

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

LA PREVENZIONE SALVA LA VITA



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Prevenire e curare
il mal di testa

CONSIGLI

Come mantenere
in salute la prostata

BENESSERE

Contrastare gonfiore
e pesantezza delle gambe

edra

Abbiamo gli stessi principi.

E mettiamo la tua salute al primo posto.

Sapevi che farmaco equivalente significa
stessa qualità, efficacia, sicurezza¹
e ti permette di risparmiare²?
Il tuo farmacista può consigliarti.

Fai una scelta di salute con Sandoz.



¹ 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
e bioequivalente rispetto al medicinale di riferimento

² Il farmaco equivalente può costare fino al 75% in meno rispetto al farmaco di riferimento

SANDOZ

SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Caro lettore, sentiamo sempre più spesso parlare di sostenibilità ambientale: i processi industriali devono essere sostenibili, le abitazioni devono essere sostenibili come anche i trasporti. Altrettanto sempre più spesso sentiamo parlare di assistenza sanitaria territoriale: la sanità deve essere vicina al cittadino sia per garantire la continuità che la tempestività della cura. La nostra organizzazione sociale ha sempre privilegiato l'accentramento delle funzioni rispetto al loro decentramento: le persone si sono sempre spostate dalla periferia verso il centro. Per trovare lavoro, per

studiare ma anche per trovare prestazioni sanitarie. Questi spostamenti rischiano di non essere più accettabili in termini di sostenibilità ambientale. Inoltre non tutti sono nelle condizioni di potersi spostare con facilità, soprattutto quando si hanno problemi di salute. La Farmacia grazie allo sviluppo delle nuove tecnologie in ambito medico può essere una soluzione all'offerta di servizi sanitari sul territorio direttamente dove c'è la richiesta. Le Farmacie come punto di fruizione di servizi sanitari diventano così una risorsa per lo sviluppo della sostenibilità ambientale.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011
n. 2 / 6 del 01/03/24
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

Mal di testa

6 – PSICOLOGIA

Giudizio e pregiudizio

10 – CONSIGLI

Ipertrofia prostatica benigna

14 – BENESSERE

Gambe in salute

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Salute del cavo orale

20 – NUTRIZIONE

Stagionalità

24 – SPAZIO MAMMA

Niente panico!

28 – CANI & GATTI

Guardiamoli negli occhi

30 – COSMESI

Pronti, al sole, via!





MAL DI TESTA

I consigli utili per prevenirlo e curarlo

Alessandra Margreth

Il mal di testa, disturbo molto diffuso e spesso invalidante, nell'età adulta "si accanisce" prevalentemente sulle donne. Nei bambini questo dolore può colpire invece maschi e femmine in

modo uguale. La ricerca medica ha evidenziato che durante l'età evolutiva la prevalenza di cefalea aumenta progressivamente fino al picco tra gli 11 e i 13 anni.



PREVALENZA NELLE DONNE

Con l'età adulta sono decisamente le donne a lamentare più spesso crisi dolorose. Il rapporto donna/uomo è infatti pari a tre a uno, secondo molte stime. Nella donna il mal di testa compare soprattutto quando inizia il ciclo mestruale (menarca), raggiungendo il massimo dei casi tra i 40 e i 50

anni. Infatti, gli estrogeni influenzano l'attività del sistema nervoso femminile, rendendolo più sensibile e reattivo agli stimoli in generale e dunque anche a quelli dolorosi: in pratica le donne sono più ricettive allo stimolo doloroso, lo registrano con maggiore intensità e lo "ricordano" meglio. L'arrivo del mal di testa segue fedelmente l'andamento

I CIBI CHE POSSONO SCATENARE L'EMICRANIA

1. Formaggi stagionati e salumi
2. Pietanze contenenti glutammato
3. Lievito
4. Coloranti e conservanti
5. Cioccolato
6. Pomodori
7. Banane, agrumi, fragole e lamponi
8. Fritti e cibi grassi
9. Frutti di mare

delle fluttuazioni degli ormoni femminili, diventando più intenso nei giorni di arrivo del ciclo o durante l'ovulazione. La cefalea si può presentare anche dopo il parto e nell'allattamento. I fattori scatenanti più comuni a tutte le donne che sono colpite da mal di testa sono stress, ciclo mensile e scarso sonno. Si può chiedere consiglio al farmacista per indicazioni sull'uso di antinfiammatori, e risulta utile anche l'uso di magnesio.

E NEGLI UOMINI?

Il mal di testa comunque colpisce anche gli uomini in quanto dipende principalmente dall'involontaria e continua contrazione dei muscoli della nuca, della fronte, delle tempie, del collo e delle spalle, associata a condizioni di tensione. Periodi di particolare stress e ansia, troppo sforzo fisico a causa dello sport o del tipo di lavoro, problemi di masticazione, bruxismo notturno, assunzione di bevande alcoliche, carenza di sonno e alimentazione sbagliata, sono tutti fattori che possono scatenarlo anche nell'uomo. Può essere un fastidio che non pregiudica la vita quotidiana, o un problema che costringe a passare la giornata a letto in silenzio e al buio. Oltre a essere lieve oppure grave, il mal di testa si distingue in varie forme, ed è importante saperle riconoscere per avere la diagnosi e la terapia più indicate.

TIPI DI MAL DI TESTA

Ci sono innanzitutto le cefalee primarie. La cefalea muscolo-tensiva si manifesta in genere come un dolore cronico, oppressivo, di intensità lieve o moderata e diffuso a tutta la testa. Si sviluppa lentamente o improvvisamente. L'emicrania è invece caratte-

rizzata da un forte dolore pulsante alle tempie e alla fronte, in genere si avverte da un solo lato della testa e si aggrava con luce, suoni e odori. Questa forma è causata da una reazione vasomotoria delle arterie della testa. Per questo chi ne soffre in modo grave deve rimanere in una stanza con le luci abbassate e lontano da fonti di rumore. Per questa forma ci sono alcuni segnali d'allarme. Il dolore può essere preceduto da disturbi della vista, dell'equilibrio e della sensibilità, sensazioni di nausea e vomito. Altre forme sono: la cefalea a grappolo (si manifesta con un dolore intenso e localizzato e attacchi ripetuti) e le emicranie parossistiche (forme dello stesso gruppo delle cefalee a grappolo). Esistono anche le cefalee secondarie, legate ad **altre patologie dell'encefalo** (infiammazioni, infezioni, malformazioni vascolari, tumori) e della colonna cervicale.

SE IL PROBLEMA È LA POSTURA

Anche la cervicalgia è una forma molto comune di mal di testa. Il dolore alla cervicale ha varie cause, contratture involontarie dei muscoli, spesso per stress psico-fisico, o a seguito di posture scorrette mantenute a lungo (succede spesso quando si rimane molte ore davanti al computer). Tra i responsabili delle cefalee ci sono anche patologie come l'artrosi o l'artrite. Contro le posture scorrette è utile la fisioterapia, ed eseguire esercizi di stretching e posturali. Un'arma efficace per le contratture muscolari è il calore: una borsa dell'acqua calda o cerotti che sviluppano calore a contatto con la pelle alleviano le tensioni e il dolore. La terapia più efficace dipende dalla forma e dalla gravità del problema. Per i casi lievi si può chiedere consiglio al proprio farmacista: in genere bastano anal-

MAL DI TESTA: I SEI CONSIGLI CHE AIUTANO

1. I mal di testa sono curabili e le forme refrattarie sono rarissime.
2. Un buon esercizio è tenere un diario e contare quanti mal di testa si hanno in un mese e quanto tempo impiega l'analgescico a funzionare.
3. Non eseguire mai esami diagnostici autonomamente: sarà solo il medico o lo specialista a prescriberli in casi selezionati.
4. Spegner sempre l'attacco di mal di testa ai primi sintomi.
5. Se però gli episodi fossero almeno 8 al mese, attendere prima di difendersi dal dolore con l'assunzione del consueto analgesico per non correre il rischio di sconfinare nella cefalea da iper-uso di analgesici.
6. Se i giorni di cefalea sono più di 4-5 al mese è giunto il momento di consultare lo specialista per valutare di associare anche una cura preventiva.

gesici a base di paracetamolo, acido acetilsalicilico e farmaci antinfiammatori non steroidei (Fans).

UN BUON SONNO

È importante dormire bene, il sonno aiuta a ritrovare le energie perdute e l'equilibrio psicofisico. E contribuisce a combattere lo stress e gli attacchi di mal di testa. Per favorire il sonno non si devono

assumere caffè o altre bevande eccitanti alla sera, è necessario limitare o eliminare l'alcol, e niente smartphone o tablet a letto prima di addormentarsi! I pasti non devono essere troppo abbondanti, soprattutto la cena. Le tisane sono sempre consigliate per le loro proprietà calmanti e antinfiammatorie. Ottime quelle a base di camomilla, melissa, biancospino, malva e tiglio.



DIARIO DELLA CEFALEA: COS'È?

Il diario della cefalea è un metodo semplice ed efficace per conoscere meglio la propria cefalea e per aiutare il medico a fare una corretta diagnosi e ad impostare una terapia efficace. Basta un semplice quaderno, anche se in rete si trovano tabelle già impostate. Nel diario vanno riportate in modo semplice, ma preciso, diverse informazioni utili nella gestione della malattia. Prima di tutto va segnata la data dell'attacco, per valutare la frequenza in cui si presenta, poi è utile segnalare la durata e l'intensità del dolore, e eventuali sintomi di accompagnamento come nausea, vomito, fotofobia, dolori muscolo-scheletrici. Perché sia utile il diario va compilato per almeno due mesi e in modo accurato. Pertanto mantenerlo aggiornato con precisione richiede tempo ed impegno, ma questo sarà compensato da una maggiore consapevolezza dell'andamento del problema e aiuterà nella gestione e nella terapia, insieme allo specialista.

Per avere un quadro completo della situazione, il medico chiederà, inoltre, se ci sono stati altri casi di cefalea in famiglia, e se il problema esiste da tempo. Anche la presenza di altre malattie (le comorbilità) può causare o peggiorare la cefalea. Così come alcuni farmaci possono influenzare l'arrivo della cefalea.

GIUDIZIO E PREGIUDIZIO

Un viaggio alla ricerca, scoperta e definizione di sé

Gladys Pace

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

Il pensiero che può a volte arrivarci non è detto che sia quello che vogliamo continuare a portarci con noi per sempre. Il pensiero può essere nella risposta dalla quale partiamo per avvicinarci o allontanarci da chi è intorno a noi. E quando da soli o con altre persone ci confrontiamo con il “cosa ne pensi di?”, dentro alle possibili opzioni, una buona parte la gioca la dimensione del giudizio.

Cosa pensi tu di quel terribile fatto di cronaca? Hai saputo che il rapitore era uno zingaro? E quell'altro, il marocchino che per 8 anni ha impedito alla moglie di uscire di casa?

Quando i giudizi ricevuti o autoassegnati condizionano pesantemente la nostra vita? Come i pregiudizi ci impediscono di vivere le relazioni, boicottando la qualità dei nostri incontri?

Nei giorni scorsi, ero in procinto di gustarmi un fine settimana libero in una bella città d'arte. Rientrando da una passeggiata in centro, per ritrovare la via dell'hotel ho fermato una donna, chiedendole se sapeva indicarmi la strada.

- *Può girare di qui, poi di là, facendo un quadrato fino a...-* si interrompe e poi riprende, illuminandosi in un sorriso - *può venire con me.*- E camminando a passo spedito continua chiedendomi - *Da dove arriva?* - Giusto il tempo di risponderle “Torino” che aveva già iniziato, molto amabilmente, a suggerirmi alcuni posti tipici dove gustare la cucina locale. L'ac-

coglienza generosa di una sconosciuta ha immediatamente amplificato la percezione di trovarmi al momento giusto, nel posto giusto. E il profumo percepito non appena entrata in uno dei locali suggeriti sapeva di tempi antichi. L'odore è una chiave che apre la memoria e tra tutti i sensi, l'olfatto è quello che più rapidamente ci orienta verso quanto è buono o meno per noi.

***“In realtà sono convinta
che nulla succeda per caso
e che la Vita ci offra sempre
un aiuto al momento giusto
affinché ritroviamo la nostra direzione.”***

*“Incontri con anime di luce”
di Laura Bertelè*

“Cocco di mamma, cocco di mamma! - che poi si è ridotto a <Cocco> e basta. Questo è il nomignolo che mi hanno affibbiato sin da quando ero bambino. E ancora adesso i familiari e gli amici di lunga data mi chiamano così.” Qual è il problema oggi? - ho chiesto a D, quando ci siamo fermati insieme sulla motivazione che l'ha portato fino a me.

È vero che il più delle volte sono gli episodi o i momenti passati che hanno ancora il potere, a distanza di molti anni, di attivare in noi emozioni particolari. Eppure, l'emozione, noi la sentiamo oggi, e nell'oggi

“All’improvviso, c’è un momento in cui un pensiero si rivela come fosse stato sempre lì e tu lo avessi pensato da una vita.”

*“Pattinando in Antartide”
di Jenny Diski*



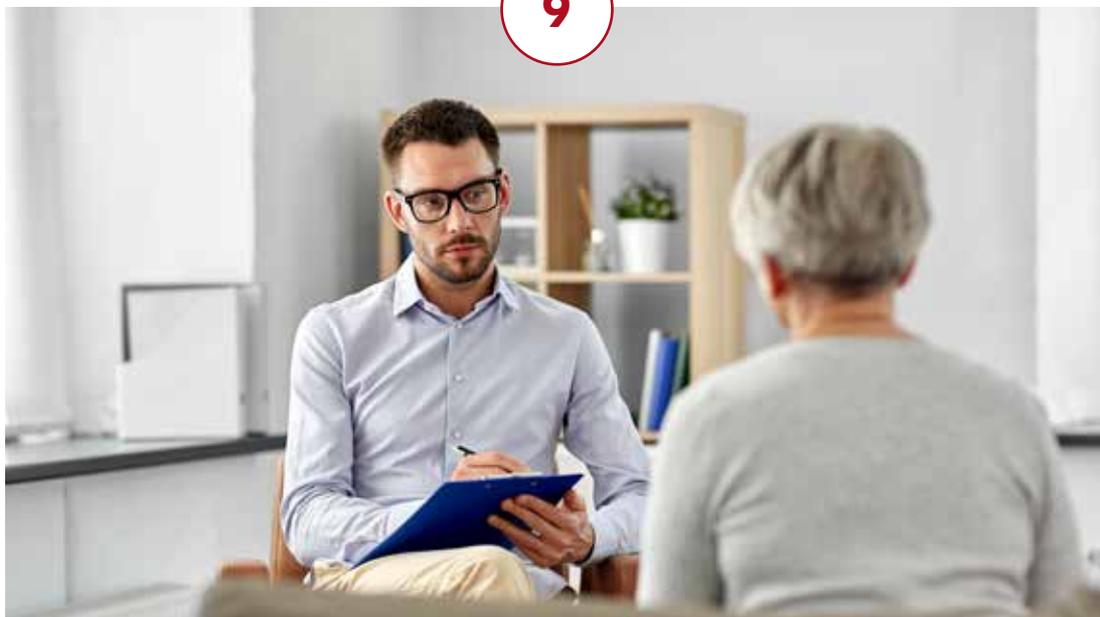
noi viviamo, e quello che noi sentiamo è un carico immagazzinato nel passato che continua a pesare fino al presente. Ecco dunque che, quando ci interroghiamo sul “qui e ora”, nell’oggi, possiamo, giungere ad aprirci nuove possibilità. Nel caso di D, è sul lavoro che più ha accusato il fardello di un antico giudizio. Contestualmente nell’ultimo periodo un acre odore di bruciato colpiva le sue narici ogni qualvolta entrava in azienda. “Sei entrato in quest’azienda solo grazie a tua madre” gli disse un collega qualche settimana prima di contattarmi. (La mamma era mancata da poco tempo.) E per quanto la realtà fosse completamente diversa, da quel momento un malessere disturbante lo ha travolto. Proprio come era stato parecchi anni fa, quando per la prima volta suo padre lo chiamò così: «Cocco di mamma».

Scrivono Erica Poli - *Il cambiamento che vogliamo avviene quando veniamo aiutati ad avere il coraggio di non nascondere più i nostri reali sentimenti; e non importa perciò che cosa sia successo prima, dipenderà piuttosto da quanta capacità di sentire si potrà costruire o liberare nel poter stare pienamente con ciò che c’è* (Le emozioni che curano, Mondadori, Milano, 2019). Prendersi uno spazio per affrontare lo spaesamento attuale, sciogliere piccoli traumi che mantengono in noi il ricordo vivido di situazioni e momenti dolorosi, è spesso il primo di una serie di movimenti che smuove l’energia per troppo tempo rimasta bloccata. A monte, la voce della mente può essere molto rumorosa, ripetitiva, a tratti urlante. Noi sappiamo però che ce ne sono anche altre di voci, quella del cuore per esempio, magari più sottile, eppure anche ca-

pace di scuoterci quando il bisogno è di ritrovarci. Nel caso di D, fu qualche mese dopo la conclusione della terapia che, nel corso di una chiamata per farmi gli auguri di Natale mi disse che aveva cambiato lavoro. E lì, a proposito di odori, è il profumo di pulito che ha sentito, dal primo giorno, entrando nella nuova azienda. - *La mansione è sempre la stessa, il prodotto che seguo qui però è quello che avrei voluto trattare da quando ho finito la scuola. Anni fa non avrei mai pensato di poter mollare il lavoro che mi è arrivato attraverso la mamma.* - mi disse prima di aggiungere che finalmente era riuscito a portarle un fiore, il suo preferito.

“La morte di qualcuno che amiamo è uno strappo traumatico... Ogni cosa deve essere riconfigurata, e ciò richiede molto lavoro, sempre nuovo perché ciascuna perdita è diversa.”
“Coltivare il giardino della mente”
 di Sue Stuart-Smith

- *Secondo lei può essere Dottoressa che dopo più di 20 anni dalla scomparsa di mio marito, io sia ancora in attesa di un suo ritorno?* - L’attesa viva di un ritorno può essere fonte di tormento quando una persona cara ci ha lasciato all’improvviso, senza una ragione precisa. Le parole, gli sguardi, gli spazi, le abitudini: tutto insieme concorre a mascherare il dolore dell’assenza. - *Mi diceva spesso che ero la sua roccia. Ed io è così che sono rimasta, pietrificata.* - E con questo che V è arrivata a me. Le proposi di prenderci un tem-



po per accogliere quanto l'aveva spinta, proprio in quel momento, a chiedermi aiuto: il tempo dell'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). E nei giorni a venire, i viaggi insieme, le colazioni, le serate, uno dopo l'altro sono tornati alla memoria di questa donna sensibile, vedova da anni e troppo giovane per lasciarsi seppellire.

“Fintanto che si pensa al passato e al futuro, non si potrà mai vivere tranquilli. C'è un solo modo: godere del presente.” scrive Morishita Noriko (*Ogni giorno è un buon giorno*, Einaudi, Torino, 2020).

Non è congelando i ricordi che possiamo trovare il senso di separazioni dolorose. Un punto da cui partire è per esempio quello di mettersi in condizioni di accoglierli, sapendo che le parole possono anche essere richiami. Spesso in seduta V ha riportato i commenti bisbigliati quando incontrava vecchi conoscenti: “Erano una coppia perfetta!”, “Lei non ce la farà a rifarsi una vita”. E se anche i giudizi dell'ambiente intorno ci ributtano nella disperazione, quello che abbiamo imparato, lavorando con cura e competenza, può essere disimparato.

A volte è partendo dalle parole che arriviamo a riprendere il filo di una comunicazione improvvisamente interrotta.

E nell'incontro con chi sceglie di chiedere aiuto, oltre alle parole, il cui significato può cambiare nel tempo, fermando lo sguardo su quanto ciascuno riesce a portare sin dalle prime sedute, si intravedono i punti di luce. E da lì diventa possibile avviare un percorso dentro il quale, oltre a superare giudizi e pregiudizi, chi decide di viverlo ha modo di individuare il proprio angolo di visione.

“...il punto importante, in terapia, è il raggiungimento di un obiettivo: rendere libero il paziente.”

*“La leggerezza creativa”
di Wolfgang H. Ulrich*

Lo stesso può accadere in un contesto di gruppo. Se penso ai laboratori di “Scrittura e Cura” (Il metodo, presentato nel video <https://youtu.be/pHhOmjXhBTg?feature=shared> reperibile sul canale Youtube “Parole di Cura” e descritto nel testo *“Scrittura e Cura. Percorsi Oltre il Disagio”* (Ventura edizioni), prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé), dal momento in cui definisco i confini (il primo dei quali è lasciare fuori i giudizi, i consigli e le interpretazioni dalla stanza di terapia) mi arriva, immediato nei partecipanti, il visibile mettersi maggiormente a proprio agio.

Sui giudizi mi sento ancora di aggiungere che, per positivi o negativi che siano, quando ci ritroviamo incasellati, la nostra natura flessibile si ribella. E nel prenderci cura di noi, riconoscere quanto ci sta stretto, cosa è superato, cosa di diverso e necessario in certi passaggi della nostra vita si fa prioritario è la prima tappa di un nuovo e stimolante viaggio alla ricerca, scoperta e definizione di sé.

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

IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

Un'urgenza non rimandabile

a cura di **Barbara Ricciardi**

Esistono patologie a cui l'uomo dovrebbe porre particolare attenzione, specie in età matura. Una di queste è l'ipertrofia prostatica benigna. Si stima che dopo i 50 anni d'età oltre 6 milioni di italiani ne siano affetti, in maniera più o meno severa. Circa l'80% di coloro che ne soffrono hanno un'età compresa tra i 70 e gli 80 anni, ma non sono infrequenti i casi di quarantacinquenni che già iniziano a manifestarne una seppur lieve sintomatologia. Urgenza di urinare più volte durante la notte (nicturia), debole flusso di urina, svuotamento incompleto della vescica e aumentata frequenza minzionale anche durante il giorno sono i disturbi più frequenti. In genere gli uomini tendono a sottostimare questa patologia, attribuendo i fastidi urinari all'inevitabile passare del tempo. Tardano, pertanto, nel rivolgersi al medico e spesso ricorrono al fai da te. Tale comportamento, tuttavia, è fortemente sconsigliato, poiché può condurre a diagnosi tardive o a complicazioni. Anche un'infezione delle vie urinarie può manifestare una sintomatologia simile all'ipertrofia prostatica benigna e, se trascurata, può condurre fino a danni renali. È sempre buona regola quindi, in presenza di una sintomatologia urinaria che non tende a risolversi spontaneamente e in breve tempo, rivolgersi al medico e a sottoporsi a indagini mirate.

UNA DIAGNOSI PRECOCE

Le cause dell'ipertrofia prostatica benigna non sono ancora del tutto note, ma si ipotizza una relazione con la variazione dell'assetto ormonale che si instaura con l'avanzare dell'età. I sintomi di tipo ostruttivo e irritativo possono influire significativamente sulla qualità della vita del paziente ed è, per tale motivo che, pur non rappresentando un rischio per la vita, deve essere sempre affrontata con una cura adeguata. Se non opportunamente trattata può inoltre evolvere, causando complicazioni come lo sviluppo di calcoli vescicali, incontinenza e infezioni croniche ai reni e alla vescica. Prima di un qualsiasi intervento farmacologico, si rende necessaria una visita specialistica che contempla generalmente un'esplorazione rettale, volta a rilevare se la prostata è indurita, dolorante e se sono presenti dilatazioni degli ureteri e delle cavità renali. A questo esame l'urologo può aggiungere un'ecografia dell'addome, per valutare le condizioni della vescica e della prostata, una uroflusometria, per rilevare il volume e la velocità del getto urinario, e la quantificazione ematica del Psa o antigene prostatico specifico, una sostanza prodotta dalla prostata la cui concentrazione aumenta con il crescere del volume della ghiandola. Per escludere infezioni urinarie si effettua, infine, un esame delle urine,



che ha lo scopo di valutare la presenza o meno di globuli bianchi e sangue. I principali punti di attacco farmacologici consistono nell'utilizzo di medicinali prescritti dal medico che, inibendo la trasformazione del testosterone nella sua forma attiva, sono in grado di ridurre il volume della ghiandola e di migliorare il flusso urinario e la sintomatologia ostruttiva. Per contenere la sintomatologia irritativa si può invece intervenire sulla pressione vescicale, rilassando i muscoli dell'uretra, del collo vescicale e della prostata stessa. Entrambe le classi di farmaci comportano tuttavia alcuni effetti collaterali che devono essere valutati attentamente insieme all'urologo.

UN AIUTO DALLA NATURA

In farmacia, oltre ai medicinali sopracitati, che richiedono l'obbligo di prescrizione medica, sono disponibili integratori alimentari, indicati come coadiuvanti della terapia. Essi contengono principalmente estratti vegetali che svolgono la funzione di contrastare l'urgenza minzionale, la frequenza urinaria notturna (nicturia) e il rischio di infezioni urinarie. L'ingrediente più comune è la serenoa (*Serenoa repens* Small.) o palma nana, una pianta di origine americana di cui si utilizzano i frutti. Gli effetti della serenoa consistono in una riduzione dei sintomi dell'ipertrofia prostatica benigna, quali stimolo frequente della minzione ed emissione di urina dolorosa e in-

termittente, grazie al loro effetto antinfiammatorio e spasmolitico, che genera il rilassamento della muscolatura liscia della prostata e dell'uretra. Un'altra pianta spesso impiegata in associazione alla serenoa, per un utile effetto sinergico, è l'ortica (*Urtica dioica*) di cui si utilizza in fitoterapia la radice. Gli estratti di questo rimedio naturale svolgono prevalentemente un'azione antinfiammatoria. Infine, per scongiurare disturbi urinari di tipo infettivo non è infrequente trovare nei preparati per l'ipertrofia prostatica, l'uva ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*), un piccolo arbusto sempreverde di cui si utilizzano le foglie. Grazie alla sua azione antisettica, l'impiego di questa pianta officinale è prevalentemente preventivo delle infezioni urinarie. Queste ultime possono, infatti, insorgere a causa del ristagno di urina, dovuto a un incompleto svuotamento della vescica.

CHE COS'È LA PROSTATA?

Dalla forma simile a una castagna di 3-4 centimetri e il peso di circa 20 grammi, la prostata è una ghiandola composta da tessuto ghiandolare, che secreta liquido seminale, e da tessuto fibro-muscolare. Essa è posizionata sotto la vescica e circonda l'uretra. Quest'ultima permette all'urina e al liquido seminale di fuoriuscire, attraversando il pene. La funzione principale della prostata consiste nel produrre parte del liquido spermatico che, durante l'eiaculazione, con la contrazio-

ne della sua porzione muscolare trasporta nell'uretra gli spermatozoi, generati dai testicoli. L'attività della prostata è regolata dagli stimoli ormonali e in particolare dagli ormoni androgeni. La ghiandola, pertanto, rimane quiescente fino alla pubertà per poi iniziare a svilupparsi rapidamente con l'inizio dell'attività endocrina testicolare. Le dimensioni, il volume e la

struttura della prostata tendono a variare con l'età e, intorno ai 45 anni, le cellule prostatiche in prossimità dell'uretra iniziano ad aumentare di numero, determinando l'ipertrofia prostatica benigna, ossia un aumento di volume della ghiandola. Quest'ultima, a causa del suo ingrossamento, comprime l'uretra, inducendo difficoltà nell'urinare.



GLI 8 CONSIGLI SALVA PROSTATA

1. Almeno una volta l'anno, a partire dai 50 anni, effettuare una visita urologica di controllo. Se sussiste, invece, familiarità per il tumore della prostata, si consiglia di iniziare lo screening già a 40 anni e di svolgerlo con maggiore frequenza;
2. controllare che la funzione intestinale sia sempre regolare, poiché la stipsi e la dissenteria possono provocare irritazione tra intestino e prostata;
3. bere durante il giorno almeno 2 litri di acqua, a piccoli sorsi e frequentemente, poiché il ristagno di urina nella vescica, causato dalla ipertrofia prostatica benigna, può causare infezioni urinarie;
4. eseguire il dosaggio del Psa una volta l'anno a partire dai 50 anni;
5. praticare attività fisica costante, come camminare almeno mezz'ora al giorno, per favorire la circolazione pelvica;
6. consumare alimenti contenenti agenti antiossidanti, quali vitamina A, C, E, zinco, selenio e manganese. Essi sono presenti in particolare nella frutta e nella verdura, come carote, albicocche, broccoli, agrumi, kiwi, cavolfiori, noci, olio di oliva, cereali e verdure a foglia verde. Prediligere, inoltre, il pomodoro che risulta ricco di licopene, un antiossidante appartenente alla famiglia dei carotenoidi, dotato di spiccata attività protettiva della prostata;
7. evitare, invece, il consumo frequente di alimenti proinfiammatori, come insaccati, spezie, alcolici, pepe, peperoncino, cioccolato e caffè;
8. svolgere un'attività sessuale regolare ad ogni età, per evitare il ristagno di secrezioni nella ghiandola prostatica che possono causare infezione seminale.

Il farmacista ha una solida preparazione teorica e pratica in ambito scientifico ed è in grado di supportarti nel corretto utilizzo dei medicinali.¹



È un esperto di farmaci e sarà lieto di consigliarti.¹

Farmaci equivalenti Mylan.
La nostra formula migliore si chiama attenzione.



1. Unimi.it

Rappresentazione grafica fittizia che non esprime nessuna formula chimica.

Mylan è il brand della linea di farmaci equivalenti di Viatris, azienda globale che opera nell'ambito della salute. **Abbiamo una formula unica, si chiama attenzione.** Ci impegniamo a creare comunità più sane attraverso **solide partnership**, il **coinvolgimento** degli operatori sanitari e un maggiore **accesso alle cure** ai cittadini di tutto il mondo. **Ci impegniamo ogni giorno per aggiungere anni alla vita e vita agli anni.**



RGP-2024-0001

GAMBE IN SALUTE

Come migliorare la circolazione e prepararsi all'estate

di Stefania Cifani

Estate, sinonimo di sole, caldo e abiti leggeri. E di un periodo che, per la maggior parte delle persone, porta con sé un miglior stato di benessere per corpo e mente. Ma proprio il rialzo delle temperature può talvolta causare fastidi, e inasprire un disturbo che porta a gonfiore e pesantezza delle gambe. In genere questo avviene quando la condizione è già presente; nella stagione calda tende ad aumentare e per molte persone, soprattutto donne, può diventare fastidioso.

SINTOMI D'ESTATE

Gambe gonfie, pesanti e doloranti, ingrossamento delle caviglie, insieme a senso di tensione, prurito, formicolio. Sono alcuni dei segni di un difetto circolatorio a livello delle vene degli arti inferiori, che porta a un ristagno di sangue. Questo insieme di sintomi provoca un generale senso di pesantezza e affaticamento, che può rendere difficili anche i più comuni movimenti. Da cosa dipendono questi fastidi?

CONOSCERE LA MALATTIA VENOSA

La malattia venosa cronica è una malattia che interessa il sistema circolatorio, diffusa e della quale molto spesso non si è consapevoli. Solo in un caso su tre infatti, alla sintomatologia segue una diagnosi precisa, e le conseguenti misure terapeutiche. I primi segni della malattia venosa sono rappresentati dalla comparsa di capillari in evidenza, in genere di colore rosso o bluastro. Con-

trariamente a quanto si crede, non si tratta solo di un fattore estetico ma di un segnale che qualcosa inizia a non funzionare e che, in alcuni casi, può evolvere verso stadi più complessi. I capillari possono comparire anche in giovane età, e peggiorano con la gravidanza o a causa di sovrappeso o di una abitudine posturale, scorretta, mantenuta a lungo: per esempio in piedi o seduti alla scrivania, come accade per certe professioni. Anche i crampi, specie se compaiono durante la notte, possono essere il segno di un difetto della circolazione venosa. Le cause della scarsa efficienza del sistema venoso hanno a che fare con molti fattori, alcuni



dei quali possono essere modificati: sedentarietà, sovrappeso e scarsa attività fisica, fumo, livelli elevati di colesterolo. Molto importante, oltre a un fisiologico calo dell'efficienza circolatoria associato all'invecchiamento, anche la familiarità e il fattore ereditario; per capire come saranno le nostre gambe, bisogna pensare a come fossero quelle delle nostre mamme e nonne.

UN DISTURBO DA NON SOTTOVALUTARE

La malattia venosa è una condizione cronica ad andamento progressivo, che dopo la prima fase,

con la comparsa di capillari dilatati, può evolvere verso alterazioni permanenti delle vene e nel tempo, causare la trasformazione dei capillari in varici. La malattia si verifica quando le vene delle gambe non funzionano più in modo corretto, e non permettono il ritorno venoso del sangue dalla periferia del corpo verso il cuore. Il "reflusso venoso" causa ristagni di sangue nelle vene degli arti inferiori, che di conseguenza si infiammano e perdono elasticità. Questo comporta, nel tempo, la comparsa di vene varicose e, nei casi più gravi, l'insorgenza di complicanze come ulcere e alterazioni della pelle.

COSA FARE?

È sempre preferibile chiedere un consulto medico alla comparsa dei primi sintomi. Difficilmente infatti gonfiore, dolore e pesantezza, soprattutto in estate, si risolveranno spontaneamente. In genere la terapia per la malattia venosa cronica prevede un insieme di misure che vanno dall'utilizzo di specifiche calze a compressione graduata, di gel e creme a effetto defaticante e



rinfrescante, fino ad alcuni integratori specifici che possono avere un effetto protettivo sulle vene. Per quanto riguarda le terapie, per la cura di una situazione negli stadi più avanzati è necessario il parere di uno specialista angiologo. Ma per contrastare i disturbi tipici della stagione, è possibile ricorrere ad alcuni accorgimenti

che riguardano lo stile di vita, con l'obiettivo di favorire la circolazione del sangue ed evitare, o ridurre, il ristagno.

STILE DI VITA

Il movimento è la chiave di tutto; infatti, praticare attività fisica è molto utile per migliorare la cir-



CINQUE REGOLE PER MANTENERE LE GAMBE IN SALUTE

1. Praticare attività fisica, due o tre volte la settimana. Sport più adatti nuoto o bicicletta;
2. indossare calze elastiche, a compressione graduata se si sta a lungo seduti o in piedi;
3. evitare l'esposizione al calore eccessivo, no a lungo sotto al sole, attenzione a ceretta e sauna;
4. limitare l'utilizzo di tacchi alti solo alle occasioni speciali, il tacco ottimale per tutti i giorni è di 3-4 centimetri;
5. ricorrere all'uso di farmaci con evidenze cliniche riconosciute, come quelli a base di flavonoidi, che hanno dimostrato di rinforzare le pareti e le valvole delle vene. (Società Italiana di Diagnostica Vascolare)



colazione. Anche la semplice camminata permette di riattivare la pompa muscolare, e agevolare la risalita del sangue e il conseguente svuotamento delle vene. Oltre a camminare, sono attività adatte anche nuotare o andare in bicicletta; meno indicati invece gli sport che richiedono scatti o movimenti bruschi, come anche sforzi eccessivi. L'ideale sarebbe fare ogni giorno una camminata di almeno mezz'ora, a passo regolare, sia in estate che in inverno. Quando si è costretti a stare molto tempo seduti, ricordare di alzarsi spesso, muoversi. Utile un semplice esercizio che prevede di sollevarsi sulla punta dei piedi per dieci/quindici volte di seguito, per riattivare la circolazione. A fine giornata può essere utile stendersi tenendo le gambe sollevate rispetto al resto del corpo, meglio ancora se con le gambe appoggiate al muro, in verticale, per qualche minuto. Soprattutto quando fa caldo, meglio evitare l'uso prolungato di tacchi alti che contribuiscono ad aumentare la stasi venosa. In estate, una vacanza al mare è l'occasione per approfittare dei benefici della cam-

minata in acqua. Moderare invece l'esposizione al sole, e se le gambe si surriscaldano immergersi in acqua.

QUALI I CIBI AMICI?

Anche l'alimentazione ha una sua importanza. Una dieta povera di alimenti raffinati, e ricca di fibre, cereali integrali (farro, orzo, riso integrale, miglio) e vegetali è senza dubbio la migliore. Importante anche la corretta idratazione, per cui anche in questo caso bere almeno due litri di acqua al giorno. Ridurre invece zuccheri e sale, che favorisce la ritenzione idrica, e per la stessa ragione cercare di evitare alimenti in scatola, salumi, insaccati, formaggi stagionati. Alcuni frutti sono ricchi di flavonoidi, sostanze che possono contribuire a mantenere le pareti delle vene più elastiche e resistenti: vanno bene quindi frutti di bosco, mirtilli neri, more, ribes, ciliegie. Non ultimo, ridurre o evitare il fumo di sigaretta, che è un fattore di rischio per le malattie del sistema venoso.

SALUTE DEL CAVO ORALE

L'omeopatia per il benessere della bocca

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

L'osservazione della lingua, dei denti e delle mucose del cavo orale fornisce molte informazioni che possono guidare alla scelta di un rimedio. Questa preziosa finestra verso l'interno del nostro corpo occupa pagine e pagine nel repertorio, il testo usato dagli omeopati con la raccolta di tutti i sintomi: la descrizione delle diverse caratteristiche della lingua potrebbe costituire da sola un piccolo libro. Anche l'osservazione dei denti ci dà preziose informazioni sulla costituzione: troviamo, così, denti tendenzialmente quadrati nella costituzione carbonica, denti allungati nella costituzione fosforica, denti irregolari nella costituzione fluorica.

AFTE

Le afte sono piccole ferite del cavo orale con rottura della mucosa, che possono essere molto dolorose. La loro insorgenza può essere correlata con disordini dell'organismo (per esempio le alterazioni della flora batterica intestinale) o con contaminazioni derivate dal contatto con oggetti sporchi (può accadere ai bambini che mettono tutto in bocca, ad adulti che mordicchiano le matite...). Se si manifestano di frequente è bene rivolgersi ad un medico omeopatico, nel frattempo si può avere giovamento da:

- Mercurius solubilis, se le afte sono accompagnate da salivazione e alito cattivo e se il dolore che provocano si fa sentire la notte. Inoltre, se chi ne soffre è irrequieto, instabile, frettoloso, suda facilmente senza provarne sollievo e non

soporta né le basse né le alte temperature, o i cambiamenti di temperatura.

- Borax, quando le afte sono accompagnate da bocca calda (il calore della bocca dei bambini può essere percepito dalla mamma quando allatta), salivazione e alito cattivo e se il paziente soffre anche di irritazione intestinale. Questo rimedio è spesso utile nei bambini, soprattutto se hanno paura durante il sonno e si svegliano come per un brutto sogno; se piangono durante il movimento di discesa verso il basso (per esempio quando li caliamo nel lettino); se piangono prima di urinare o di defecare. Un'altra curiosa caratteristica del rimedio è che i capelli tendono ad aggrovigliarsi ed appiccicarsi, tanto che diventa difficile districarli. Borax può curare anche vesciche rosse sulla lingua, dolenti al contatto con cibi salati o acidi, e infiammazioni del palato come se questo fosse ustionato.
- Calcarea carbonica è un rimedio che spesso può aiutare a curare le afte dei bambini, specialmente se si tratta di bambini con la dentizione difficile o in ritardo, con il caratteristico sudore della testa e la tendenza a manifestare crosta latte.
- Arsenicum album, nel caso di afte con secchezza della bocca, grande bruciore, che possono essere accompagnate da ulcerazioni all'interno della guancia. L'acqua viene percepita amara, il cibo sembra troppo salato, mentre il dolore ed il bruciore sono alleviati da bevande calde.



- Nux vomica è un rimedio adatto soprattutto se chi soffre di afte è irritabile, teso, abusa di stimolanti come il caffè e facilmente soffre di stipsi.

CARIE

La presenza di carie o di frequenti ascessi può richiedere un trattamento costituzionale indicato dal medico omeopatico, per correggere e equilibrare la tendenza ad ammalarsi. Spesso le carie nei ragazzi possono richiedere rimedi come Calcarea Carbonica, Calcarea Phosphorica o Calcarea fluorica, Sepia (se il mal di denti è spesso dal lato inferiore sinistro), Kreosotum (in particolare se le carie riguardano i denti da latte), ma anche Staphysagria (specie se i denti tendono a diventare neri e se nei bambini piccoli ci sono ampi spazi tra i denti).

ASCESSI

Un ascesso con gonfiore, dolore e calore può essere trattato con i rimedi Arnica e Belladonna, e, benché di solito si debba usare un rimedio alla volta, se occorre, si possono alternare i due rimedi assumendoli a distanza di almeno un'ora l'uno dall'altro.

- Arnica è utile soprattutto per i traumi ai denti, per esempio un dente fratturato, e Belladonna contribuisce a riequilibrare l'infiammazione con calore, gonfiore e dolore pulsante.
- Hepar sulphur è un importantissimo rimedio di ascessi soprattutto se c'è una grande sensibilità al freddo, alla corrente d'aria, alle bevande e ai cibi freddi, se il dolore è pungente e a fitte (come una scheggia) e se il sofferente si incolleisce facilmente.

- Mercurius solubilis se l'ascesso genera un gonfiore che si estende a metà della faccia, se il dolore è peggio la notte e migliora sfregando. È un rimedio adatto per otturazioni deteriorate.
- Silicea è un rimedio minerale adatto per ascessi con gonfiore della guancia sopra il dente malato, se c'è peggioramento col freddo e miglioramento fasciando o coprendo la testa. Questo rimedio è adatto a soggetti timidi, arrendevoli, che sudano facilmente specialmente sulla testa, sulle mani e sui piedi, e che soffrono di infezioni ricorrenti.

CHE COS'È IL REPERTORIO?

Il Repertorio, utile libro di consultazione per gli omeopati anche informatizzato, è costituito da vari capitoli che potremmo definire organizzati "dall'alto in basso": troviamo infatti per primo il capitolo Mente, poi Vertigini, Testa, Occhi, Visione, Orecchie, Udito, Viso, Bocca, Denti, Gola, ecc. Ognuno di questi capitoli riporta in ordine alfabetico e molto articolato tutti i disturbi con le relative modalità, come ad esempio il miglioramento o peggioramento nelle ore del giorno e della notte, con le posizioni, le temperature, la pressione, o ancora per esempio con la consolazione, la collera, il dispiacere... La raccolta dei dati da cercare nel repertorio, la loro gerarchizzazione (cioè, il loro ordine di importanza) e la loro interpretazione costituiscono una parte grandissima dello studio dell'omeopatia. Inoltre, ci informa che i sintomi, che ci guidano a trovare il rimedio più adatto per guarire, sono tanto più utili se particolari.

STAGIONALITÀ

Quando il clima impazzisce, rispettiamo
la stagione in tavola

Dott.ssa Rachele Aspesi

Farmacista Specializzata in Educazione Alimentare

www.racheleaspesi.it

Le temperature non sono più quelle dei rigidi inverni di anni fa, la primavera abbonda già da febbraio nelle regioni meridionali: purtroppo il clima subisce i danni ambientali e la produzione dei

prodotti della terra si modifica, cambiando quella stagionalità salutare a cui siamo abituati da generazioni e che ci garantisce la genuinità in tavola. I prodotti che maturano secondo la corretta sta-



gionalità non necessitano di alcun aiuto chimico per crescere bene e in fretta, ma risultano molto gustosi e ricchi di principi nutritivi. In inverno, ci serviamo di cibi che forniscano energia per lungo tempo, alimenti che si possano gustare caldi, prodotti ricchi di vitamina C, polifenoli, selenio e composti solforati che rafforzino il nostro sistema immunitario per affrontare batteri e virus. In primavera ed estate, invece arrivano i prodotti che ci sosterranno durante la stagione più calda in cui perderemo più liquidi ed elettroliti, a discapito delle nostre gambe gonfie, ma saremo anche più esposti ai raggi solari. Questi cibi sono più ricchi di acqua, sali minerali, antociani e betacarotene.

L'INVERNO PREVENTIVO

Assolutamente indispensabile nei periodi freddi sono frutta e verdura ricche di polifenoli, vitamine, fibre e composti fitochimici ad azione preventiva. Tra questi, indubbiamente ci sono molte varietà di mele (da consumare preferibilmente con la buccia) ottime controllori del colesterolo, ricche di acqua, fibre, potassio, carotenoidi e quercetina, potente antiossidante e

detossificante. Non possono mancare, inoltre, agrumi di stagione e kiwi ricchissimi di vitamine C e flavonoidi antiossidanti e fluidificanti sul sistema cardiocircolatorio.

Non dimentichiamo la frutta secca (noci, mandorle, nocciole, anacardi), mix di energia e salute grazie al prezioso contenuto di omega 3 e 6, ferro, tannini, antiossidanti, vitamina A, magnesio, ferro e fibre. Il consiglio è di non superare i 30 g al giorno, da consumare preferibilmente durante la colazione o come spuntino.

I tipici ortaggi invernali sono quelli della famiglia delle Brassicaceae o Crucifere: broccolo, cavolfiore, verza, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavoletti di Bruxelles. Consumiamo anche ortaggi dalla tipica colorazione rossa-violacea, caratteristica della presenza di antocianine, preziosissime molecole antiossidanti e protettive dei nostri vasi sanguigni, utili in questo periodo per difendere i nostri capillari dalle rotture tipiche del freddo: via libera, dunque, a barbabietola, cavolo rosso, radicchio e patata viola. Non dimentichiamo, infine, la zucca, regina incontrastata della cucina autunnale, povera di calorie, ma ricchissima di fibra, sostanze antiossidanti, be-



tacarotene, vitamine del gruppo B e grassi buoni custoditi all'interno dei suoi preziosi semi, da tostare e sgranocchiare a colazione o come spuntino.

L'ESTATE SOLARE E CALDA

Dalla primavera in poi, la terra ci dona i prodotti che contengono vitamine e minerali indispensabili per la stagione calda, assolata e carica di energie. I *carotenoidi* sono pigmenti vegetali che svolgono un duplice ruolo importante per la protezione cutanea: da un lato, sono precursori della vitamina A indispensabile per la salute della nostra pelle al sole, dall'altro sono essi stessi antiossidanti, funzionando come neutralizzatori di radicali liberi, in particolare, il licopene e la luteina. Si trovano principalmente in chicchi di cereali integrali (grano saraceno, farro, quinoa, riso rosso e venere), spezie come la curcuma ed erbe aromatiche, ma soprattutto in ortaggi e frutta fresca di stagione di colore rosso-arancione come albicocche, anguria, melone, cachi, carote, peperoni, pomodori, zucca. La *vitamina C*, oltre ad avere un ottimo ruolo antiossidante, è fondamentale anche per la produzione di collagene, proteina presente in pelle, capelli, unghie, che spesso tendono a indebolirsi e opacizzarsi

durante il cambio di stagione. La ritroviamo anch'essa in alimenti vegetali tipicamente primaverili ed estivi come fragole, lamponi, mirtilli, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero. Utile è anche l'introduzione quotidiana di alimenti ricchi in sali minerali specifici; il *selenio*, per esempio, è un oligoelemento indispensabile per la formazione di un enzima con azione antiossidante molto spiccata e agisce in sinergia con i carotenoidi. Si trova principalmente in legumi, ortaggi freschi di stagione come pomodori, cetrioli, cipolle, cereali integrali e pesce magro e grasso dei nostri mari. Anche lo *zinco*, il *rame* e il *ferro* sono ottimi elementi che svolgono una funzione benefica nei confronti dell'integrità della cute, proteggendola dai radicali liberi solari e partecipando alla costituzione del collagene. Li troviamo in tantissimi alimenti tipici della stagione primaverile: carote, asparagi, zucchine, pere, kiwi e le prime fragole. Impariamo a gustare ciò che la natura ci propone, stagione dopo stagione, perché ciò che ci serve è tutto lì, in quei prodotti della terra che le nostre tradizioni culinarie ci hanno tramandato: dentro le loro caratteristiche tipiche, dal colore, al sapore, all'inconfondibile profumo, troviamo tutto ciò che può aiutarci a vivere in salute.

SCHISCETTA TOTALLY VEGAN

Ingredienti

- 60 g circa sorgo bianco decorticato
- 8 peperoni piccoli dolci
- 70 g circa fagioli rossi precotti
- Rosmarino
- 1 cucchiaio di pinoli e semi oleosi misti
- Un pizzico di sale
- Origano
- 1 cucchiaio olio evo crudo

Preparazione

Fate cuocere il sorgo per 20 minuti in 200 ml di acqua leggermente salata con due rametti di rosmarino; dopo 7 minuti aggiungere i peperoni sciacquati e tagliati a piccoli cubetti. A cottura terminata con l'acqua di cottura completamente consumata, aggiungete i fagioli rossi ben sciacquati sotto acqua fredda corrente per eliminare il sale in eccesso, i pinoli, i semi oleosi. Impiattate aggiungendo l'origano e l'olio evo crudo.



(Tratta dal libro: Non chiamatela dieta di Rachele Aspesi, Edizioni LSWR)

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

NIENTE PANICO!

Come affrontare i piccoli incidenti
che capitano ai bambini

Chiara Romeo

I bambini hanno voglia di muoversi, correre, giocare e sperimentare: una esuberanza che non va spenta, perché permette loro di conoscere i propri limiti e capire quali sono i pericoli nel loro piccolo mondo, ma va gestita correttamente mettendoli in sicurezza in casa e insegnando loro alcune regole quando si è all'aperto. E nel caso di un piccolo incidente, niente panico: ecco alcuni consigli di primo soccorso.

PRIMA DI TUTTO, PREVENZIONE

Cadute, tagli, graffi, piccole scottature, contusioni e punture d'insetto sono gli incidenti che capitano più facilmente. Saper gestire correttamente queste situazioni può fare la differenza, non solo per il benessere immediato del bambino, ma anche per prevenire complicazioni e fornirgli un primo soccorso efficace. La prevenzione è sempre l'arma migliore, ma - come spiegano i pediatri della Sipps, nella loro "Guida per la famiglia" - un genitore che interviene con eccessiva sollecitudine nel tentativo di risparmiare al figlio ogni minimo ostacolo, gli impedisce di sperimentare la propria capacità di affrontare da solo le difficoltà. Mettere al sicuro i bambini non significa impedire loro di fare, bensì creare le condizioni perché possano agire senza rischi, o almeno riducendo al minimo i fattori di rischio. La sicurezza in casa prevede di coprire le prese di corrente con appositi copripresa, installa-

re cancelletti di sicurezza per le scale, ma attenzione: perché i nostri figli imparano in fretta ad aprirli! È bene poi fissare mobili e mensole alle pareti, riporre oggetti fragili o pericolosi fuori dalla loro portata. Tenere in casa solo giocattoli sicuri e adatti alla età del bambino, se ci sono fratelli più grandi tenere i giocattoli separati. Dotare l'impianto elettrico dei dispositivi di sicurezza. Naturalmente, i bambini piccoli non vanno mai lasciati soli, soprattutto in ambienti con potenziali rischi. Quando si è all'aperto e si cammina per strada è bene tenere il bambino per mano, insegnargli ad attraversare la strada in sicurezza e non lasciarlo mai solo sul marciapiede.

GRAFFI, ESCORIAZIONI E PICCOLI TAGLI

È inevitabile sia all'aperto sia in casa che giocando il bambino si faccia male. Ai giardinetti, ad esempio è bene controllare che i giochi non siano rotti o non adatti all'età del bambino, ma comunque è normale che a causa di una caduta, una scivolata, una perdita di equilibrio si procuri una bella sbucciatura. In caso di incidente, l'adulto deve mantenere e trasmettere la calma, che non vuol dire minimizzare il pianto o il dolore del bambino, ma affrontare con tranquillità la situazione. Per prima cosa si deve valutare la gravità dell'infortunio: osservare la ferita e il comportamento del bambino per capire se si tratta di un caso lieve o se necessita di cure medi-



che immediate. Si devono contattare i soccorsi se: la ferita è profonda, il sanguinamento abbondante, se si è staccata una porzione di un'area cutanea o se il bambino non è in regola con il calendario vaccinale (possibilità di contrarre il tetano). Se invece si tratta di una ferita superficiale, si procede pulendo prima di tutto la ferita, per eliminare terra e sassolini. L'ideale sarebbe lavare accuratamente la ferita con acqua corrente e sapone neutro per evitare infezioni. Se si è fuori casa si può ricorrere alle salviettine, meglio se disinfettanti. Poi a casa si rivaluterà la situazione e si pulirà con acqua. Dopo la pulizia è bene utilizzare un disinfettante adatto a uso pediatrico. In caso di tagli o ferite che sanguinano, applicare una pressione delicata con una garza sterile per alcuni minuti. Infine, utilizzare un cerotto o una benda sterile per proteggere le ferite da sporco e batteri. In farmacia è possibile trovare tutto quello che serve, persino cerotti colorati o con i personaggi preferiti dai bambini.

PICCOLE SCOTTATURE

Capita che un bambino accidentalmente si scotti, nonostante le precauzioni prese in cucina. Prima di tutto va valutata la scottatura: se l'ustione è superficiale, cioè interessa solo lo strato superficiale della pelle, la cute è solo arrossata e calda, la

guarigione avverrà in pochi giorni. Se la pelle di solleva, si formano bolle il dolore è forte, è bene recarsi dal medico. In caso di scottature o piccole ustioni, si procede raffreddando immediatamente la zona con acqua fredda corrente. Eventualmente disinfettare la zona o applicare pomate cicatrizzanti sotto consiglio del farmacista o del medico. Non applicare ghiaccio, né unguenti (no all'olio o al burro), né dentifricio. Non bucare le bolle più o meno grandi che eventualmente si formano, non asportare la pelle.

BOTTE, LIVIDI, CONTUSIONI

Gambe e braccia sono soggetti a botte e contusioni, dovute ad esempio a cadute accidentali durante il gioco. Dopo il trauma si deve applicare il ghiaccio, per ridurre il gonfiore e il dolore. Se si sta molto all'aria aperta, e se il bambino è spesso soggetto a cadute, si può portare con sé il ghiaccio istantaneo: si trova in farmacia, e si tratta di bustine che con una lieve pressione, istantaneamente diventano una piccola borsa del ghiaccio. Sono utili da tenere in borsetta o nello zaino, per averli sempre a portata di mano, anche per i bambini che soffrono di frequenti sanguinamenti dal naso. Nelle ore e nei giorni successivi, quando si forma il livido si può applicare una pomata all'arnica per alleviare il dolore

e per facilitare la guarigione. Se invece, il bambino ha dolore persistente o difficoltà a muovere l'arto, se l'arto è scomposto, è necessario consultare un medico.

SE PUNGE UN INSETTO

D'estate non è raro che si venga punti da un insetto: vespe, più raramente api, ma anche pappataci o zanzare. Nella maggior parte dei casi si verifica una reazione cutanea locale e di lieve entità, che si risolve nel giro di qualche ora o qualche giorno.

Per ridurre il gonfiore e il prurito, prima di tutto è bene applicare un impacco freddo. In caso di presenza del pungiglione, è bene rimuoverlo quanto prima. Successivamente si possono applicare pomate o gel specifici, per ridurre l'edema e il prurito, il farmacista saprà consigliare il prodotto più adatto anche in base all'età del bambino. Naturalmente se il bambino presenta una reazione allergica, cioè gonfiore del viso, delle labbra, della zona perioculare, o difficoltà respiratorie, chiamare immediatamente il 118.



QUANDO ANDARE AL PRONTO SOCCORSO?

- In caso di ferite profonde o sanguinamenti abbondanti.
- Se il bambino ha dolore persistente o difficoltà a muoversi.
- Se si sospetta una frattura o una lesione interna.
- Se il bambino ha battuto la testa e presenta sonnolenza.
- Se il bambino con una ferita ha la febbre o altri sintomi di infezione.
- In caso di reazioni allergiche.

In ogni caso è consigliato: tenere a portata di mano un kit di pronto soccorso pediatrico, avere i numeri di emergenza a portata di mano, insegnare ai bambini come chiamare i soccorsi. È utile anche frequentare un corso di primo soccorso pediatrico e disostruzione; le associazioni come la Croce Rossa organizzano spesso incontri per i genitori.



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!

GUARDIAMOLI NEGLI OCCHI

Come mantenere in salute gli organi della vista

Dottorssa Federica Porta
Medico Veterinario

Gli occhi sono un organo fondamentale per i nostri animali, sia che si tratti di un cane o di un gatto. Tuttavia, come per gli esseri umani, anche gli animali domestici possono essere soggetti a una vasta gamma di problemi oculari che richiedono attenzione e cure adeguate.

DIFFERENZE TRA CANI E GATTI

L'occhio dei cani e dei gatti ha una struttura simile a quella dell'uomo, sebbene possano esserci alcune variazioni nelle dimensioni e nei dettagli anatomici. Sebbene l'anatomia generale dell'occhio sia simile nei cani e nei gatti, ci sono alcune differenze anatomiche da notare:

- **dimensioni dell'occhio:** in generale, gli occhi dei gatti sono leggermente più grandi rispetto a quelli dei cani, in proporzione alla dimensione del cranio,
- **forma della pupilla:** nei cani, la pupilla è solitamente rotonda o leggermente ovale, mentre nei gatti può essere più ovale o a fessura verticale, il che consente una migliore adattabilità alla luce,
- **lacrime:** i cani producono più lacrime rispetto ai gatti, e alcuni cani hanno una conformazione cranica che può favorire il rigetto delle lacrime dagli occhi, causando macchie scure sotto gli occhi,
- **visibilità del nictitating membrane:** il terzo occhio, o membrana nittitante, è una membrana trasparente che si trova nel terzo angolo dell'occhio. Nei cani, può essere meno visibile rispetto ai gatti, ma entrambi gli animali possono usare questa

membrana per proteggere l'occhio e distribuire le lacrime.

FUNZIONI ESSENZIALI

L'occhio nei cani e nei gatti svolge diverse funzioni essenziali per la sopravvivenza e il benessere dell'animale, tra cui:

- **visione:** la capacità di vedere il mondo circostante, individuare prede, interagire con l'ambiente e comunicare con altri animali,
- **protezione:** l'occhio è protetto da palpebre, ciglia e sopracciglia, che aiutano a respingere corpi estranei e a lubrificare la superficie oculare,
- **termoregolazione:** gli occhi dei cani e dei gatti possono influenzare la temperatura corporea attraverso la regolazione del flusso sanguigno nella regione perioculare,
- **espressione:** gli occhi svolgono un ruolo importante nell'espressione facciale, consentendo agli animali di comunicare emozioni come paura, gioia, dolore o affetto.

QUALI LE CAUSE?

I problemi oculari nei cani e nei gatti possono derivare da diverse cause, tra cui:

- **infezioni:** le infezioni batteriche, virali o fungine possono interessare gli occhi degli animali domestici, causando infiammazione e sintomi come secrezione, arrossamento e prurito,
- **traumi:** lesioni dovute a incidenti, graffi o oggetti



estranei possono danneggiare gli occhi, provocando lesioni alla cornea, emorragie interne o lacerazioni delle strutture oculari,

- **malattie ereditarie:** alcune razze canine e feline sono predisposte a problemi oculari ereditari, come la distrofia della retina, il glaucoma o le anomalie della palpebra, che possono manifestarsi in giovane età,
- **allergie:** reazioni allergiche a sostanze ambientali, pollini o alimenti possono causare irritazione agli occhi negli animali domestici, provocando arrossamento, prurito e lacrimazione,
- **corpi estranei:** la presenza di corpi estranei come peli, detriti o particelle di polvere negli occhi può causare irritazione, abrasioni corneali o infezioni.

ATTENZIONE A...

Riconoscere i sintomi dei problemi oculari è essenziale per fornire cure tempestive e appropriate. Alcuni sintomi comuni includono:

- **arrossamento:** arrossamento evidente della parte bianca dell'occhio (sclera) o delle palpebre,
- **secrezioni anomale:** produzione eccessiva di lacrime o secrezioni mucose dagli occhi,
- **gonfiore:** gonfiore intorno all'occhio o alle palpebre,
- **chiusura eccessiva:** l'animale può tenere chiuso l'occhio interessato o sembrare sensibile alla luce,
- **cambiamenti comportamentali:** graffiare o strofinare gli occhi frequentemente, agitazione o segni di disagio possono indicare un problema oculare.

RICONOSCIAMO I DISTURBI

Cheratite: è l'infiammazione della cornea, la superficie trasparente dell'occhio. Può essere causata da infezioni, traumi o reazioni autoimmuni. I sintomi includono lacrimazione, arrossamento, dolore oculare e sensibilità alla luce.

Glaucoma: è una condizione caratterizzata dall'aumento della pressione intraoculare, che può danneggiare il nervo ottico e causare perdita permanente della vista. I sintomi includono dolore oculare, arrossamento, dilatazione della pupilla e visione offuscata.

Ulcere corneali: sono lesioni aperte sulla superficie della cornea, spesso causate da traumi o infezioni. I sintomi includono dolore, arrossamento, lacrimazione e sensibilità alla luce.

Congiuntivite: è un'infiammazione della membrana trasparente che riveste la parte interna delle palpebre e la superficie dell'occhio. Può essere causata da infezioni batteriche, virali o allergie. I sintomi includono arrossamento, secrezione oculare e prurito.

PRONTI, AL SOLE, VIA!

La protezione solare è importante e consente di abbronzarsi senza scottarsi

Francesca Laganà

Il sole di primavera arriva all'improvviso: un pomeriggio ci si ritrova a gustarsi il caldo e i primi raggi, e dal giorno dopo, la voglia di stare all'aperto non ci lascia più. L'umore ne beneficia, la produzione naturale di vitamina D riparte, offrendo un boost di energia e voglia di fare, ma...la pelle dopo mesi sotto i vestiti, è pronta?

SOLE UGUALE VITAMINA D

Riconosciuta come fondamentale per il metabolismo del calcio e del fosforo e per il mantenimento della loro omeostasi fisiologica, la vitamina D in effetti è importantissimo per le ossa. Fin da bambini ci sentiamo ripetere dalle nostre mamme che bisogna andare al mare e prendere il sole proprio per produrre la vitamina D. Possiamo procurarci la vitamina D di cui abbiamo bisogno in due modi: consumando alcuni cibi come le uova il salmone il pesce azzurro il latte e i suoi derivati oppure attraverso la sintesi che opera il nostro organismo proprio quando esposto al sole. In genere i pochi minuti di esposizione alla luce del sole sono sufficienti per permettere all'organismo di sintetizzare quantità adeguate di vitamina D.

L'utilizzo della protezione solare non compromette la quantità di vitamina D prodotta dalle persone in salute. La protezione solare, infatti non scherma tutti i raggi, ed anche la più alta ne lascia passare alcuni: per cui basta rimanere al

sole un po' di più con la protezione adeguata e la sintesi di vitamina D è comunque assicurata. La protezione solare, perciò è importante e consente di prendere il sole e fare il pieno di endorfine, abbronzarsi senza scottarsi, limitare i rischi di macchie sulla pelle, melanomi e ottenere la vitamina D.

ALIMENTAZIONE ARANCIONE E INTEGRATORI

Per preparare la pelle ad affrontare meglio le esposizioni al sole, ed anche migliorare l'abbronzatura è utile anche seguire alcuni consigli alimentari: prima di tutti idratarsi correttamente e assumere antiossidanti, come carotenoidi insieme a vitamina C, può aiutare a ridurre i danni da esposizione solare e contribuisce ad un aspetto più sano della pelle. È utile l'assunzione di betacarotene, un ottimo antiossidante, perché in grado di contrastare l'insorgenza dei radicali liberi, ed un precursore della vitamina A, che apporta benefici alla vista, alla pelle e alle ossa. Il betacarotene, si è dimostrato in grado di migliorare la salute della pelle, contribuendo a ridurne la sensibilità all'esposizione ai raggi solari. Dove trovarlo? Nella frutta, nelle verdure di colore arancione, tra le quali le carote e le zucche, anche se non sono di stagione, le albicocche, e nei cereali. Una alimentazione ricca di questi alimenti può



contribuire a migliorare le condizioni della pelle esposta al sole. Chi è soggetto alla comparsa di eritema solare, e chi ha la pelle molto chiara, può trarre beneficio dall'utilizzo di un integratore alimentare a base di betacarotene: serve a ridurre eritemi solari o iperreattività della pelle dopo una esposizione al sole. In commercio esistono diversi prodotti, il farmacista può aiutare a scegliere quello più adatto, sia per caratteristiche della pelle sia per modalità di assunzione. Il modo migliore per trarne beneficio è di assumerli in primavera o comunque un mese prima della esposizione solare e proseguire durante tutto il periodo in cui si è direttamente esposti al sole.

PROTEZIONE ANCHE DAL SOLE OCCASIONALE

Il sole ci raggiunge in molte situazioni: una passeggiata nel parco, un giro in bicicletta, una grigliata da amici, una festa di bambini all'aperto. Di solito si presta meno attenzione alla protezione in questi casi e a sera ci si ritrova con la pelle arrossata se non scottata. È bene anche in queste occasioni proteggere la pelle delle zone esposte,

come viso, décolleté e braccia, con un filtro adeguato almeno SPF 30+, e per i bambini SPF 50+. Ci sono a disposizione confezioni piccole, adatte ad uno zaino o anche alla borsetta. Tenere la protezione a portata di mano evita fastidiose scottature a grandi e piccini.

COMINCIARE PIANO E CON LA PROTEZIONE ADATTA

Un altro consiglio per preparare la pelle all'esposizione solare ed evitare scottature o danni da sole, è quello di iniziare con gradualità, in particolare per chi ha la pelle con fototipo chiaro.

Le diverse tipologie di pelle possono essere divise in 7 fototipi diversi, dal più chiaro al più scuro, e a ciascun tipo corrisponde un indice di protezione più adatto.

Fototipo da 0 a 2: sono i fototipi più chiari. Si scottano molto velocemente, devono esporsi il meno possibile e hanno bisogno di una protezione solare molto alta (SPF 50+).

Fototipo 3 e 4: carnagioni olivastre, che si scottano poco o raramente, e che si abbronzano progressivamente. Possono usare una protezione

alta (SPF 30) se l'esposizione è graduale, mentre SPF 50 se si espongono saltuariamente.

Fototipo 5 e 6: sono i fototipi più scuri, con pelle naturalmente pigmentata, che si scotta molto raramente. Possono utilizzare una protezione medio-alta (SPF 20-30), esponendosi gradualmente.

Un tempo si consigliava di esporsi per poche ore nei primi giorni di vacanza, ma è impossibile se si hanno solo pochi giorni. Però si può cominciare qualche weekend prima a prendere un po' di sole in piscina, o fare qualche gita fuori porta. Ricordando sempre di proteggere con filtro adeguato.



NO ALLE LAMPADE, SÌ AGLI AUTOABBRONZANTI PER UN EFFETTO BRONZE

Le lampade non preparano la pelle all'esposizione solare, poiché la protezione fornita dall'abbronzatura artificiale non è efficace. Al contrario anche le radiazioni ultraviolette artificiali possono danneggiare e invecchiare la pelle. Un decreto interministeriale (Decreto n.110 del 12/5/2011 emanato dal Ministro dello Sviluppo Economico di concerto con il Ministro della Salute) vieta l'utilizzo delle apparecchiature abbronzanti ai minori di 18 anni di età, alle donne in gravidanza alle persone con particolari malattie o che si scottano facilmente al sole, oltre a regolamentare le caratteristiche tecniche e le modalità di esercizio delle apparecchiature in questione.

Neppure le formule autoabbronzanti preparano la pelle al sole, nel senso che agiscono solo colorando la pelle superficialmente e non stimolando la produzione di melanina, la sostanza responsabile della tintarella. Gli autoabbronzanti sono a base di diidrossiacetone (DHA), un principio attivo che permette una piccola ossidazione chimica delle cellule dello strato più superficiale dell'epidermide, garantendo una colorazione della pelle simile a quella della abbronzatura. Il prodotto non danneggia le cellule e l'effetto dura circa 5-6 giorni, per poi scomparire senza lasciare tracce. È una soluzione per chi vuole apparire abbronzato e non ha tempo di esporsi gradualmente al sole, ma non vanno intesi come alternativa alla protezione solare.



Non sottovalutiamo il tuo dolore.

Una terapia del dolore mirata può cambiare il significato di sollievo.

Sapevi che 1 persona su 5 convive con dolori cronici? Il medico di base può consigliarti la terapia e il percorso più adeguati per il dolore di lungo periodo.

Fai una scelta di salute con Sandoz.

SANDOZ

KRKA | 70^{anni}

Vivere una vita sana



> 70 NAZIONI
> 100 MILIONI DI PERSONE
UTILIZZANO I
NOSTRI FARMACI

**PARTNER
DI FIDUCIA**



CONTRO LE PIÙ COMUNI
PATOLOGIE



**AL SERVIZIO
DELLA SALUTE**



1954:
È STATO FONDATA
IL LABORATORIO
FARMACEUTICO KRKA
> 9 DIPENDENTI

L'INIZIO



**PER LE GENERAZIONI
FUTURE**

RESPONSABILITÀ
VERSO L'AMBIENTE E
IL PATRIMONIO
CULTURALE



**MASSIMA
QUALITÀ**

DAL PRINCIPIO ATTIVO
AL PRODOTTO FINITO



**AZIENDA
GLOBALE**

UNO DEI PRINCIPALI
PRODUTTORI DI FARMACI
EQUIVALENTI AL MONDO

> 13,000 DIPENDENTI