Finiscila con sta storia dell'altezza, se uno è veloce ad imparare e si distingue per la tua simpatia, non c'è niente da temere>.

Mentre D continuava: "La realtà è che su una cosa almeno mio padre aveva ragione: - L'altezza è mezza bellezza e tu questa cosa da me non l'hai presa! -. E se sono felice di non aver preso né il suo carattere, né la sua ristrettezza di cuore, quella statura imponente l'ho invidiata tante volte prima che lui mollasse me e mia madre incinta di mia sorella."

"La nostra storia, dopotutto, non è mai solo nostra: si intreccia con quella degli altri, e ha senso soprattutto se gli altri possono farne buon uso."

"Promemoria"

di Andrea Montorio

Con D, elaborando il difficile rapporto con il padre, abbiamo trattato il ricordo traumatico di alcuni passaggi che incidevano sul suo vissuto di "non sentirsi all'altezza" oltre che "non sufficientemente alto" per realizzarsi.

E nelle sedute conclusive, avendo beneficiato dell'utilizzo dell'EMDR (Eyes Movement Desensitisation and Reprocessing) un approccio psicoterapico in grado di

attivare, con la stimolazione bilaterale, un meccanismo innato capace di elaborare esperienze negative o traumatiche, mi disse che la leggerezza, da poco sperimentata, fu l'elemento che più ha favorito la conquista del lavoro tanto desiderato.

Con S. invece la messa a fuoco del nostro lavoro insieme è stata molto rapida, al pari della durata della terapia. La scoperta di una femminilità che va oltre i canoni amplificati della moda e che si misura con il nostro sentirci più o meno accoglienti, a nostro agio con alcuni abiti piuttosto che altri, è stato un passaggio prezioso per accettare la sua fisicità.

Mi tornano in mente le parole dello scrittore Enrico Galiano, "Guardate sempre dentro le parole, ci troverete tutto quello che state cercando", quando penso agli effetti diversi che l'incontro con la bellezza produce in ognuno di noi.

Tra le varie sfumature del possibile, non è raro lasciarci bloccare dall'idea che, per alcuni, essa possa anche rappresentare una barriera.

- La bellezza crea una barriera -. Questo il vissuto raccolto nell'incontro con più di un giovane che ha partecipato ad un laboratorio di "Scrittura e Cura" (Il metodo presentato sul n. 3/2016 di questa rivista prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé attraverso sedute individuali o sedute di gruppo) sul come sviluppare l'autostima, strutturato in quattro incontri ogni due settimane. "Se sei bello non puoi che tirartela!", "Bella fa necessariamente rima con stupida", "Tanto bello quanto vuoto"...

Sono questi alcuni dei giudizi circolati tra noi. Eppure oltre l'esercito dei luoghi comuni, quando ci fermiamo prendendoci il tempo di andare oltre la superficie, lì, dischiudiamo un universo. Nel prendere la parola, giovani uomini e ragazze adolescenti, oltre a mettere in comune emozioni potenti nel modificare un'immagine di noi in grado di risplendere di nuova bellezza, hanno lasciato una traccia che, come mi è stato chiesto, sono contenta di condividere da qui. Si può essere leggeri pur andando in profondità. E ci sono momenti nei quali il forte malessere, uno sguardo distorto, il pensiero di essere i soli a vivere quel dolore penetrante possono essere contenuti, affrontati e superati. Non sempre quando non sai dove stai andando significa che ti sei perso. Esistono situazioni che possiamo scegliere, confidando nel potere di risvegliare in noi la bellezza dell'esistenza.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o chiedere una consulenza on line: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp) Canale YouTube "Parole di Cura"

Riceve su appuntamento presso gli studi di: Torino, Chieri, Albenga

Ataxxa® per **AVVENTURE LIBERE DA INSETTI**

**REPELLE
ZECHE,
ZANZARE
e FLEBOTOMI**

**ELIMINA
PULCI
e
ZECHE**



Ataxxa®
permetrina, imidacloprid

Antiparassitario per
**CANI ATTIVI
E PROTETTI**

Repelle zecche (*I. ricinus*) e flebotomi (*P. perniciosus*) per 3 settimane e zanzare (*A. aegypti*) da 7 giorni fino a 14 giorni dopo il trattamento. Elimina pulci e zecche fino a 4 settimane.

Ataxxa è un medicinale veterinario contenente Permetrina e Imidacloprid. Non utilizzare sui cuccioli di età inferiore alle 7 settimane o con un peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. Non usare sui gatti. **Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. Chiedi consiglio al tuo Veterinario. Aut. Pub. N. 29 del 07/02/2023

Soluzione spot-on
disponibile in 4
diversi dosaggi



NON USARE SUI GATTI.

 **KRKA**

NON VOGLIO ANDARE A NANNA!

Abitudini e strategie per migliorare la qualità del sonno

Chiara Romeo

Ci sono bambini che si addormentano presto, senza troppi problemi con il bacio della buonanotte, dormono tutta la notte e si svegliano riposati e contenti: poi ci sono i bambini veri. Che fanno fatica ad addormentarsi, si svegliano di notte anche più volte, hanno sonni agitati. Molte mamme, anche sul web, cominciano a mettere in dubbio il detto 'dormire come un bambino'...! Da una parte è vero che il sonno dei bambini non è ancora maturo, e nei primi anni i risvegli vanno messi in conto, dall'altra ci sono alcune abitudini e strategie per migliorare la qualità del sonno dei piccoli e di conseguenza anche degli adulti.

MENO SONNO, PIÙ DISTURBI

Sono gli esperti della Società Italiana di Pediatria a lanciare un vero e proprio allarme: rispetto a cento anni fa i bambini nel mondo occidentale dormono in media 2 ore in meno. Senza colpevolizzare i genitori moderni, questa perdita di ore di sonno è da attribuire ai ritmi serrati che tra lavoro degli adulti, e attività dei bambini hanno le nostre giornate di oggi. A questo si aggiunge l'utilizzo di luce artificiale, schermi tv e dispositivi elettronici. La luce, infatti, influisce sul naturale ritmo sonno-veglia, del bambino e, in

realità, anche degli adulti. Di conseguenza, sono aumentati anche i disturbi del sonno, come difficoltà di addormentamento, risvegli notturni, che possono avere effetti negativi sulla salute e sulla qualità della vita del bambino ed anche dei genitori.

IL PRIMO ANNO

Dalla nascita fino ai tre mesi circa un neonato dorme circa 16-17 ore su 24. Il numero di risvegli dipende dal fatto che si deve nutrire spesso. Pertanto è veramente raro che il bambino dorma 8 ore durante la notte, più facilmente sono 4-6 ore. Anche in questa prima fase si deve cominciare a impostare il ritmo luce buio. Pertanto i riposini diurni non vanno fatti in una stanza resa buia, ma si deve lasciare una luce naturale, non diretta. In questo modo, man mano che il bambino cresce e si nutre meno frequentemente riuscirà ad adattarsi a dei ritmi più da grande. Tra i 3 e i 6 mesi si allungheranno i momenti di veglia e quelli di sonno. Con lo svezzamento, dai 6 mesi, non dovrebbe più esserci l'esigenza di un pasto notturno. Naturalmente ogni bambino ha i suoi tempi e i suoi modi, e sono molti che proprio in questo periodo cominciano a risvegliarsi.



A 12 mesi i bambini hanno comunque bisogno di circa 12-15 ore di sonno, con uno o due pisolini al giorno. Il pisolino pomeridiano rimane fino a 2-3 anni, tranne in casi in cui il bambino ne sente la necessità anche fino ai 5 anni. Verso i 4-5 anni sono necessari 10-12 ore di sonno: in questa fase se i pisolini pomeridiani sono troppo lunghi e troppo tardi nel pomeriggio, portano poi il bambino a non dormire fino alle tarde ore serali. Se possibile fare delle prove e mettersi d'accordo con le maestre della scuola dell'infanzia per trovare una distribuzione delle ore più adatta al bambino.

LA ROUTINE SERALE

La routine del sonno va messa in atto 20-30 minuti prima di andare a dormire. Prima di tutto niente tv, cartoni animati, tablet e smartphone. È poi utile trovare una sequenza di azioni che metta tranquillità ai genitori e al bambino e ri-

peterla ogni sera nello stesso modo. Per esempio, si spegne la tv, si mette il pigiama, si lavano i denti. Si mette una luce soffusa, si prende il peluche della notte, si entra nel letto. Mamma o papà leggono una storia, si fanno due coccole, si canta una ninna nanna e poi si dà un bacio. I gesti – che non devono per forza essere questi, devono piacere ai genitori e al bambino – devono avere una sequenza uguale ogni sera, affinché il bambino sappia già in anticipo cosa succederà dopo e il sonno verrà di conseguenza. Non è sempre facile, non è sempre risolutivo, ma spesso è utile. Nel lungo periodo, la routine verrà adattata, all'età scolare, all'adolescenza, fino... all'età adulta! Infatti, gli esperti dicono che anche gli adulti dovrebbero avere una sequenza di azioni rilassanti e serene per migliorare la qualità del sonno. Come molte altre abitudini, anche quella dell'igiene del sonno, andrebbe adottata da tutta la famiglia.

BRUTTI SOGNI?

Circa la metà dei bambini, secondo i dati della Società italiana di pediatria preventiva e sociale, al di sotto dei 5-6 anni si sveglia di notte, anche se si mettono in pratica tutti i consigli e le routine serali. Alcuni si riaddormentano da soli, altri piangono e cercano compagnia. Spesso i risvegli sono determinati dalla paura del buio, in questo caso è bene utilizzare piccole lucine notturne. Talvolta sono le condizioni della stanza, troppo calda o troppo fredda: se è possibile impostarla, la temperatura ideale è 18-20 gradi; in ogni caso non riempire il lettino di coperte. Infine ci sono i 'brutti sogni': è normale che talvolta l'inconscio del bambino rielaori le esperienze anche sotto forma di sogni spaventosi, se invece il problema è molto frequente è bene parlarne con il pediatra e valutare insieme cosa può determinare questa situazione. Per rendere autonomi i bambini nei risvegli notturni si può mettere loro a disposizione dell'acqua e il ciuc-

cio se lo usano ancora. Alcuni bambini riescono a gestire da soli il riaddormentamento. Altri no: ma non disperate, crescendo pian piano impareranno.

VACANZE NATALIZIE

Durante le vacanze natalizie per i bambini in età scolare, non è facile mantenere i ritmi regolari delle giornate di scuola: feste, pranzi lunghi, ritrovarsi a casa di amici o parenti, sono tutte attività che esulano dai ritmi delle giornate scolastiche. Viverli serenamente vuol dire anche perdere il senso del tempo, magari facendo tardi la sera, o rimanendo un po' più a letto la mattina. È bene però, nelle giornate più tranquille e sicuramente qualche giorno prima dell'inizio della scuola, riprendere la scansione giornaliera degli orari. Sveglia sempre alla stessa ora, pranzo e cena regolari, a nanna presto. Questo consentirà di arrivare al rientro a scuola riposati e con l'organismo già pronto alla routine.

LE REGOLE DEGLI ESPERTI PER IL SONNO DEI BAMBINI

- Definire e rispettare l'orario della nanna, tutte le sere. I bambini sono per loro natura abitudinari, la routine li tranquillizza e quindi è bene abituare il piccolo sin dalla tenera età ad addormentarsi sempre alla stessa ora, meglio se 'presto' (non tenere sveglia il bambino perché papà o mamma arrivano tardi dal lavoro e vuole giocare con loro).
- La nanna sempre nello stesso ambiente cameretta o angolo nella camera dei genitori, servono luci soffuse senza tv o device, ed eventualmente con una musica dolce e monotona di sottofondo. Non farlo addormentare in ambienti diversi, come sul divano in sala mentre si guarda la televisione. Costruiamo e manteniamo gli stessi rituali di avvicinamento al sonno.
- Dissociare la fase di alimentazione da quella dell'addormentamento. Nei primi due o tre mesi di vita manca la fase di addormentamento, nel senso che non è possibile riconoscere con precisione quando il bambino sta crollando. Nei mesi successivi invece appena si notano alcuni segnali (non succhia più con forza, chiude gli occhietti) si deve staccarlo dal seno e metterlo nel lettino.
- Rispettare l'orario dei pasti durante il giorno. Cercare di mantenere gli stessi orari di pranzo, merenda e cena, adeguando i nostri orari ai suoi, anche nel fine settimana.
- Non usare il tablet o altri dispositivi elettronici dopo cena.
- Non dare troppo cibo o acqua prima di dormire, per evitare risvegli per andare in bagno. Evitare il latte o altri liquidi compresa la camomilla durante i risvegli.
- Regolare con attenzione l'esposizione alla luce. Per il sonnello pomeridiano mantenere la luce dell'ambiente; ridurre l'esposizione il più possibile per la notte; potenziare la luce appena svegli. Il ritmo sonno veglia è governato dall'alternanza della luce e del buio.
- Evitare sostanze eccitanti dopo le ore 16. No a tè, solo decaffeinato in caso, no a bevande contenenti caffeina e no alla cioccolata.



Abbiamo a cuore ogni tuo battito.

**Con il sistema cardiocircolatorio
non si è mai troppo prudenti.**

Sapevi che le malattie cardiovascolari, come ipertensione e ipercolesterolemia, colpiscono ogni anno più di 18 milioni di persone nel mondo? Con la giusta terapia è possibile ridurre il rischio di complicazioni.

Fai una scelta di salute con Sandoz.

FIBRILLAZIONE ATRIALE

Lo sai che aumenta il rischio di ictus?

A cura della redazione





La fibrillazione atriale è un'aritmia cardiaca originata dagli atri del cuore. Nel normale ritmo cardiaco, l'impulso generato dal nodo senoatriale causa la contrazione del muscolo cardiaco e permette il pompaggio del sangue. Nella fibrillazione atriale gli impulsi elettrici che danno luogo alla contrazione degli atri si attivano in maniera totalmente caotica e frammentaria, dando origine a contrazioni disorganizzate e frammentarie. La fibrillazione atriale è quindi un'irregolarità del battito del cuore che non permette a tutto il sangue di essere pompato nelle camere inferiori del cuore (ventricoli), come accade normalmente. La contrazione irregolare delle camere superiori del cuore (atri) determina un ristagno di sangue che può portare alla formazione di coaguli. I coaguli possono immettersi nella circolazione sanguigna e arrivare al cervello causando un ictus ischemico.

FIBRILLAZIONE ATRIALE: I NUMERI

La fibrillazione atriale è tra le anomalie del ritmo cardiaco più comuni nella popolazione adulta. In Italia colpisce circa 1.000.000 di persone, con più di 120.000 nuovi casi ogni anno. I dati si riferiscono solo ai casi accertati, ma quelli totali sono in realtà ben più numerosi perché molte persone che ne soffrono non presentano disturbi e ignorano di avere questo problema. Sopra gli 80 anni di età 1 persona su 10 soffre di fibrillazione atriale. Le persone che soffrono di fibrillazione atriale hanno un rischio di ictus da 3 a 5 volte superiore rispetto ai pazienti che non ne soffrono. Mortalità e invalidità sono superiori nei casi di ictus associato a fibrillazione atriale rispetto a quelli senza. La fibrillazione atriale è responsabile del 20% dei casi di ictus ed è quindi la causa principale di questa complicanza vascolare. In altre parole, 1 ictus su 5 è causato da fibrillazione atriale: questa aritmia

si può quindi considerare un importante fattore di rischio ictus e diagnosticarla è un passo fondamentale per la prevenzione dell'ictus. Purtroppo, questi numeri sono peggiorati durante la pandemia da Covid-19 con un incremento della mortalità per fibrillazione atriale del 24,2%. Questo dato si spiega con una riduzione dei pazienti diagnosticati con fibrillazione atriale (-47%) perché, non andando dal medico, non venivano identificati e curati.

ICTUS: I NUMERI

Ictus è un termine latino che letteralmente significa "colpo" (in inglese stroke). Si tratta di un danno cerebrale che è conseguente all'interruzione dell'afflusso di sangue al cervello, perché un'arteria si occlude o si rompe. Se la causa è un'arteria occlusa si parla di ictus ischemico, mentre se la causa è un'arteria che si rompe si parla di ictus emorragico, che è la forma più grave perché porta alla morte in oltre 50% dei casi. Per dirla con una metafora, un ictus al cervello equivale a un infarto al cuore. Anche nel cervello, infatti, una fitta rete di "tubature", le arterie, fornisce continuamente a ogni sua parte il sangue necessario per il corretto funzionamento. Se questo flusso ematico si interrompe, il cervello perde l'apporto di energia e di ossigeno, subendo danni che possono portare a disabilità o peggio provocare la morte.

In Italia l'ictus è:

- la prima causa di invalidità;
- la seconda causa di demenza;
- la terza causa di morte.

Le conseguenze per chi viene colpito da un ictus variano a seconda della parte del cervello che viene danneggiata: si possono avere difficoltà di parola, pensiero, movimento o la paralisi di una parte del

corpo. Purtroppo, l'impatto sulla qualità della vita sia del paziente che della sua famiglia può essere molto grave. Si crede che l'ictus colpisca prevalentemente gli anziani, ma solo in Italia esistono più di 30.000 persone giovani che ne sono state colpite, anche in modo invalidante. Ogni 6 secondi una persona nel mondo viene colpita da ictus al cervello, indipendentemente dall'età o dal sesso. In Italia ogni giorno 660 persone, circa 240.000 ogni anno, vengono colpite da ictus. La media annua del costo delle prestazioni sanitarie complessive per paziente con ictus ammonta a 3.848 euro. Considerando le stime attuali di prevalenza, è stato possibile effettuare una valutazione globale del costo delle prestazioni sanitarie dirette dell'ictus in Italia, che ammontano a circa 3,7 miliardi di euro per anno, quasi il 4% delle spese sanitarie nel nostro Paese. I costi indiretti per le famiglie sono stimati in tre volte i costi diretti.

ICTUS: LA PREVENZIONE

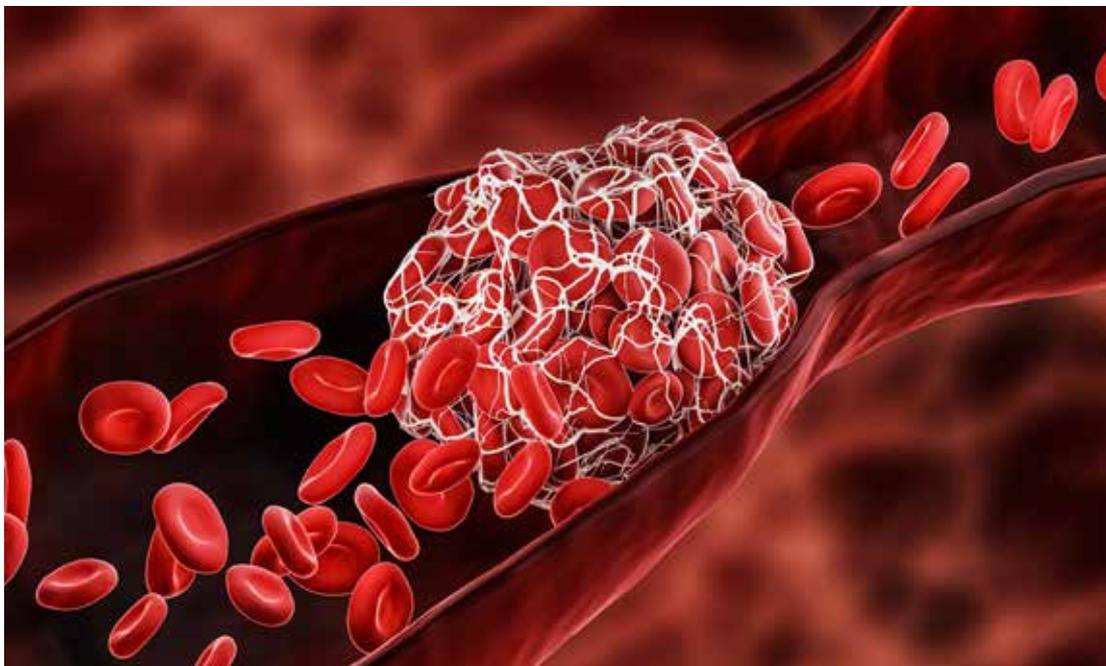
Ecco perché diventa così importante lavorare sulla prevenzione dell'ictus, seguendo due strade:

- fare il più possibile cultura e informazione sul mantenimento di uno stile di vita sano, attivo, morigerato, evitando abusi sia a livello di alimentazione che di alcool e, droghe, eliminando il fumo e controllando il proprio peso corporeo;
- divulgare l'importanza di un regolare controllo periodico di alcuni fattori di rischio, come pressione arteriosa, colesterolo, glicemia, colesterolo e fibrillazione atriale.

In questo modo sarebbe possibile evitare addirittura 2 ictus su 3.

FIBRILLAZIONE ATRIALE: SCREENING, PREVENZIONE E CURA

Come abbiamo visto, gli studi hanno dimostrato che il 20% degli ictus ischemici sono causati da fibrillazione atriale. Individuarla precocemente e curarla, attraverso le numerose possibilità di trattamento, che sia farmacologico o chirurgico, significa prevenire attivamente l'ictus. Si tratta però di una malattia subdola, perché spesso asintomatica o con sintomi che possono essere confusi con altre patologie, come un senso di battito cardiaco irregolare o veloce, difficoltà nel respirare sotto sforzo (dispnea) e facile affaticamento (astenia). In circa un terzo dei casi la fibrillazione atriale resta asintomatica e non è diagnosticata e di conseguenza nemmeno curata. Ecco perché è molto importante un approccio proattivo di medici e farmacisti che permetta di generare il sospetto di fibrillazione atriale nei soggetti a rischio (over 65, sovrappeso, con problemi di ipertensione, diabete, apnee notturne, etc...). Basta un semplice controllo del battito cardiaco attraverso la palpazione del polso o una misurazione della pressione con apparecchi automatici dotati di algoritmo validato per la rilevazione di una possibile fibrillazione atriale. Una volta individuata una possibile fibrillazione atriale, sarà poi il medico a effettuare gli accertamenti necessari per arrivare a una diagnosi sicura e a una cura. Grazie allo screening è possibile prevenire 3 ictus su 4 causati da fibrillazione atriale.



microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

L'IPERTENSIONE e la
**FIBRILLAZIONE
ATRIALE**
sono tra
i maggiori fattori di
rischio ICTUS

AFIB ADVANCED

Misura la **PRESSIONE**
e rileva una possibile
FIBRILLAZIONE ATRIALE
con **1 CLICK**

Easy!



È un Dispositivo Medico CE 0044 - Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito di un controllo medico. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale del 13/04/2022.

Maggiori
info



www.microlife.it

CLINICAMENTE VALIDATO



FERRUM PHOSPHORICUM

Il sale minerale per tutte le infiammazioni

Anna Maria Coppo

Nel testo “Una terapia omeopatica semplificata” del 1873, il Dr Schussler include “Ferrum phosphoricum” tra le dodici sostanze fisiologiche funzionali dell’organismo, in grado di ripristinare la salute sostenendo i naturali processi chimico fisiologici del nostro organismo. Così, semplificando l’omeopatia, si gettavano le basi di quella che in seguito venne chiamata biochimica.

PER BAMBINI, ADULTI E ANZIANI

Ferrum phosphoricum, diluito alla 12 DH, o alla 5 o 6 CH in granuli, oppure in compresse solubili, è il sale dell’infiammazione, diluito quanto bastava per interagire meglio, in modo più sottile e fine con i nostri tessuti, ripristinandone l’integrità rapidamente ed efficacemente, in casi di infiammazioni iniziali come: raffreddori, otiti, laringiti, tossi, ma anche in caso di cistiti, gengiviti ed anche per dolori articolari, soprattutto se localizzati alla spalla destra. Al giorno d’oggi possiamo trovare Ferrum phosphoricum in farmacia sia negli scaffali tra i dodici sali di Schussler, in compresse, o tra i granuli omeopatici, nei tradizionali tubetti. Agisce bene sia nei bambini che negli anziani e negli adulti, ed ha una particolare affinità per le infiammazioni accompagnate da congestione, come può essere la “testa carica” durante una sindrome influenzale, come la congestione all’orecchio durante un’otite, con

temporanea sordità, o, ancora, la congestione addominale durante una dismenorrea, nella quale questo rimedio può dare un grande sollievo. Lo studio degli omeopati ne limitò inizialmente l’uso ai casi acuti, mentre studi omeopatici più avanzati ne videro l’efficacia anche in problemi di salute più profondi e cronici. È un sale di ferro e fosforo, due grandi rimedi omeopatici di cui emergono alcuni aspetti nelle infiammazioni che riequilibra: la facilità al rossore ed al pallore del volto, con la mutevolezza di Phosphorus, l’ipersensibilità all’ambiente esterno, con ansie notturne, sonni agitati, disturbati da sogni angoscianti e da incubi, il miglioramento col movimento lento come in Ferrum metallicum, gli occhi cerchiati di scuro, la grande ipersensibilità al rumore, la tendenza di Phosphorus ai problemi respiratori e digestivi.

L’OTITE DI VITTORIA

Bimba vivace e sveglia, veniva in farmacia dalla nascita, si era ammalata relativamente poco fino ai quattro anni, ma quell’anno era davvero troppo, per la terza volta, mal di gola, febbre, non troppo alta, arrivava ai 38 o poco più, ma mal d’orecchio, e questa volta l’orecchio era rosso e persino leggermente gonfio esternamente. La mamma in farmacia chiede un’alternativa più naturale ai soliti sciroppi antinfiammatori prescritti abitualmente, efficaci poche ore e potenzialmen-





te gastrolesivi. Intanto in farmacia la bambina continuava a giocare saltellando, un salto avanti ed uno di lato, uno a destra ed uno a sinistra, con l'orecchio rosso a cui portava la mano come per proteggerlo. Ferrum phosphoricum in granuli la guarì in poche assunzioni e poi la bimba stessa volle ancora prendere i granuli per un po' di mattine, per poter continuare ad andare a scuola senza ammalarsi.

IL RAFFREDDORE DI LEONARDO

La mamma di Leonardo era perplessa, possibile che non ci fosse nient'altro, oltre alla soluzione ipertonica, per il nasetto raffreddato del suo bimbo? Ed era normale che il piccolo moccio del nasino di Leo fosse striato di sangue? Ferrum phosphoricum guarì il raffreddore in poco tempo, e la mamma lesse sui libri sui sali di Schussler della leggera tenenza emorragica che quel sale riequilibrava e fu molto rassicurata ed orgogliosa di aver saputo trovare ed utilizzare un rimedio alternativo ed efficace.

IL MAL DI PANCIA DI DORIANA

L'adolescenza è talvolta un periodo critico per la salute, e la mamma molto attenta della dodicenne Doriana era perplessa, la ragazzina era cresciuta molto, alta e pallida, diventava triste prima del ciclo sempre abbondante e doloroso, ci sarebbero voluti antidolorifici, ma non rendevano ancora più abbondante il ciclo? E avrebbero fatto male

allo stomaco? Ferrum phosphoricum riequilibrò sia la congestione che l'entità del ciclo e ne rasserenò anche i momenti precedenti.

TORNA LA MAMMA DI VITTORIA

La mamma di Vittoria è tornata in farmacia per riprendere i granuli di Ferrum phosphoricum, che aveva terminato, e racconta della sera prima. Del vento freddo che soffiava contro di loro mentre tornavano a casa, di Vittoria che a casa aveva tantissima sete di acqua ed, ansiosa, chiedeva se non si sarebbe ammalata di nuovo per colpa di quel vento: lei non voleva ammalarsi. La pelle era asciutta, pur con la febbre alta non sudava, la mamma non aveva dato ancora nulla. La farmacista disse che nelle materie mediche agitazione, febbre e sete dopo vento freddo indicavano il rimedio omeopatico Aconitum. La mamma di Vittoria disse di averlo letto anche lei e che avrebbe dato Aconitum ma una sola volta, e poi il meraviglioso sale di Schussler l'avrebbe sicuramente riportata in salute ancora una volta.

Custodire la salute nostra e dei nostri cari richiede attenzione, pazienza, spirito critico ed umiltà, perché per sapere occorre chiedere alle persone giuste, leggere, informarsi, ed avere fiducia nel nostro organismo che, con aiuti fisiologici nelle piccole cose, può recuperare rapidamente la salute per permetterci di continuare a muoverci nel mondo svolgendo i nostri compiti nel migliore dei modi e con la migliore energia possibile.



Fake and cake

Tutto ciò che avreste sempre voluto sapere sui falsi miti alimentari. Con il crescente interesse della popolazione per la sana alimentazione, molti alimenti sono stati più volte sotto i riflettori dell'opinione pubblica a causa di credenze popolari, falsi miti e ingiustificati allarmismi di cui i media ci bombardano senza nessun controllo scientifico. Al giorno d'oggi, infatti, grazie agli imponenti progressi di internet risulta molto più facile "informarsi", ma al tempo stesso risulta ancora più facile incappare in aggiornamenti privi di qualsivoglia riscontro scientifico razionale.



**ANNAMARIA COLAO,
CHIARA GRAZIADIO**

Fake and cake

Edizioni LSWR

Il manuale del sonno

Come imparare a dormire per vivere meglio. Il buon sonno riposante è uno dei pilastri sui quali si fonda la nostra salute. Eppure, la sua importanza è spesso sottovalutata e nei Paesi industrializzati tendiamo ad accorciare il tempo dedicato al riposo per sfruttare al massimo le ore disponibili della giornata. Con un linguaggio semplice e chiaro, questo libro svela tutti i segreti del sonno e mostra come modificare le proprie abitudini per dormire bene, con grandi benefici per la qualità della vita. In poche settimane sarà possibile acquisire consapevolezza dei propri comportamenti e apprendere le corrette strategie per trasformare il sonno in una vera e propria medicina naturale.



**ANTONIO GRACCO,
FRANCESCA MILANO,
GIULIA MILIOLI**

*Il manuale del sonno
Come imparare a dormire
per vivere meglio*

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



SALVIAMOCI DAL PRANZO DI NATALE

Restiamo in forma e in salute durante le festività

Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specialista in nutrizione



Durante il mese di dicembre i miei pazienti fanno a gara portandomi qualche dolcetto natalizio che sia di buon augurio e che mi renda più magnanima in vista degli strappi alla regola che faranno durante le festività. Sorrido e riconosco ormai chi ha iniziato a fare colazione con il panettone della tradizione dalla fine di novembre e proseguirà fino a che non saranno finiti quelli regalati da amici e parenti. Sorrido e fornisco sempre lo stesso consiglio: “Godetevi le festività, piatti golosi compresi!”. Infatti, per coloro che ambiscono a mantenere il buon peso forma raggiunto o a proseguire un percorso di dimagrimento, consiglio di non rassegnarsi perché non esistono Natale, 31 dicembre o Epifania senza qualche dolcetto o pietanza tipica della tradizione, ma che, tuttavia e per fortuna, esistono la sana via di mezzo e le eccezioni che valgono quanto la regola. Quindi, senza lasciarci travolgere dalle abbondanze sconsiderate, lasciamo entrare nelle nostre case sapori e

profumi che solo il Natale sa donare e che potremo gustare senza troppe preoccupazioni rispettando alcune sane regole e qualche trucco salutare.

COME RESTO IN FORMA?

Aiutando il nostro corpo e la nostra mente a stare in forma tutti i giorni dell'anno con cibi sani, accostamenti alimentari azzeccati, ingredienti genuini, il nostro organismo sarà anche pronto ad affrontare improvvise impennate caloriche per pochi selezionati giorni, dopo i quali ci faremo una bella camminata e ritorneremo alle nostre sane abitudini alimentari, che aiuteranno il nostro metabolismo a bruciare e a proteggerci per il resto dell'inverno. Evitiamo, innanzitutto, di sentirci in colpa per qualche dolcetto di troppo e di rinunciare alla compagnia durante le feste perché ossessionati dal possibile aumento di peso. Ricordiamoci, piuttosto, qualche regola salva-linea:

- Non saltare mai la colazione, a base di cereali integrali e proteine ad alto valore biologico (latte, yogurt bianco, frutta secca, uova) carburante indispensabile per l'attivazione metabolica giornaliera
- non richiedere il bis di qualsiasi piatto durante i pasti più abbondanti;
- non aggiungere salse troppo condite ai vari piatti (sia salati che dolci);
- consumare con moderazione gli antipasti, facendo piccoli assaggi per panettone gastronomico, paté, gorgonzola, affettati particolarmente ricchi di grasso;
- evitare il consumo di pane bianco, focacce o grissini, ma preferire pane integrale, magari alle noci e all'uvetta o patate al forno;
- non consumare più di una porzione di dolce al giorno, scegliendo prodotti della tradizione che contengano materie prime di buona qualità, senza l'aggiunta di conservanti e additivi;
- non eccedere nel consumo di frutta essiccata (albicocche, datteri, fichi), mentre salviamo la frutta secca utilizzandola come sano spuntino magari dopo un pochino di sana attività fisica.

...E TRA UNA FESTA E L'ALTRA?

Dedichiamo solo i giorni delle feste agli stravizi alimentari: nei giorni successivi riprendiamo i no-

stri consigli alimentari ed evitiamo di proseguire con quel che è avanzato. Tra una giornata di pasto abbondante e l'altra, è possibile anche effettuare il semi-digiuno, pratica assolutamente salutare, se messa in pratica solo con l'aiuto di un professionista sanitario specializzato in nutrizione:

- bere circa 2 litri di liquidi al dì, scegliendo acqua naturale, the e tisane depurative senza zucchero, per garantire un'ottima purificazione gastro-intestinale e una depurazione epatica indispensabile;
- consumare frutta fresca di prima mattina e lontano dai pasti, evitandone il consumo appena dopo pranzo o cena;
- preparare un pasto depurativo del dopo-festa a base di ortaggi e legumi, preferibilmente sottoforma di zuppa, senza patate né cereali, condita con olio extravergine di oliva crudo e 1 cucchiaino di semi oleosi (girasole, zucca, lino).

Ricordiamoci, per finire, che non esiste aria di Natale, senza condividere assieme la tavola con i suoi sapori e profumi tipici che fanno di tradizione delle nostre famiglie, di evoluzione di generazioni, di amore anche per noi stessi. Quindi concediamoci anche eccezioni, piatti tipici e qualche coccola culinaria in più del solito senza alcun senso di colpa.

Auguri di cuore.

ZUPPA DI SAN GIUSEPPE

- Ottima per compensare gli stravizi a tavola delle festività!
- 150 g avena in chicchi
- 250 g cime di rapa o broccoletti
- 200 g fagioli bianchi
- 200 g lenticchie rosse
- 1 cucchiaino cumino in polvere
- Olio evo
- Sale e pepe



Mondare e affettare le cime di rapa e sistemarle in una casseruola dai bordi alti assieme ai ceci, i fagioli e lenticchie con circa 1 litro di acqua. Fare sobbollire, salando e pepando un poco, per circa 30 minuti. Le lenticchie si disferanno creando una piacevole crema omogenea. Nel frattempo, lessare l'avena in un'altra pentola per 30-40 minuti in acqua lievemente salata. Una volta cotta e scolata, aggiungere alla minestra e togliere dal fuoco. Condire con un cucchiaino di olio evo crudo e il cumino.



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

LA VITAMINA DEL SOLE

Garantisce la salute delle ossa e sostiene le difese immunitarie

di **Barbara Ricciardi**

Il sole è vita perché ci scalda, consente alla natura di donarci frutta e ortaggi deliziosi e ci aiuta a produrre la vitamina D, fondamentale per la salute delle nostre ossa. Nota anche come calciferolo, si tratta di una vitamina liposolubile che si scioglie nei grassi e si accumula nel fegato, dal quale viene poi rilasciata, quando l'organismo lo richiede. L'80% circa di vitamina D proviene da un processo biochimico che avviene a livello cutaneo, quando ci si espone ai raggi ultravioletti della luce solare (UVB). Il restante 20% viene apportato con l'alimentazione e mediante assorbimento a livello intestinale. Un'esposizione del corpo ai raggi solari, per circa 15 minuti al giorno (nelle ore non centrali, per salvaguardare la salute della pelle), consente di ottenere la quasi totalità della vitamina D necessaria. Le pelli scure possono richiedere un tempo maggiore di esposizione, rispetto a coloro che hanno la pelle chiara, poiché la maggiore quantità di melanina cutanea rappresenta uno schermo all'attivazione del processo di produzione. Inoltre, l'esposizione estiva, garantendo una maggiore sintesi del micronutriente nell'organismo, permette di mantenerne durante l'autunno livelli alti, che tenderanno a calare, tuttavia, nei successivi mesi invernali.

LE PRINCIPALI FUNZIONI

Questo prezioso micronutriente svolge la funzione di regolare il metabolismo e l'assorbimento intestinale del calcio e del fosforo, presenti nelle ossa e nei denti. Recenti osservazioni hanno, inoltre, evidenziato un'azione antinfiammatoria e un importante ruolo nella contrattilità muscolare e nell'efficienza del sistema immunitario. A tal proposito sono oggi disponibili in far-

macia integratori alimentari, volti a garantire un buon funzionamento delle difese fisiologiche dell'organismo. Essi sono generalmente formulati, oltre che con agenti antiossidanti, sali minerali e specifici estratti vegetali, anche con una certa quantità di vitamina D.

Per scoprire se il calciferolo nel nostro organismo è a livelli normali è necessario svolgere un esame del sangue. Con livelli inferiori a 20 nanogrammi per millilitro (ng/mL) di sangue si è in carenza di vitamina D ed è necessario l'intervento del medico che valuterà, in base alle condizioni di salute del paziente, una specifica strategia di supplementazione, mediante farmaci o integratori alimentari. L'apporto nutrizionale quotidiano, secondo l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), può variare secondo l'età da 10 a 15 microgrammi, ossia da 400 a 600 U.I. Se la carenza è molto elevata e si è in presenza di soggetti a rischio, come gli anziani e le donne in menopausa, le dosi prescritte dal medico possono essere maggiori, giungendo anche a 2.000 U.I., ossia 50 microgrammi giornalieri.

QUANDO INIZIA A SCENDERE

È attualmente accertata l'osservazione che le popolazioni maggiormente colpite da ipovitaminosi sono quelle che vivono nei Paesi dove sussistono lunghi periodi di buio, come per esempio nel nord Europa (Svezia, Norvegia, Finlandia) o dove il maltempo prevale durante l'anno, come nel caso del Regno Unito. Anche in Italia, sebbene sia nota come "Paese del sole", non manca una certa frequenza di ipovitaminosi. La carenza di vitamina D è responsabile, specie negli anziani e nelle donne dopo la menopausa, di un'augmentata incidenza di cadute e fratture ossee. I principali sintomi di



carenza sono debolezza muscolare, dolori osteo-articolari, ossa fragili, stanchezza sia fisica sia mentale. Se si manifesta, inoltre, nei bambini durante la crescita, specie tra i due mesi e i sei anni di età, può causare una patologia denominata rachitismo e caratterizzata da deformazione ossea. Nell'adulto quando lo scheletro è già formato, una severa ipovitaminosi può, invece, causare l'osteomalacia, ossia un rammollimento osseo dovuto a mineralizzazione imperfetta. Esistono condizioni e patologie che aumentano il rischio di incorrere in ipovitaminosi D, come l'obesità, la gravidanza e l'allattamento, l'anoressia nervosa, l'insufficienza renale cronica, le malattie epatiche, il diabete di tipo 2, la fibrosi cistica, il malassorbimento intestinale, l'alcolismo e alcuni farmaci (anticonvulsivanti, agenti antimicotici, corticosteroidi, ipocolesterolemizzanti, farmaci per HIV). La supplementazione mediante farmaci a base di vitamina D o suoi derivati viene prescritta dal medico, in seguito ad indagine ematologica, che consente di valutare la reale carenza nell'organismo.

METTI LA D NEL PIATTO

L'alimento che contiene una maggior quantità di vitamina D è l'olio di fegato di merluzzo, disponibile in farmacia come integratore alimentare in capsule gelatinose o in forma liquida, da assumere tal quale con il

cucchiaino. Più gustosi e, quindi, da consumare piacevolmente a tavola sono, invece, i pesci grassi come il salmone, lo sgombro, le aringhe e il lavarello, che sono in grado di apportare un discreto quantitativo di vitamina. È possibile, inoltre, trovarla in alcuni funghi, nel tuorlo d'uovo, nel maiale, in frattaglie come il fegato di manzo o di vitello e, in piccole tracce, nel latte intero e nello yogurt. Via libera quindi a tutti questi alimenti da mettere a piacimento nel piatto, per integrare la vitamina D prodotta mediante l'esposizione al sole. A tal proposito è utile sapere che la cottura non altera la vitamina, se non si supera la temperatura di circa 180°C.

ATTENZIONE AGLI ECCESSI

Consumare cibi ricchi di questo micronutriente non espone l'organismo a possibili sovradosaggi che si possono, invece, sviluppare quando la vitamina D viene assunta in eccesso e per periodi troppo prolungati. Una supplementazione smodata di integratori alimentari che la contengono, senza che ce ne sia realmente bisogno, può causare infatti seri rischi per la salute. Il sovradosaggio genera un accumulo nei tessuti e si manifesta con sintomi di tossicità, come inappetenza, nausea, vomito, palpitazioni e ipercalcemia, ossia alta concentrazione del calcio nel sangue, che nei casi più gravi può dare luogo anche a calcolosi renale.

Alimenti	Contenuto vitamina D
Latte vaccino	5-40 U.I./L
Burro	30 U.I./100 g
Yogurt	2,4 U.I./100 g
Panna	30 U.I./100 g
Formaggi	12-40 U.I./100 g
Maiale	40-50 U.I./100 g
Fegato di manzo	40-70 U.I./L
Trota, salmone, aringhe	300-1500U.I./100 g
Olio di fegato di merluzzo	400 U.I./5mL
Tuorlo d'uovo	20 U.I./100 g

ATTENTI AL CUORE!

Le patologie cardiache nei cani e nei gatti

Dottorssa Federica Porta
Medico Veterinario

Le patologie cardiache nei cani e nei gatti rappresentano una sfida importante per i proprietari di animali domestici. Queste condizioni possono avere un impatto significativo sulla qualità di vita dei nostri amici a quattro zampe, ma con la giusta conoscenza e attenzione, è possibile gestirle in modo efficace. In questo articolo, esploreremo le patologie cardiache più comuni, i segni da tenere d'occhio e le opzioni di trattamento disponibili per garantire il benessere dei nostri animali.

PATOLOGIE CARDIACHE COMUNI

Le patologie cardiache più comuni nei cani e nei gatti includono la malattia valvolare degenerativa, la cardiomiopatia dilatativa e la cardiomiopatia ipertrofica.

- **Malattia Valvolare Degenerativa (MVD):** questa condizione è più comune nei cani anziani di piccola taglia. Coinvolge le valvole cardiache che diventano ispessite e meno funzionali nel tempo, causando alterazioni del flusso di sangue all'interno del cuore. I sintomi possono includere tosse, affaticamento e difficoltà respiratorie.
- **Cardiomiopatia Dilatativa (CMD):** questa patologia riguarda l'ingrandimento delle camere cardiache, che porta ad una ridotta capacità di pompaggio del cuore. I cani di taglia grande sono più suscettibili. I sintomi possono variare da stanchezza e perdita di appetito a difficoltà respiratorie e tosse.
- **Cardiomiopatia Ipertrfica (HCM):** questa condizione si verifica più frequentemente nei gatti. Si caratterizza dall'ispessimento del muscolo cardiaco, che limita la corretta contrazione del cuore. I gatti con HCM possono manifestare sintomi come respiro affannoso, letargia e perdita di peso.
- Le patologie cardiache possono colpire cani e gatti di qualsiasi razza, ma alcune razze sono geneticamente più predisposte a sviluppare determinati problemi cardiaci. È importante sottolineare che la predisposizione genetica non garantisce che un animale svilupperà una malattia cardiaca, ma significa che è consigliabile monitorare attentamente la salute cardiaca di animali appartenenti a queste razze.

SEGNI DA OSSERVARE

Riconoscere i segni precoci di una patologia cardiaca nei nostri animali domestici è essenziale per ottenere una diagnosi tempestiva e un trattamento adeguato. Alcuni sintomi comuni includono:

- **Tosse persistente:** sia nei cani che nei gatti, una tosse persistente potrebbe essere un segno di accumulo di liquido nei polmoni dovuto a una patologia cardiaca.
- **Respiro affannoso:** l'incremento della frequenza respiratoria o la difficoltà respiratoria possono indicare problemi cardiaci.



- **Affaticamento:** se il vostro animale sembra più stanco del solito o si stanca rapidamente durante le attività, potrebbe essere un segno di un problema cardiaco.
- **Cianosi:** questo termine si riferisce a una colorazione bluastra delle gengive, lingua o mucose, che può essere causata da una circolazione sanguigna compromessa.
- **Letargia e perdita di appetito:** cambiamenti nel comportamento e nell'appetito possono essere collegati a problemi cardiaci.

TRATTAMENTO E CURA

Se si sospetta che il proprio animale domestico abbia una patologia cardiaca, è essenziale consultare un veterinario. Il trattamento dipende dalla gravità e dal tipo di patologia. Potrebbe includere:

- **Farmaci:** diversi farmaci possono essere prescritti per aiutare a gestire i sintomi e migliorare la funzione cardiaca.
- **Dieta:** una dieta specifica può essere raccomandata per aiutare a controllare il peso e la salute del cuore.
- **Controllo regolare:** i controlli periodici dal veterinario sono fondamentali per monitorare la

progressione della patologia e apportare eventuali modifiche al trattamento.

PREVENZIONE E CURA

Sebbene alcune patologie cardiache possano essere ereditarie o genetiche, è possibile prendere alcune misure per aiutare a prevenire o ritardare lo sviluppo di problemi cardiaci:

- **Alimentazione equilibrata:** fornire un'adeguata alimentazione, evitando l'eccesso di peso, può aiutare a ridurre il carico sul cuore.
- **Esercizio regolare:** mantenere il proprio animale domestico attivo può favorire una migliore circolazione sanguigna e una salute cardiaca ottimale.
- **Visite veterinarie regolari:** controlli preventivi aiutano a individuare tempestivamente eventuali cambiamenti nella salute cardiaca.
- **Ambiente stress-free:** ridurre lo stress può contribuire al benessere generale del cuore.
- In conclusione, comprendere le patologie cardiache nei cani e nei gatti è essenziale per garantire loro una vita lunga e sana. Monitorare i segni precoci, consultare regolarmente un veterinario e seguire le raccomandazioni di trattamento può fare la differenza nel mantenere i nostri amici pelosi felici e in salute.

UN VISO AL TOP

Come brillare nel periodo delle feste

Francesca Laganà

La magia del Natale è nell'aria: le luci degli addobbi, il piacere di fare e ricevere doni, le cene con le persone più care; il brindisi di Capodanno con gli amici. Per sentirsi bene nella propria pelle, in un momento così speciale, basta qualche attenzione e un po' ...di trucco!

Una maschera idratante, per contrastare gli effetti del freddo e del riscaldamento, una con effetto lifting per cancellare le ore piccole, o se serve, anche una purificante nel caso di cene non proprio equilibranti. A seguire un make-up gioioso per affrontare ogni occasione di festa.

MASCHERE PER ILLUMINARE

Le maschere più adatte ai giorni di festa, sono quelle che lasciano la pelle luminosa e offrono un effetto lifting. Da applicare prima del make-up, offrono un momento di pausa e un effetto illuminante e antifatica. Gli ingredienti chiave sono vitamina A, vitamina E e C, retinolo, alfaidrossiacidi, e grassi vegetali per idratare, come karitè o germe di grano. Per un effetto colorito *bonne-mine* istantaneo, utilizzare maschere che contengono micro-pigmenti *soft-focus* che illuminano il colorito. Se le giornate sono particolarmente fredde e la pelle disidratata dal passaggio freddo-caldo, la maschera giusta è quella idratante: il risultato è una pelle più rosea, energizzata, e tesa. Tra gli attivi più diffusi nei prodotti idratanti c'è l'acido ialuronico che ha effetto idratante, levigante e rimpolpante: è una sostanza attiva naturalmente presente nel corpo, con

funzione di regolamentare la quantità di acqua presente nella cute, ma con l'invecchiamento la sua produzione diminuisce. Se, invece, gli eccessi a tavola si manifestano con qualche brufolletto si può ricorrere ad una maschera detox. Le maschere anti impurità sono un'ottima soluzione per dare alla pelle nuova vita e riparare ai danni di qualche eccesso del periodo natalizio. Gli ingredienti contenuti in queste maschere sono argilla verde e caolino. Il Caolino, o argilla bianca, è conosciuto ed apprezzato per le proprietà purificanti, opacizzanti e addolcenti: può essere utilizzato anche su pelle sensibile, perché non causa secchezza.

OSARE: IL MAKE-UP DELLE FESTE

Truccarsi non è solo un modo per nascondere i difetti, ma è anche segno di cura di sé, divertendosi e sperimentando, senza dimenticare il rispetto della salute della pelle. I prodotti di make-up che si trovano in farmacia sono formulati per pelli sensibili, anche le più reattive. Una buona base trucco parte dal fondotinta, la cui scelta dipende dall'età e dall'effetto che si vuole ottenere. Oggi sono disponibili texture e forme cosmetiche diverse: stick, cushion, fondotinta compatti e fluido. Ogni prodotto ha la sua coprenza e si può scegliere per un effetto più luminoso o quello opacizzante, più adatto per pelle mista o oleosa. A completare il trucco del viso un tocco di blush sulle guance. Oggi si trovano formulazione in polvere, stick e crema.



PRIMO PIANO SUGLI OCCHI

La zona del contorno occhi ha una pelle più sottile e delicata, per questo ha esigenze particolari, sia nella scelta dei prodotti, sia per l'attenzione che va riservata. È la parte dove si formano le prime rughe, ed è molto vicino agli occhi. Per idratare a fondo, defaticare e rendere meno evidenti le occhiaie sono molto pratici i cosiddetti patch, che sono dei dischetti di forma allungata imbevuti di prodotto. Sono da appoggiare sotto la zona della palpebra inferiore ed hanno un effetto lenitivo rinfrescante, contrastano le occhiaie, hanno effetto tensore sui segni di espressione e piccole rughe. Alcune formulazioni contengono anche caffeina che stimola la microcircolazione locale: se usati prima del make up, per una serata hanno un effetto 'riposo' immediato. Anche la rimozione del make-up dalla zona occhi è un passaggio delicato perché è molto fragile e, per questo motivo, ha bisogno di struccanti specifici. Si procede impregnando un batuffolo di cotone, meglio quelli lavabili e riutilizzabili, di struccante occhi e appoggiandolo al bordo inferiore della palpebra; per evitare di sfregare, è sufficiente chiudere l'occhio in

modo che le ciglia si trovino a contatto con la parte imbevuta di struccante per far sciogliere il trucco. Il batuffolo va poi spostato in senso orizzontale fino a che il mascara non si sia trasferito completamente sul cotone. Il mascara va rimosso delicatamente muovendo il tamponcino dalle radici delle ciglia fino alle punte. Se il trucco è waterproof è meglio usare uno struccante oleoso o bifasico.

UNO SGUARDO DA STAR

Per truccare gli occhi, si parte con l'applicazione del copriocchiaie o correttore: corregge le discromie, opacizza, copre le occhiaie violacee, frutto di giornate intense o di stanchezza accumulata. La scelta dell'ombretto dipende dal colore degli occhi e dall'effetto che si vuole ottenere. Occhi azzurri? Scegliere grigio fumo, blu marine, albicocca o rame. Se sono verdi preferire i colori malva e prugna; sempre prugna e viola anche per gli occhi marroni; per gli occhi grigi sì a acquamarina o lavanda. La regola dei truccatori vuole che per le over 50 siano banditi i glitter: ma ogni regola può essere anche infranta, se si ha voglia di brillare. Sull'occhio non

può mancare una riga di matita e il mascara: in farmacia ci sono formulazioni adatte anche ad occhi sensibili.

UN VISO A PROVA DI SOCIAL

Che sia per salutare gli amici e i parenti lontani con una videochiamata, per un post su Instagram o per un video su TikTok, il make up deve essere curato perché il video non lascia scampo alle imperfezioni. Per avere un aspetto curato anche nelle videochiamate, che sia con gli amici o per

un brindisi virtuale con i colleghi, è opportuno prepararsi, con una veloce seduta di trucco. Si parte dal fondotinta per uniformare l'incarnato e nascondere pori dilatati, imperfezioni e occhiaie anche dalle telecamere HD. Gli occhi sono in primo piano e in video appariranno più piccoli: vanno valorizzati, con una riga di matita sfumata, un ombretto e non può mancare il mascara. Per le labbra, meglio colori non troppo appariscenti, preferendo un effetto nude, o tonalità poco più scure delle labbra.



BEAUTY ROUTINE PER LA NOTTE

Lasciare il make-up sul viso e andare a dormire, oltre a sporcare il cuscino, può creare problemi alla pelle: alla fine della giornata, sul viso si accumula il grasso del make-up (i fondotinta e le creme sono su base oleosa) insieme alla polvere, allo smog, alla sporcizia che naturalmente si raccoglie con il passare delle ore. Quindi pulire la pelle del viso a fine giornata, in particolare se si è applicato il make-up è un'operazione indispensabile per mantenere la pelle sana. In farmacia è possibile trovare molti prodotti per effettuare la doppia detersione: si applica un detergente oleoso, in grado di rimuovere il trucco, e successivamente si lava via con un detergente schiumogeno. La schiuma cattura particelle di sporco e la parte oleosa dello struccante, lasciando così la pelle perfettamente detersa. E a questo punto un velo di crema notte concluderà la routine.



CHIUSANO

IMMOBILIARE



**PER VENDERE IL TUO IMMOBILE
HAI BISOGNO DI ENERGIA**

**Richiedi una valutazione gratuita
351 686 3774**

www.chiusano.com

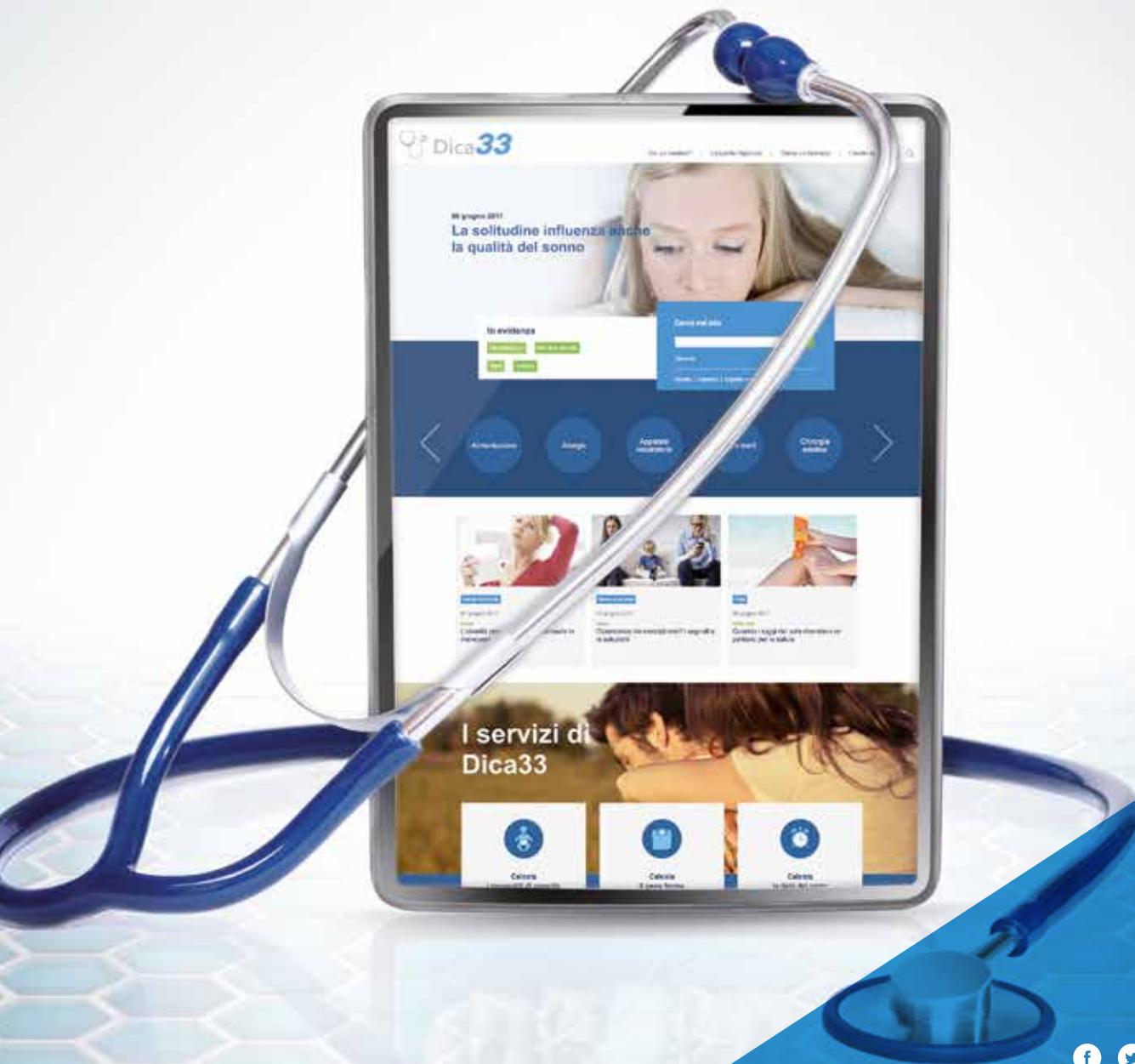
Torino | Milano | Liguria



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