

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Prenditi cura
di te e fallo da oggi!



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Preveniamo prediabete
e diabete

SPAZIO MAMMA

Rinforziamo il sistema
immunitario

COSMESI

Coccole invernali

edra

KRKA | 70anni

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 FONDATAO
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

TEMPO DI VACCINI

Caro lettore,

in farmacia è in atto la nuova campagna vaccinale antinfluenzale e anticovid per la stagione 2024-25: questa iniziativa rappresenta un importante strumento per aumentare la copertura vaccinale e rendere il vaccino più accessibile alla popolazione.

Il Ministero della Salute ricorda che per ridurre significativamente la morbosità, le complicanze e le mortalità per influenza, è necessario raggiungere coperture vaccinali elevate nei gruppi di popolazione target, in particolare negli anziani con più di 65 anni e nei soggetti ad alto rischio di tutte le età.

Purtroppo dopo il picco raggiunto nella stagione pandemica 2020-21 con 65,3% della popolazione target vaccinata si osserva un trend in diminuzione nelle ultime stagioni. Se non ti sei ancora vaccinato chiedi al tuo farmacista: ti fornirà tutte le informazioni sul vaccino, i suoi benefici e le controindicazioni. E se partecipa alla campagna vaccinale potrai prenotare l'appuntamento per ricevere la somministrazione del vaccino direttamente nella tua Farmacia. Le farmacie offrono un servizio pratico e veloce, permettendo a molte persone di vaccinarsi con la sicurezza che il Farmacista vaccinatore è stato appositamente formato per questa attività.

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 01/11/24
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: Valter Antonelli, Rachele Aspesi,
Stefania Cifani, Anna Maria Coppo, Carla De Meo, Franca Leoni,
Alessandra Margreth, Gladys Pace, Federica Porta

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Prediabete e diabete

6 – PSICOLOGIA

Mai contenti

10 – CONSIGLI

Vitamina C

14 – BENESSERE

Salute al maschile

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Bryonia alba

22 – NUTRIZIONE

Cibo & prevenzione

26 – COSMESI

Coccole invernali

28 – CANI & GATTI

Parassiti intestinali

30 – SPAZIO MAMMA

Rinforziamo le difese



MEDICINA

2



PREDIABETE E DIABETE

Prevenzione e stili di vita

Alessandra Margreth



Quando i livelli della glicemia sono fuori dalla norma è sempre il caso di fare attenzione. Ci sono due condizioni che, pur annunciate da sintomi spesso lievi, portano a conseguenze importanti per la salute. Si tratta del prediabete e del diabete. In entrambe i casi i corretti stili di vita svolgono un

ruolo fondamentale nella prevenzione di questi disturbi.

PREDIABETE

È una condizione che si verifica quando il valore della glicemia a digiuno è compreso tra i 100 e i 125

I VALORI DEL DIABETE

Ci sono valori di riferimento per capire se i propri livelli di glicemia sono nella norma. Glicemia a digiuno e pre-prandiale compresa tra 90-130 mg/dl; glicemia post-prandiale (circa 2 ore dopo i pasti) inferiore (<) 180 mg/dl; emoglobina glicata inferiore (<) 7%. Altri valori fissano i livelli di pressione minima (<80 mmHg) e massima (<130 mmHg). E i valori di colesterolo LDL <100 mg/dl, livelli di HDL >40 mg/dl nell'uomo e >50 mg/dl nella donna.



mg. Mentre la media delle glicemie negli ultimi 3 mesi, l'emoglobina glicata, è compresa tra i 5,7% e i 4% mg/dl. Con alcuni esami del sangue è possibile sapere se questi valori sono fuori dalla norma. È consigliabile eseguire regolarmente il controllo dei livelli di glicemia dopo i 40 anni.

Non esistono sintomi specifici che rivelino con esattezza il prediabete. Possono segnalare una possibile alterazione della glicemia sensazioni come aumento della sete e del bisogno di urinare, stanchezza, perdita di peso, piccole alterazioni della vista. Per ogni dubbio è importante rivolgersi al proprio medico. Il prediabete può avere diverse cause scatenanti: una vita sedentaria, un'alimentazione scorretta ricca di grassi e di zuccheri, il sovrappeso e l'obesità. Sono fattori di rischio anche la predisposizione familiare al diabete di tipo 2 e l'età avanzata. In un caso su tre il prediabete, nel giro di una decina di anni, evolve in diabete. Sono

più a rischio in questi casi coloro che hanno un parente di primo grado con diabete, e le persone che offrono di pressione alta. Secondo alcuni studi, il prediabete espone il paziente anche a un maggior rischio di problemi cardiovascolari.

DIABETE

È una malattia cronica caratterizzata da un eccesso di zuccheri nel sangue, nota come iperglicemia. Le sue forme principali sono diabete di tipo 1, quando c'è assenza totale di produzione di insulina; e diabete di tipo 2, determinato da una ridotta sensibilità dell'organismo all'insulina, o a seguito di una ridotta secrezione di insulina da parte del pancreas. Il diabete di tipo 2 è una malattia molto diffusa e in crescita. Esistono poi altre forme di diabete legate a difetti genetici, o malattia del pancreas indotte da farmaci. C'è anche il diabete gestazionale, una forma che può in-

CONOSCI L'INSULINA?

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas. La sua funzione principale è quella di regolare i livelli di zucchero (glucosio) nel sangue.

Come funziona?

Permette al glucosio presente nel sangue di entrare nelle cellule, che lo utilizzano come fonte di energia. L'insulina favorisce anche l'immagazzinamento del glucosio in eccesso nel fegato e nei muscoli, sotto forma di glicogeno, per essere utilizzato in un secondo momento. Quando l'organismo non produce abbastanza insulina o non riesce a utilizzarla correttamente, si può sviluppare il diabete.

DIABETE E ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è un alleato fondamentale nella gestione del diabete perché aiuta a:

- controllare la glicemia, l'attività fisica aiuta le cellule del corpo a utilizzare il glucosio presente nel sangue in modo più efficace, contribuendo ad abbassare i livelli di zucchero;
- aumentare la sensibilità all'insulina, l'esercizio fisico rende le cellule più sensibili all'azione dell'insulina, migliorandone l'efficacia;
- perdere peso, in caso di sovrappeso o obesità, perdere anche pochi chili può fare una grande differenza nel controllo della glicemia;
- ridurre il rischio di complicanze, l'attività fisica regolare aiuta a prevenire o ritardare l'insorgenza di complicanze del diabete, come malattie cardiache, ictus e problemi ai nervi;
- migliorare l'umore e l'autostima, fare attività fisica ti farà sentire meglio sia fisicamente che mentalmente.

sorgere nella donna in gravidanza.

Come per il prediabete, anche il diabete non dà sintomi particolarmente rilevanti, in alcuni casi i campanelli d'allarme della malattia compaiono quando il diabete è già presente da anni. Anche nei casi di diabete si verifica un aumento della sete, della frequenza nell'urinare, c'è perdita di peso, crampi addominali e senso di confusione.

Le complicanze dovute al diabete sono numerose. L'organismo può venire danneggiato in vari modi. Si possono verificare problemi neurologici, come alterazioni del sistema nervoso centrale e periferico, danni renali e al sistema cardio-vascolare, e aumento del rischio di infarto e ictus. Ci possono essere anche danni alla retina dell'occhio con il conseguente peggioramento della vista. Anche per diagnosticare il diabete è necessario effettuare esami del sangue che rivelino i valori della glicemia fuori norma.

Oggi molte persone convivono con il diabete riuscendo a tenerlo costantemente sotto controllo. Sono disponibili strumenti per il monitoraggio dei livelli di glicemia e, se necessario, terapie mirate. È fondamentale rispettare un corretto stile di vita. In tal modo il diabetico riesce a prevenire l'insorgere delle complicazioni a lungo termine dovute alla patologia. Quali terapie sono necessarie? Nel diabete di tipo 1 bisogna ricorrere alla terapia insulinica con iniezioni sottocutanee. Mentre le terapie per il diabete di tipo 2 prevedono diversi trattamenti. Ogni paziente ha la sua terapia individuale costruita in base alle caratteristiche e necessità personali. Grazie alle indicazioni dello specialista, i pazienti diabetici sono in grado di prevenire le complicanze causate da questa patologia. E migliorare la qualità e l'aspettativa di vita.

MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE

Le indicazioni per evitare un maggior rischio di insorgenza di prediabete e diabete sono semplici. Il peso va tenuto costantemente sotto controllo perché i chili di troppo possono "aprire le porte" ai problemi legati alla glicemia. Muoversi regolarmente è uno dei principi base per combattere il peso in eccesso e i rischi conseguenti. È necessaria una moderata attività fisica di tipo aerobico di circa 30 minuti al giorno. Lo sforzo fisico favorisce l'utilizzo degli zuccheri da parte dell'organismo.

L'altro pilastro dello stare bene è una sana alimentazione. La dieta di chi già soffre di diabete va stabilita con lo specialista di riferimento. Per chi invece vuole evitare i problemi legati all'eccesso di zuccheri, deve chiedere consiglio al medico. Un valore importante per tenere a bada il livello degli zuccheri nel sangue è l'indice glicemico: gli alimenti possono essere classificati in riferimento all'aumento della glicemia che determinano nell'organismo. Sono indicati alimenti alla base della dieta mediterranea, ricca di fibre contenute nelle verdure, mentre è bene limitare la frutta perché contiene zuccheri, soprattutto uva, banane, fichi e frutta essiccata. Sono da preferire i formaggi freschi (ricotta, fiordilatte, primosale) evitando quelli più grassi e gli stagionati. Scegliere latte e yogurt scremati. Legumi e pesce sono ottime fonti di proteine, meglio limitare il consumo di carne, preferendo quella bianca alla rossa. Via libera ai cereali integrali e all'olio extravergine di oliva per un condimento a crudo. Bere acqua in abbondanza per eliminare il glucosio in eccesso tramite le urine. Attenzione anche allo stress, poiché è causa di una maggior secrezione di ormoni che aumentano i valori di glucosio nel sangue

MAI CONTENTI

Quando l'insoddisfazione è cronica

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta
Specialista in Psicologia Clinica
Terapeuta EMDR

Terapeuta I.A.D.C. (Induced After Death Communication)
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Quando la vita che facciamo non ci corrisponde, l'insoddisfazione può prendere sfumature diverse. Quale impatto ha sulla nostra vita una perenne insoddisfazione? Cosa succede quando avvertiamo una profonda discrepanza tra l'immagine ideale che abbiamo di noi e la percezione di chi siamo e di come viviamo? In questo scarto tra ideale e reale quello che possiamo andare a sperimentare è una sorta di stato costante di dispiacere, intriso di demotivazione. La difficoltà che si accompagna è spesso quella di non trovare cause specifiche per questo senso di malessere. Se il nostro circolo vizioso ha la forma di un arrotolarci tra l'insoddisfazione e l'immobilità, può essere utile approfondire quali fattori entrano in gioco nel limitare il nostro benessere emotivo.

“È il lavoro che da sempre so non essere il mio!”

“In questa relazione non sto più bene da anni.”

“Niente mi rende davvero felice.”

In uno stato emotivo di questo genere, ogni piccolo dettaglio che può colorare di emozioni vivaci la nostra vita si fa trascurabile, non arriva alla nostra attenzione. Anche a livello relazionale interagire quotidianamente con persone perennemente insoddisfatte può generare una presa di distanza protettiva, quando non sfocia nello scontro.

“Non è possibile che un giorno sì e l'altro anche tu abbia stampata in viso quell'espressione scontenta.”

“Sempre con quest'aria annoiata!”

“Nemmeno in vacanza riesci a fare un sorriso.”

Sono queste alcune delle dinamiche che arrivano alla mia attenzione nei percorsi di terapia di


coppia o individuali con persone che riconoscono nell'insoddisfazione cronica un sintomo da esplorare per alleggerirsi e lasciarlo andare. Presi uno alla volta, i differenti elementi critici della nostra vita fanno molta meno paura di quando li avvertiamo indissolubilmente intrecciati l'uno all'altro e ci sentiamo e ci pensiamo sopraffatti.

“Abbiamo dunque bisogno di semplificare l'ambiente che ci circonda per renderlo comprensibile, interpretarlo e per fare previsioni veloci su ciò che succederà.”

“Oltre Marie”

di Nastassja Cipriani, Edwige Pezzulli

Una marcia in più è quella che può servirci quando ci sembra di brancolare nel buio. Quando il sottofondo al nostro quotidiano si mantiene sempre sul “mai abbastanza”, possiamo chiederci se è quella la frequenza sulla quale vogliamo restare sintonizzati o se preferiamo cambiare stazione. È un po' come realizzare di essere rimasti troppo a lungo con una sensazione di “sciapo” in bocca, come capita a volte durante un forte raffreddore che culmina nella perdita temporanea del gusto. Con la differenza che quella perdita di gusto (in questo caso della vita), molti di noi se la lasciano con sé ben oltre qualche giorno. Il punto allora è chiarirci se l'intenzione è di riprenderci la possibilità di sentire le declinazioni e l'intensità



***“Quando si è felici
sembra che non ci sia stato altro prima,
è una sensazione che si vive solo al presente.”***

*“Cose che non voglio sapere”
di Deborah Levy*

dei sapori che possono arricchire la nostra vita o quella di restare in attesa che qualcosa cambi. Se vogliamo il cambiamento, dobbiamo, prima di ogni cosa, predisporci ad accoglierlo per poi sostenerlo. Nell'accettare il nostro sentire, iniziamo a muoverci verso il nuovo, che è già lì, già qui.

“Ebbene, se la nostra vita è insoddisfacente, è perché così l'abbiamo costruita, giorno per giorno, scelta su scelta, nel nostro rapporto di osmosi sistemica con il mondo.”

*“La bambina non mangia carne”
di Gloria Bova*

Sappiamo essere molto diversa l'esperienza di un vissuto quotidiano percepito come sotto effetto di una durevole “preanestesia”, da quella di arrivare a riaccendere le nostre giornate assaporando gusti, nuovi o antichi, ma in ogni caso gusti “pieni”. Le richieste di consulenze che portano attenzione al disagio correlato ad uno stato di cronica insoddisfazione aprono a percorsi diversi, come diverso è ognuno di noi, anche a partire da vissuti comuni. “Sembra esserci nato insoddisfatto” mi disse anni fa la sorella di un ragazzo, D, arrivato da me a seguito di un incidente in moto nel quale sono rimasti feriti entrambi. Sebbene il trauma subito sia stato il motore che l'ha spinto a chiedere aiuto, nel trattare poi alcuni episodi inerenti la sua nascita, sia-

mo riusciti in un breve percorso di psicoterapia a comprendere quale fosse il reale cambiamento che desiderava. E da lì in poi è stato più agevole per lui attivarsi nel realizzarlo.

“Il momento della nascita è un evento che lascia un'impronta sulla nostra personalità, sul nostro sviluppo fisico e psicologico e sulla nostra capacità di interagire con il mondo esterno - scrive Lucia Giovannini (Il soffio che guarisce, Roi Edizioni, 2023, Macerata/Milano) - ... i traumi vissuti al momento del parto e tutte le esperienze del periodo pre e perinatale rimangono impressi nella memoria cellulare condizionando la nostra vita.”

Raccogliere dunque elementi che risalgono a quel periodo sovente ci permette di arrivare più rapidamente al nucleo del nostro attuale bisogno e a fare qualcosa per stare meglio oggi.

“Solo una magia, un intervento magico, potrebbe farmi sentire un po' più vivo” mi aveva detto D al nostro secondo appuntamento, il primo da soli (dopo esserci visti una prima volta con la sorella). *“Un intervento magico?”* ricordo di avergli chiesto, prima di raccontargli come anche la psicoterapia possa essere una via per realizzare un intervento con aspetti specifici di cui abbiamo parlato. Quello che ci vedeva seduti in quel momento uno di fronte all'altra impegnati a definire era “un intervento di cura”. Ed è stato andando insieme alla scoperta degli strumenti necessari (interiori e acquisiti durante il trattamento) che, una seduta dopo l'altra, ci siamo ritrovati a sorridere per la potenza





di quella luminosa bacchetta attraverso la quale è stato possibile intervenire sul malessere. E continuiamo a sorridere, ancora oggi, quando talvolta con un messaggio D mi ricorda che le pozioni e gli incantesimi sono quelli che seguita a utilizzare, sorprendendosi ogni giorno della sua ritrovata e preziosa vitalità.

“...per diventare individui emotivamente e socialmente competenti, i piccoli dei mammiferi devono essere inseriti in società.”

“Come noi?”

di Norbert Sachser

In alcuni casi durante i percorsi individuali emerge il bisogno di lavorare anche in gruppo. Talvolta abbiamo bisogno di fare dei pezzetti di strada con altre persone. Quando per esempio una bassa autostima è un limite che stiamo trattando individualmente, lavorare in gruppo significa incontrare altri individui i cui rimandi ci mostrano quelle qualità, sulla cui consapevolezza abbiamo ancora da imparare. Il gruppo è una grande risorsa per guardarci attraverso una moltitudine di specchi. Siamo tutti diversi, unici. Eppure quando arriviamo a mostrarci per quello che siamo, la forza di quanto riceviamo ci arricchisce nell'andare più rapidamente verso quello che è cura per noi. E lo svalutarsi diventa meno attrattivo di quanto può essere stato in precedenza. Quando lavoro in un contesto di gruppo, come avviene

all'interno dei laboratori di “Scrittura e Cura” (Il metodo *Scrittura e Cura*, descritto sul n. 3/2016 di questa rivista, e presentato in un video sul canale Youtube Parole di Cura, prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé attraverso sedute individuali o sedute di gruppo), sovente i partecipanti si sorprendono nell'accorgersi che i sentimenti di malessere che ruotano intorno all'insoddisfazione possono toccarci in età e momenti diversi della vita. E quando persone giovani, adulte e di età matura si aprono raccontandosi e stando in ascolto, quello che puntualmente arrivano a portar via è tanto più prezioso quando dichiarano che *“proprio non l'avrebbero immaginato”*. Quando siamo anestetizzati dalla routine, facciamo fatica a pensarci in uno stato differente. Poi a volte per caso, altre per curiosità ci ritroviamo a condividere sensazioni, pensieri e vissuti ricorrenti e ci accorgiamo di non essere i soli a fare fatica, di non essere i soli a desiderare qualcosa d'altro. E per quanto impegnativo possa essere il primo passo, quando l'abbiamo fatto, il movimento è già iniziato. È da lì che possiamo partire per cercare, dentro e fuori di noi, quanto può aiutarci a star meglio.

Consulenza on line: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp), Canale YouTube “Parole di Cura”. Riceve su appuntamento presso gli studi di: Torino, Chieri, Albenga, tel. 331-1024203

VITAMINA C

L'alleata per un sistema immunitario forte

di Valter Antonelli

La scoperta della vitamina C, chiamata anche acido ascorbico, è legata a una carenza. Fino al 1700 i marinai che solcavano i mari per lunghi mesi, senza toccare terra, e senza poter mangiare frutta e verdura, venivano colpiti dallo scorbuto che si manifestava con debolezza, anemia, lividi, sanguinamento e denti molli. Si scoprì poi che il consumo di limoni aiutava a limitare e migliorare i sintomi di questa patologia. È così che a inizio Novecento la vitamina C si impose come antiscorbutico. Oggi carenze di queste proporzioni sono

molto rare - solo nei casi estremi di adulti malnutriti - ma l'alimentazione di natura industriale, fatta di pasti già pronti, poco legati alla stagionalità, deve fare porre l'attenzione su una assunzione regolare di vitamina C. A tavola o attraverso integratori specifici. Tra l'altro le persone che consumano più frutta e verdura non solo avranno livelli più elevati di vitamina C nel sangue ma anche un maggiore apporto di altri nutrienti potenzialmente benefici per la salute come fibre, altre vitamine e minerali.



COME ASSUMERLA?

La vitamina C è la più fragile fra tutte le vitamine: bisogna fare attenzione quando si conservano gli alimenti che ne contengono. È sensibile all'acqua, al calore, all'aria e alla luce. A temperatura ambiente, metà del contenuto di vitamina C di un alimento può andare perduto in 24 ore. Il consiglio è di cuocere gli alimenti contenenti vitamina C nella minor quantità di acqua possibile e il più rapidamente possibile. Meglio assumerla attraverso cibi freschi, crudi e ben conservati. La cottura da preferire per le verdure è quella a vapore o in microonde (evitare la bollitura). Se spremiamo un'arancia, il succo va bevuto subito perché dopo 30 minuti ne rimane molto meno. Se si assume la vitamina C attraverso integratori (capsule, polveri solubili, compresse effervescenti, gocce) è preferibile farlo dopo i pasti, a stomaco pieno, per evitare effetti gastrointestinali e per garantire un migliore assorbimento. Effetti collaterali gravi per un eccesso di vitamina C sono molto rari perché il corpo non può immagazzinarla. Tuttavia, quantità superiori a 2.000 mg/giorno non sono raccomandate e possono portare a disturbi di stomaco e diarrea e, raramente, a calcoli renali.

CONOSCIAMOLA MEGLIO

Si tratta di una vitamina idrosolubile - solubile in acqua - che l'organismo non riesce a immagazzinare, non sintetizza: deve essere introdotta con la dieta e viene eliminata naturalmente attraverso le urine. Per questo è fondamentale garantire un apporto giornaliero sufficiente che le permetta di assolvere i diversi e importanti ruoli che gioca nel funzionamento del corpo. Facendo attenzione a non assumere altre sostanze che, per esempio, come la caffeina e la nicotina, sono in grado di limitare il suo assorbimento. Il 90% della vitamina ingerita viene assorbita dall'intestino ma superati i 180 mg al giorno, l'assorbimento diminuisce perché il meccanismo si satura.

PERCHÉ È IMPORTANTE?

La vitamina C stimola il sistema immunitario e contribuisce al suo corretto funzionamento: protegge dalle malattie respiratorie stagionali, aiuta a prevenire i sintomi dell'influenza e del raffreddore e ha proprietà antivirali e antinfiammatorie. Le sue proprietà antiossidanti - in sinergia con la vitamina E, il betacarotene, il selenio e lo zinco - proteggono dai radicali liberi e dall'invecchiamento cellulare e possono giocare un ruolo importante nella prevenzione e cura dei tumori. È anche coinvolta nella sintesi del collagene, proteina essenziale per la formazione del tessuto connettivo (epidermide, muscoli, ossa, cartilagine). Tanto che stimola la

FA BENE ALLA PELLE?

Le proprietà antiossidanti della vitamina C possono combattere l'invecchiamento della pelle. Lo afferma uno studio realizzato dall'American Journal of Clinical che ha seguito un gruppo di oltre 4.000 donne di età compresa tra i 40 e i 74 anni. È emerso che una assunzione maggiore di vitamina C era associata a una minore presenza di rughe e secchezza della pelle. Mentre altri studi hanno evidenziato come trattamenti topici con vitamina C rallentano e riducono la formazione delle rughe. Il punto di forza sono proprio le sue proprietà antiossidanti e il ruolo nella sintesi del collagene che è un componente fondamentale della pelle, dei tendini, dei legamenti, dei vasi sanguigni, dei denti e delle ossa.



guarigione delle ferite, previene le emorragie e contribuisce a riparare le ossa fratturate. Aiuta a ridurre l'affaticamento e ad aumentare l'assorbimento di ferro. In questo senso può ridurre la stanchezza cronica e la stanchezza muscolare e il suo apporto giornaliero è essenziale per chi soffre di anemia. Studi specifici suggeriscono che la vitamina C potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e migliorare la degenerazione maculare. E non è ancora tutto. Mantenendo bassi i livelli di colesterolo e pulite le arterie, la vitamina C è un importante alleato del benessere del sistema cardiovascolare, arrivando a ridurre il rischio di infarto. Migliora anche l'umore, riducendo stress e ansia: diversi studi dimostrano che esiste un legame tra l'aumento del consumo di vitamina C e la riduzione dei disturbi dell'umore.

DOVE SI TROVA?

Come assumere la vitamina C nella dieta giornaliera? Portando in tavola differenti tipi di frutta e verdura. Gli alimenti più ricchi sono gli agrumi (arance, limoni e pompelmi), i peperoni verdi rossi e gialli, le fragole, i pomodori, le patate bianche e le patate dolci. Altre buone fonti comprendono verdura a foglia verde (spinaci, broccoli, rape, prezzemolo, rucola, barbabietola), papaya (specialmente fermentata), melone, anguria, mango, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, cavoli, zucca, mirtilli, lamponi, fragole, ribes, ananas, kiwi, ciliegie. Infine, si può trovare anche negli asparagi e nei piselli. Alcuni cereali e altri alimenti vengono arricchiti o fortificati con vitamina C. Significa che al cibo è stata aggiunta una vitamina o un minerale. È sempre bene quindi controllare le etichette dei prodotti per vedere quanta vitamina C contengono.

QUAL È IL FABBISOGNO MEDIO GIORNALIERO?

Nell'uomo adulto è pari a 75/90 mg, nella donna a 60 mg, quantità che va aumentata a 70 mg in caso di gravidanza o allattamento. In presenza di carenza di vitamina C si presentano diversi sintomi come:

- affaticamento
- dolori muscolari
- aumento delle infezioni virali
- fragilità capillare
- lividi, ferite non guarite,
- gonfiore e dolore alle articolazioni

TEST DI GRAVIDANZA INNOVATIVO

Una goccia di sangue per rilevare l'ormone della gravidanza (hGC) in modo rapido



RILEVAMENTO PRECOCE

già da pochi giorni dopo il concepimento



IGIENICO



FACILE & VELOCE



Ovunque, in qualsiasi momento, da sola o accompagnata



VENDUTO SOLO IN FARMACIA



Distribuito da

TOWA

NG-BIOTECH
LABORATOIRES



NG PRECISION+ è un dispositivo medico-diagnostico in vitro (IVD) CE 0483.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min del 13/06/2024

BENESSERE

14

SALUTE AL MASCHILE

Prenditi cura di te! Perché non farlo oggi?

Stefania Cifani



Al fine di prevenire le patologie tipicamente maschili, oltre che le malattie croniche spesso associate all'invecchiamento, anche gli uomini dovrebbero sottoporsi a controlli medici periodici. Se per le donne questo comportamento è nella maggior parte dei casi acquisito, fin dalla giovane età, gli uomini sono spesso reticenti a recarsi dal medico, anche in presenza di un disturbo. Eppure molto si potrebbe fare per prevenire la comparsa di molte delle più diffuse malattie croniche, e non solo.

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Tra le principali malattie prevenibili -sia per gli uomini che per le donne- vi sono le malattie cardiovascolari, che rappresentano la prima causa di morte e disabilità. Il rischio di svilupparle dipende da vari fattori, alcuni dei quali possono essere modificati attraverso interventi sullo stile di vita o terapie

farmacologiche specifiche: tra questi, ipertensione, sedentarietà, alterazioni dei valori di colesterolo e trigliceridi. Fare gli esami del sangue regolarmente è fondamentale per valutare il rischio di malattie cardiache; misurare periodicamente -almeno una volta all'anno- i livelli di colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL e trigliceridi può infatti fornire informazioni sullo stato di salute del cuore. Anche il livello di zuccheri nel sangue (glicemia) è un importante indicatore della salute, e andrebbe periodicamente misurato per individuare la eventuale presenza di diabete o pre-diabete.

CUORE SOTTO CONTROLLO

Un'altra importante azione riguarda il controllo della pressione sanguigna, presso il proprio medico, oppure anche in farmacia. Esami come elettrocardiogramma (ECG), che permette di registrare l'atti-



vità elettrica del cuore, ed ecocardiogramma che ne rileva eventuali anomalie strutturali, potranno essere prescritti dal medico; anche in questo caso si tratta di esami importanti per monitorare lo stato di salute del cuore, ad ogni età. Per le persone che, per la presenza di caratteristiche come familiarità, sovrappeso, tabagismo, abuso di alcol o sedentarietà, sono a maggior rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, possono essere consigliati esami più approfonditi. Tra questi l'ecocolordoppler delle carotidi (Doppler TSA) e l'ecocardioppler. Questi esami, che assumono una particolare importanza dopo i 50 anni, permettono di studiare il flusso arterioso delle carotidi mettendo in evidenza eventuali ostruzioni pericolose. Nello specifico, il Doppler TSA serve a valutare lo stato di salute delle arterie. L'ecocardioppler fornisce invece informazioni su un eventuale ingrandimento delle dimensioni del cuore, o una degenerazione delle valvole, che possono diventare più strette o più rigide, e portare a un progressivo deterioramento delle funzionalità.

STILE DI VITA

Ma la prevenzione cardiovascolare, e non solo, passa anche dallo stile di vita; Per prevenire le malattie del cuore è importante seguire una alimentazione sana (ricca di cereali integrali, frutta, verdura e legumi, e invece povera di grassi animali, zuccheri, alcolici, cibi processati) e cercare di fare attività

fisica regolarmente. Inoltre evitare il sovrappeso, che è un fattore di rischio anche per la comparsa di diabete, e il fumo, che aumenta il rischio di malattie cardiache e di alcuni tumori. Soprattutto in giovane età, lo stile di vita scorretto può avere effetti anche sulla fertilità; è invece consigliato di seguire dieta sana, anche in questo caso mantenere un peso nella norma, e soprattutto evitare fumo, abuso di alcolici, uso di droghe o sostanze dopanti.

PREVENZIONE ONCOLOGICA

Alcuni tumori maschili possono essere individuati precocemente. Frequente tra i 20 e i 40 anni, e più raro nell'anziano, il tumore del testicolo rappresenta il 12% delle diagnosi di tumore maschile. Per prevenirlo è opportuno praticare -ogni tre o quattro mesi- l'autopalpazione dei testicoli, eventualmente preceduta da una visita andrologica per imparare come farla correttamente. Se fino ai 50 l'incidenza di tumori è generalmente bassa, questa nella fascia 50-70 tende ad aumentare sensibilmente. In questa fase viene raccomandato di aderire ai programmi di screening per il tumore del colon retto, attraverso la ricerca di sangue occulto nelle feci oppure l'esecuzione di una colonscopia. Le malattie che interessano la prostata sono tra le più comuni per il genere maschile. La prostata è una ghiandola deputata alla produzione di liquido seminale; si tratta di un organo delicato, che nel tempo può andare incontro





a condizioni quali l'ipertrofia prostatica benigna (ingrossamento della prostata), infezioni, e tumori. Prestare quindi attenzione alla comparsa di alcuni segnali sospetti, che possono indicare la presenza di una disfunzione, e che meritano un approfondimento medico. Tra questi la difficoltà a urinare, la riduzione o aumento della minzione, la disfunzione erettile. Il tumore della prostata rappresenta circa il 20% di tutti i tumori diagnosticati negli uomini dopo i 50 anni. Per la prevenzione è opportuno sottoporsi a regolari controlli dell'apparato genitourinario, presso uno specialista, ed eventualmente monito-

rare nel tempo l'andamento del dosaggio del PSA, l'antigene prostatico specifico. Particolare attenzione dovrebbero prestare gli uomini con familiarità per il tumore della prostata. L'infezione da papilloma virus (HPV), a trasmissione sessuale, può causare tumori e la comparsa di condilomi, a livello genitale. Per prevenire queste patologie è raccomandato di sottoporsi alla vaccinazione contro l'HPV, gratuita anche per i ragazzi tra gli 11 e i 12 anni. Il vaccino, eseguito durante la pubertà e prima dell'inizio dell'attività sessuale, protegge dal rischio di tumori generati dal papilloma virus per gli anni a seguire.

5 STEP PER UN CUORE IN FORMA

Alimentazione equilibrata. Frutta e verdura: ricche di fibre, vitamine e minerali essenziali, aiutano a controllare il colesterolo e la pressione sanguigna. Cereali Integrali: forniscono energia sostenibile e favoriscono la regolarità intestinale. Proteine Magre: carne bianca, pesce, legumi sono ottime fonti di proteine senza apportare eccessivi grassi saturi. Grassi "buoni": olio d'oliva, avocado, noci sono fondamentali per il cuore. Limitare: sale, zuccheri aggiunti e grassi saturi (burro, formaggi grassi, carni rosse).

Attività Fisica Regolare: trovare l'attività che piace, anche una semplice camminata veloce di 30 minuti al giorno può fare la differenza.

Controllo del Peso

No al Fumo

Controllo dei fattori di rischio: pressione arteriosa, colesterolo, glicemia, evitare lo stress

BRYONIA ALBA

Agisce sui dolori acuti e pungenti, a fitte,
che migliorano con l'immobilità

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo torinese

Bryonia alba, chiamata anche la rapa del diavolo, è una pianta della famiglia delle cucurbitacee, dalle foglie a cinque lobi simili a quelle della vite, ed ha una grossa, succulenta radice simile a una rapa:

secondo la "similitudine delle signature" questa radice ricorderebbe un piede umano, gonfio ed edematoso, e potrebbe essere un buon rimedio per l'infiammazione delle articolazioni. Per la sua tossicità



la radice di Bryonia ha avuto scarsi impieghi in fitoterapia e solo preparata col metodo della diluizione e dinamizzazione omeopatica ha liberato proprietà terapeutiche interessanti: agisce sulle infiammazioni che si instaurano progressivamente con una evoluzione continua, con disidratazione delle mucose ed essudazione delle membrane sierose, o delle membrane sinoviali delle articolazioni. Agisce sui dolori acuti e pungenti, a fitte, che migliorano con l'immobilità, il riposo, ed alleviati da una forte pressione sulla parte dolente, può agire sull'infiammazioni del nervo sciatico e sulla lombalgia. Il bisogno di stare fermi, immobili, lasciati in pace, senza interferenze, liberi di premere la parte del corpo che fa male, di prendere un po' d'aria fresca, di bere molta acqua, di riposare in una fresca penombra possono essere indizi del rimedio Bryonia.

FEBBRE E TOSSE SECCA

Era seduto su un'ampia poltrona rivolta verso la finestra, affacciata sulle colline del Monferrato, sui vigneti tanto amati; la nebbiolina autunnale attraverso i vetri velava di una luce pallida la sua figura imponente. La preoccupazione per il vino da consegnare lo tormentava, in questi anni difficili gli affari

sono un impegno serio. Eppure da qualche giorno non si sentiva bene: tutto e tutti lo infastidivano e, piano piano, aveva iniziato ad avere il naso irritato, che colava, e la bocca asciutta, riarsa, e nemmeno bevendo migliorava. Gli era salita la febbre, era iniziata una tosse secca, ed ogni colpo di tosse era doloroso, una sofferenza. Quando entrò l'amico dottore non si voltò nemmeno a salutarlo: «Voglio starmene in pace, vieni un'altra volta!». E finì la frase tossendo. Il medico rimase un po' a guardarlo, si sedette vicino alla porta, osservò la bottiglia d'acqua quasi vuota, il volto arrossato e gonfio dell'amico, e come questi si tenesse il petto ad ogni colpo di tosse: «I granuli di Bryonia sono il rimedio per te. Devi averli ancora, nel cassetto lì accanto: prendili, ogni due ore!». Alzandosi disse: «Torno domani, e forse mi saluterai, ti lascerai avvicinare, visitare, magari. Stai sereno per gli affari, sei ben organizzato, andrà tutto bene anche quest'anno».

IL GINOCCHIO GONFIO

Sembrava niente, si era voltata senza che il ginocchio la seguisse nella rotazione, un leggero fastidio, poi piano piano il ginocchio era gonfiato, era diventato rosso e caldo, non poteva muoverlo, per





fortuna l'idea della ginocchiera le era balenata in mente ed era riuscita a guidare fino alla farmacia. La dottoressa la guardava mentre stringeva la ginocchiera intorno all'articolazione, e tirava poi un sospiro di sollievo: stringendo e premendo il dolore andava molto meglio! La fasciatura e i granuli di Bryonia suggeriti dalla farmacista le permisero di lavorare nel suo ristorante quella sera, fatto per Clara importantissimo, e il ginocchio in qualche giorno tornò alla normalità.

BOCCA ASCIUTTA

L'anziana signora era molto sofferente per un fastidio allo stomaco che avvertiva come un peso, una sensazione di pienezza, sentiva anche la bocca asciutta, amara, e lo stomaco era dilatato, gonfio! Sentiva il bisogno di bere bevande calde ma questa volta il sollievo che provava era ben poco! Mentre ne parlava in farmacia alla dottoressa sentiva la bocca asciutta, impastata, quasi incollata, tanto da far fatica a parlare. Nello specchio della stanza dove la farmacista si era offerta di provarle la pressione arteriosa si era vista la lingua biancastra, decisamente "brutta". Ne parlò, nonostante facesse fatica e persino le labbra, secche e spelate, le dessero fastidio, ma fu premiata perché i granuli di Bryonia che le furono consigliati le fecero un gran bene, e nei giorni a venire il suo apparato digerente ritrovò a poco a poco un soddisfacente equilibrio.

RIGIDITÀ DI SCHIENA

Pratica, coi piedi per terra, grande lavoratrice, aveva esagerato. Non parlava d'altro che di lavoro, di proiezioni nei prossimi tre anni, cinque anni. Difficile fare previsioni di questi tempi, ma Giulia insisteva, e si irritava ad ogni tentativo di sdrammatizzare, di distrarla. Non capiva nemmeno più le battute scherzose, e, diffidente, si irrigidiva, e una sera iniziò a lamentarsi di aver male al collo, a destra. Il giorno dopo disse di sentirsi sempre più rigida e di avere fitte alla schiena, e di fare fatica a muoversi, e andò dall'amica fisioterapista, che non poté aiutarla. Fu Bryonia a scioglierle piano le contratture ed a rasserenarle lo spirito.

CAVIGLIA GONFIA

A casa da sempre avevano usato granuli omeopatici, con buoni risultati, anche senza rifletterci troppo, sapevano che in qualche modo aiutavano a risolvere il problema. Quella volta Arnica alla sua caviglia leggermente gonfia ma molto dolente dava poco aiuto: fu la farmacista a spiegargli che nei post-traumi, quando Arnica non ha effetto, è bene ricorrere a Bryonia, che agisce bene. L'ampia patogenesi di questo rimedio può stupire, e i casi raccontati mirano a rendere più comprensibile quello che gli omeopati chiamano "il genio del rimedio", che si esprime lasciandosi riconoscere da segni precisi, che un lungo e paziente studio insegna a cogliere.



Colesterolo e trigliceridi alti?

INTEGRATORE ALIMENTARE

a base di **Monacolina K** da riso rosso fermentato, con **Cassia nomame** per il metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo.

SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO



BreviLipid

PLUS

- ✔ Contribuisce al metabolismo dei **trigliceridi** e del **colesterolo** e aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo (CASSIA NOMAME)
- ✔ Regola la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare** e contribuisce alla **funzionalità epatica** (BERBERINA)
- ✔ Contribuisce al normale metabolismo dell'**omocisteina** e alla normale funzionalità del **sistema immunitario** (ACIDO FOLICO)



CIBO & PREVENZIONE

Quando le scelte in tavola ci fanno da scudo

Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista Specializzata in Educazione Alimentare Funzionale
www.racheleaspesi.it



Durante il periodo autunnale, caratterizzato dal primo freddo e dall'arrivo dei primi malanni di stagione, dobbiamo nutrirci con cura e attenzione per preservare la nostra salute, stimolando il sistema immunitario a proteggerci da batteri e virus. Con l'autunno spesso il nostro corpo riduce, fisiologicamente, le difese immunitarie e compaiono disturbi come tosse, mal di gola, raffreddore, i quali peggiorano con l'arrivo dei primi freddi.

Guarire raffreddore e influenza con la sola alimentazione è ancora un'utopia, ma attraverso un adeguato intervento nutrizionale possiamo rinforzare il sistema immunitario e aiutare il nostro corpo a combattere le infezioni, fin da piccoli: un bambino che si nutre correttamente si ammalerà più raramente durante il periodo scolastico e, qualora dovesse incappare in un malanno, potrebbe scongiurare l'uso di forti medicinali o l'assenza scolastica per qualche settimana.

VARIARE L'ALIMENTAZIONE

Assolutamente indispensabile è variare il più possibile ciò che portiamo in tavola per garantire al nostro corpo di fare un carico completo degli elementi fondamentali per la protezione immunitaria di stagione, tra cui vitamine e Sali minerali.

Variamo spesso la frutta di stagione che consumiamo di prima mattina e come spuntino: cerchiamo di alternare le 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 possiamo farci mancare gli agrumi come arance, mandarini, limoni e i kiwi ricchi di vitamine, fibre e flavonoidi antiossidanti e fluidificanti del sistema cardiocircolatorio. Non dimentichiamo di variare anche la frutta secca (noci, mandorle, nocciole, anacardi) che è un mix di energia e salute grazie al suo prezioso contenuto di omega 3 e 6,

RICETTE PER LA PREVENZIONE IN TAVOLA**Vellutata di carote**

- 1 porro
- 4 carote
- 1 patata
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Aromi, sale, acqua q.b.

Soffriggere il porro tagliato a rondelle nell'olio d'oliva con gli aromi per qualche minuto; unire le carote e le patate a cubetti. Salare, pepare leggermente e cuocere fino a far rosolare gli ingredienti. Coprire di acqua e lasciar bollire a fuoco moderato per circa 20 minuti. Frullare e servire guarnendo con prezzemolo.



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 nella prima parte del giorno.

E' molto importante anche variare la tipologia di tipici ortaggi autunnali, come quelli della famiglia delle Brassicaceae o Crucifere, potenti antibatterici naturali e antitumorali: broccoli, cavolfiori, verza, cappuccio, cavoletti di bruxelles.

Non dimentichiamoci di mettere in tavola, durante l'arrivo dell'autunno, alimenti sani che la natura ci offre tutto l'anno. Innanzitutto, consumiamo tutti i giorni almeno due porzioni di cereali integrali ricchi di fibra e minerali: fiocchi di avena per la colazione, pane integrale di segale, pasta integrale, cereali in chicco (farro, orzo, grano saraceno). Non dimentichiamo i legumi come fonte proteica vegetale indispensabile, magari per creare, assieme ai cereali integrali, una zup-

RISOTTO DI ZUCCA

- 1 cipolla
- 600 ml di brodo vegetale
- 300 g di riso semi-integrale
- 400 g di zucca
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo

Pulire bene la zucca eliminando i semi e tagliarla a cubetti. Far soffriggere nella pentola a pressione la cipolla nel cucchiaio di olio, aggiungere la zucca e il riso lavato. Far tostare, salare leggermente e unire il brodo; dal fischio della pentola calcolare circa 7 minuti di cottura. Se necessario aggiustare di sapore con un cucchiaio di salsa di soia e spolverizzare con del prezzemolo tritato.



pa per scaldare le serate fredde. Non facciamoci mancare quotidianamente olio extravergine di oliva crudo (1 cucchiaino a pasto), pesce azzurro e semi oleosi (1 cucchiaino al giorno), ricchissimi di acidi grassi buoni che ci aiutano a sopportare stati infiammatori acuti o cronici.

Allietiamo le giornate autunnali con bevande naturali calde come il the verde antiossidante, antistress e depurativo oppure latti vegetali (latte di soia, di riso, di avena o di mandorla), ottime alternative al latte vaccino che, a differenza di quanto si crede, è in grado di facilitare la produzione di muco e l'aderenza dei batteri alle pareti della mucosa respiratoria.

IN CASO DI MALATTIA...

Se, tuttavia, il nostro corpo non dovesse essere in grado di proteggersi adeguatamente incappando in una patologia da raffreddamento batterica o virale, occorrerebbe fare attenzione all'alimentazione affinché sia ricca anche di alimenti che favoriscono la vasodilatazione benefica per le vie aeree superiori come brodo vegetale, cipolla, legumi in zuppa con cereali integrali, ricchi di fibre capaci di favorire il transito intestinale. Ricordiamoci di assumere sali minerali e liquidi fino a 2 litri al giorno, preferibilmente utilizzando acqua oligominerale, spremute e tisane senza zuccheri per ripristinare l'equilibrio idrico salino, perso attraverso la sudorazione, specialmente in caso



di febbre alta. Per migliorare la salute delle vie respiratorie, possiamo provare alcuni cibi dell'alimentazione naturale macrobiotica, come miso, zenzero e olio di germe di grano, potenti antinfiammatori, depuratori epatici e stimolatori della flora intestinale.

Impariamo a gustare ciò che la natura ci propone, stagione dopo stagione, affinché il nostro corpo sia in grado di curarsi, proteggersi e dare il meglio di sé anche durante il cambio di stagione autunnale.

CRUMBLE DI MELE

- 2 mele
- 120 g farina integrale
- 20 g farina di riso integrale
- 1 cucchiaino lievito di dolci
- 100 g noci e mandorle tritate
- 50 g zucchero di canna grezzo
- 50 g olio di mais
- Latte di riso

Lavare le mele, ridurle a cubetti e spargerle in una teglia rivestita con carta forno. Preparare l'impasto mescolando le farine, la frutta secca tritata, il lievito, lo zucchero e l'olio. Aggiungere il latte di riso quanto basta affinché il composto non risulti troppo granuloso. Versare l'impasto sopra i cubetti di mele e infornare per 30-40 minuti a 180°C; lasciare intiepidire prima di tagliare la crumble e servire tiepida.



COCCOLE INVERNALI

La routine di bellezza che fa bene alla pelle

Franca Leoni

Freddo, vento, pioggia, neve. Nei mesi invernali la pelle svolge un ruolo essenziale di barriera contro le aggressioni esterne e di termoregolazione. Ma soffre anche di **secchezza, sensibilità e arrossamento**. Con il freddo, la microcircolazione sanguigna rallenta, la pelle si disidrata più facilmente e il ciclo di rinnovamento delle cellule si fa più lento. Meno irrigata, la pelle si presenta disidratata e danneggiata. È più secca, opaca, fragile, dando luogo spesso a geloni sulle dita delle mani e dei piedi, arrossamenti, eczemi, cambio di colore delle dita (fenomeno di Raynaud), orticaria causata dal freddo che provoca arrossamento o prurito. Nelle persone che soffrono di dermatite atopica o psoriasi, l'accoppiata freddo esterno e riscaldamento interno può addirittura portare ad un aggravamento dei sintomi.

CURE E ATTENZIONI

Per tutte queste ragioni anche d'inverno la pelle ha bisogno di cure e attenzioni da distribuire attraverso l'uso di prodotti di cosmesi adatti, trattamenti cocooning nutrienti e lenitivi, idratazione intensa con creme ricche di ingredienti come acido ialuronico e glicerina e abitudini quotidiane corrette. Perché la salute della pelle è importante non solo per l'aspetto estetico ma soprattutto perché questo organo - il più grande del corpo umano, con una estensione di circa 170-200 cmq e un peso di circa il 16% del peso

totale dell'organismo - svolge molte funzioni essenziali. Per esempio, protegge dai virus e batteri ai quali siamo esposti quotidianamente, ripara dai raggi ultravioletti del sole e aiuta a reagire meglio ai cambiamenti che la circondano, avvertendo dolore o pressione.

PRIMO PASSO: IDRATARE

È essenziale idratarsi molto. Nonostante, infatti, la sensazione di sete d'inverno sia meno evidente, il corpo e la pelle hanno bisogno di essere idratati attraverso acqua, bevande calde, zuppe o creme e spray idratanti da spruzzare prima di applicare la crema. Le docce o le immersioni in vasca da bagno dovrebbero essere brevi (massimo 15 minuti) per non indebolire la funzione di barriera della pelle. Il consiglio è di usare acqua tiepida perché le temperature estreme danneggiano l'epidermide ed evitare getti a pressione diretta per non danneggiare la parte più superficiale. Tamponare poi delicatamente la pelle per asciugarla. Al termine la cura dovrebbe continuare con una crema emolliente ad alto contenuto di urea, lanolina e vasellina perché quando la pelle è ancora umida i principi attivi penetrano meglio. Per avere effetti duraturi, la crema dovrebbe essere spalmata sul corpo anche durante la giornata non tralasciando le labbra che sono una zona molto delicata, soprattutto in caso di pelle atopica, sensibile, rosacea o psoriasi. Le labbra non solo non



hanno ghiandole sebacee, come le mani, ma sono anche mucose, e perciò intrinsecamente fragili. I balsami forniscono loro quello che più manca, i lipidi. È però importante non debordare sulla pelle perché si rischia di creare una zona soggetta a punti neri.

PICCOLI TRUCCHI ANTI SECCHENZA

Secondo molti esperti, la secchezza della pelle d'inverno è causata anche dall'uso del riscaldamento che dovrebbe essere mantenuto in un range di temperatura non troppo alta e accompagnato dall'utilizzo di umidificatori d'aria. Allo stesso modo anche gli indumenti che indossiamo per proteggerci dal freddo possono avere delle conseguenze sulla salute della pelle. È il caso dei tessuti che irritano, che trasmettono una sensazione di prurito e che possono portare, nel ripetuto sfregamento, alla desquamazione accelerata della pelle. Il caso più comune è quello dei guanti di lana e dei collant sintetici. E ancora si raccomanda di:

- applicare ogni giorno la protezione solare, anche se è nuvoloso;
- usare maschere per il viso idratanti una o due volte alla settimana;
- fare trattamenti di esfoliazione delicata per rimuovere le cellule morte della pelle e favorire lo sviluppo delle nuove;
- evitare saponature aggressive o peeling troppo frequenti;
- privilegiare una dieta equilibrata ricca di acidi grassi omega-3, antiossidanti e vitamine;
- applicare creme riparatrici per lenire la pelle dopo una esposizione prolungata al freddo (per esempio, dopo aver sciato o fatto jogging);
- assumere integratori di vitamina D.

Risulta chiaro da quanto fin qui detto che la pulizia della pelle va adattata alle esigenze stagionali. La rimozione del trucco - must che deve essere fatto tutte le sere e non deve mai essere saltato - richiede d'inverno un latte cremoso o un olio ricco di lipidi. Da completare con il tonico che apporta idratazione agli strati superiori dell'epidermide.

PARASSITI INTESTINALI

La minaccia silenziosa per la salute del tuo pet

Dottorssa Federica Porta
Medico Veterinario

I parassiti intestinali rappresentano una delle principali problematiche di salute per cani e gatti. Questi parassiti possono causare vari sintomi e malattie, influenzando significativamente sul benessere degli animali domestici. La conoscenza dei diversi tipi di parassiti, dei loro cicli di vita, dei sintomi che causano e dei metodi di prevenzione e trattamento è essenziale per i proprietari di animali domestici. Vediamo i tipi di parassiti intestinali.

ASCARIDI

Gli ascaridi, come *Toxocara canis* nei cani e *Toxocara cati* nei gatti, sono tra i parassiti intestinali più comuni. Questi vermi rotondi possono essere lunghi diversi centimetri e vivono nell'intestino degli animali infetti. Le uova degli ascaridi vengono escrete con le feci e possono contaminare l'ambiente. Le uova degli ascaridi vengono escrete con le feci e diventano infettive dopo alcune settimane nel terreno. Una volta ingerite da un animale ospite, le larve si schiudono nell'intestino e migrano attraverso il fegato e i polmoni prima di tornare all'intestino, dove maturano in vermi adulti.

ANCHILOSTOMI

Gli anchilostomi, come *Ancylostoma caninum* nei cani e *Ancylostoma tubaeforme* nei gatti, sono piccoli vermi che si attaccano alla parete intestinale e si nutrono di sangue. Questo può portare ad anemia, specialmente nei cuccioli e nei gattini. Le

uova degli anchilostomi vengono escrete nelle feci e si schiudono nel terreno. Le larve infettive possono penetrare la pelle dell'animale o essere ingerite. Una volta nell'ospite, le larve migrano ai polmoni, vengono deglutite e maturano nell'intestino.

TENIE

Le tenie, come *Dipylidium caninum* e *Taenia* spp., sono parassiti piatti che possono crescere fino a diversi metri di lunghezza. Gli animali si infettano ingerendo pulci infette o tessuti di animali infetti contenenti le larve delle tenie. Le proglottidi, segmenti delle tenie contenenti uova, vengono escrete nelle feci. Le uova vengono ingerite da un ospite intermedio, come una pulce o un piccolo mammifero. Gli animali si infettano ingerendo questi ospiti intermedi.

TRICOCEFALI

I tricocefali, come *Trichuris vulpis* nei cani, sono parassiti che vivono nel colon e nel cieco degli animali. Questi vermi possono causare infiammazione intestinale e diarrea. Le uova dei tricocefali vengono escrete con le feci e diventano infettive nel terreno dopo alcune settimane. Gli animali si infettano ingerendo le uova infettive, che si schiudono nell'intestino e maturano nel colon.

GIARDIA

La Giardia è un protozoo che infetta l'intestino tenue, causando diarrea intermittente e malassorbimento.



mento. Questo parassita è comune sia nei cani che nei gatti e può essere trasmesso attraverso l'acqua contaminata. I cisti di Giardia vengono escrete con le feci e possono sopravvivere a lungo nell'ambiente. Gli animali si infettano ingerendo cisti infettive presenti nell'acqua o nel cibo contaminato.

SINTOMI

I sintomi dei parassiti intestinali variano a seconda del tipo di parassita e del grado di infezione. I segni clinici più comuni includono: diarrea, che può essere intermittente o cronica; vomito; perdita di peso nonostante un normale appetito; pelo opaco o scadente; anemia, in particolare con infezioni da anchilostomi; prurito anale, spesso associato alla presenza di tenie. In alcuni casi, i parassiti possono essere visibili nelle feci o nel vomito degli animali infetti.

DIAGNOSI

La diagnosi delle infezioni da parassiti intestinali viene effettuata attraverso l'esame delle feci. Un campione di feci viene analizzato al microscopio per identificare le uova o i parassiti stessi. Nei casi di Giardia, può essere necessario un test antigenico specifico per rilevare la presenza del protozoo.

PREVENZIONE

La prevenzione delle infezioni da parassiti intestinali richiede un approccio multifattoriale: i cuccioli e i gattini dovrebbero essere sverminati regolarmente durante i primi mesi di vita. Anche gli adulti

dovrebbero essere sverminati periodicamente. Poiché le pulci possono trasmettere le tenie, è importante mantenere un controllo efficace delle pulci. La rimozione tempestiva delle feci dall'ambiente può ridurre la contaminazione del terreno e la diffusione delle uova dei parassiti. Garantire che gli animali abbiano accesso a acqua potabile pulita può prevenire le infezioni da Giardia.

IGIENE PERSONALE E AMBIENTALE

Alcuni parassiti intestinali dei cani e dei gatti possono infettare gli esseri umani, rappresentando un rischio per la salute pubblica. Ad esempio, le larve di *Toxocara* possono migrare attraverso i tessuti umani, causando una condizione nota come larva migrans viscerale o oculare. Mentre le larve di anchilostomi possono penetrare la pelle umana, causando dermatite da larva migrans cutanea. Per ridurre il rischio di zoonosi, è importante mantenere una buona igiene personale e ambientale, trattare tempestivamente gli animali infetti e seguire le raccomandazioni veterinarie per la prevenzione dei parassiti. I parassiti intestinali rappresentano una minaccia significativa per la salute dei cani e dei gatti. La comprensione dei diversi tipi di parassiti, dei loro cicli di vita, dei sintomi e dei metodi di prevenzione e trattamento è cruciale per mantenere gli animali domestici sani. I proprietari di animali domestici con i veterinari devono mantenere programmi di controllo dei parassiti adeguati, garantendo così una migliore qualità della vita per i loro amici a quattro zampe.

RINFORZIAMO LE DIFESE

Come proteggere i bambini dai malanni invernali

Carla De Meo

Naso che cola, bronchi ostruiti, otiti, tonsilliti... L'inverno non risparmia i bambini. Il sistema immunitario e il microbiota ancora immaturo, in fase di sviluppo nei più piccoli, apre la porta a influenze, raffreddori e problemi respiratori. Ecco perché freddo e cambiamenti stagionali possono avere un impatto negativo sulla loro salute e sul benessere generale. Tuttavia, anche se non possiamo impedire che contraggano alcune malattie tipiche di questo momento dell'anno - soprattutto se sono a contatto con altri bambini - si possono mettere in pratica, e insegnare, abitudini che riducono le possibilità che si ammalinino, aiutandoli a superare senza problemi i mesi invernali.

STILE DI VITA

Il primo passo è l'adozione di uno stile di vita sano con pasti nutrienti, ricchi di minerali e vitamine A e C che supportano il sistema immunitario: frutta (agrumi, kiwi), verdure, proteine magre, cereali integrali e una adeguata idratazione (acqua o zuppe calde). Anche nei mesi invernali è infatti importante non "dimenticarsi" di bere durante il giorno.

Se le ore di gioco all'aperto si riducono, è importante mantenere i bambini attivi anche in casa per bruciare energia. All'esterno vanno privilegiati strati di indumenti - vestirli troppo è controproducente, ideale è prevedere uno strato in più rispetto all'adulto - che isolino e proteggano dalle basse temperature, mantenendo le estremità al

caldo con capello, guanti, sciarpa e calzini caldi. Coprendo sempre naso e bocca. Vanno evitati il più possibile gli sbalzi di temperatura improvvisi, per esempio in auto o sui mezzi pubblici. Le rigide temperature esterne non devono però diventare una scusa per evitare passeggiate e uscite al parco o ai giardini pubblici. L'attività fisica è importante per eliminare le tossine e l'esposizione alla luce aiuta a rafforzare il sistema immunitario.

AMBIENTE DOMESTICO

La casa gioca un ruolo importante. Per prevenire le malattie più comuni dei bambini, gli ambienti domestici devono essere ventilati e mantenuti ad una temperatura corretta. In particolare, si consiglia di:

- ventilare gli ambienti per almeno 10 minuti al giorno per rigenerare l'aria;
- pulire regolarmente le superfici che vengono toccate di frequente: maniglie delle porte, interruttori della luce, giocattoli, dispositivi elettronici;
- mantenere una temperatura corretta: la casa non va riscaldata troppo perché il corpo deve sfruttare i propri meccanismi di termoregolazione per adattarsi al freddo. Vanno evitate eccessive differenze di temperatura tra esterno e interno;
- utilizzare umidificatori: l'ambiente secco, provocato dal riscaldamento, può aggravare alcune infezioni.



LE MALATTIE INVERNALI PIÙ COMUNI

Sono almeno sei le malattie che i bambini incontrano di più nei mesi invernali:

1. Raffreddore comune. È causato da virus. E ne esistono oltre 100. Sintomi: naso chiuso o che cola, starnuti, tosse, febbre leggera. Nei bambini, in media, dura 1 settimana.
2. Influenza. Infezione respiratoria contagiosa, causata da un virus. Si verifica tra novembre e aprile. Sintomi: febbre improvvisa, dolori muscolari, stanchezza, tosse, mal di gola, senso di freddo, poco appetito.
3. Bronchite. Infiammazione dei bronchi causata da una infezione virale. Sintomi: tosse secca che può durare anche 2 settimane, difficoltà respiratorie, febbre.
4. Mal di gola da streptococco. Infezione batterica. Sintomi: mal di gola con tonsille rosse e gonfie, linfonodi ingrossati, febbre, mal di testa.
5. Otite. Infezione dell'orecchio. L'origine può essere virale o batterica. Sintomi: dolore, febbre, fuoriuscita liquido dall'orecchio, irritabilità, scarso appetito.
6. Gastroenterite. Infezione comune nei bambini nella stagione fredda. Può essere di origine virale, batterica, parassitaria. Sintomi: vomito, diarrea, febbre, crampi addominali.



PRATICHE DI IGIENE

La salute dei più piccoli - ma sono raccomandazioni che valgono anche per gli adulti - passa anche attraverso l'insegnamento di buone pratiche igieniche. Come, per esempio, lavarsi regolarmente le mani con acqua calda e sapone, per almeno 20 secondi. Soprattutto prima di mangiare, quando si rientra a casa, dopo essere andati in bagno e se è stati a contatto con altri bambini. È una procedura fondamentale che deve entrare nelle abitudini quotidiane e che aiuta a prevenire la diffusione dei germi. Così come evitare di toccarsi il viso inutilmente (indicazione che abbiamo appreso quasi tutto durante la pandemia) per evitare di introdurre virus nell'organismo attraverso occhi, naso e bocca. E i bambini vanno abituati a coprirsi bocca e naso con un fazzoletto o con il gomito quando tossiscono o starnutiscono per prevenire la diffusione di germi. Infine, per soffiarsi il naso, vanno usati solo fazzoletti usa e getta. Vanno buttati nella spazzatura e non riposti in tasca o nello zaino.

SONNI SERENI

Nei mesi invernali il benessere dei bambini viene nutrito e sostenuto anche da un sonno adeguato, sufficiente, che consente il recupero. I cambi di stagione, infatti, possono causare stanchezza. E un corpo stanco è sicuramente più vulnerabile alle ondate di freddo e agli attacchi dell'inverno. Dai 3 ai 6 anni andrebbero programmate 11-12 ore di sonno al giorno (sonnellini compresi) e dai 6 ai 12 anni almeno 10 ore di sonno. Come fare? Stabilendo una routine del sonno: impostando orari regolari per andare a letto e per svegliarsi e attenendosi a questo programma anche nei fine settimana e durante le vacanze. Controllando pure la temperatura della camera: può oscillare tra i 18 e 21°C per restituire un ambiente confortevole. E proprio perché il sistema immunitario dei bambini è più debole, è utile evitare il contatto con persone malate, la condivisione con altri bambini di utensili come posate, bicchieri, piatti, ciucci e la frequentazione di luoghi affollati dove virus e batteri tendono ad accumularsi. Soprattutto durante il picco della stagione influenzale.

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 26/04/2024.

Maggiori
info



www.microlife.it

CLINICAMENTE VALIDATO



ABBIAMO PRINCIPI CHE VANNO OLTRE I PRINCIPI ATTIVI.

Nella nostra visione c'è un mondo dove i farmaci sono alla portata di tutti.

Non si tratta di utopia ma di una realtà che possiamo raggiungere insieme, per liberare risorse preziose alla sanità pubblica e consentire un accesso universale alle cure.

Siamo qui per questo, diventare il vostro punto di riferimento nell'industria del farmaco equivalente.



AUROBINDO
Committed to healthier life!