

# NOTIZIE PER TE

[www.farmauniti.it](http://www.farmauniti.it)

## Una vita più sana e serena



UniNet**Farma**  
Soluzioni per Crescere

### MEDICINA

Stop all'osteoporosi!

### BENESSERE

Come digerire meglio

### CONSIGLI

Proteggi le vie  
respiratorie

**edra**

# 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

## UN ANNO DI SALUTE E BENESSERE

Caro lettore, gennaio è il momento che molti di noi scelgono per definire i buoni propositi dell'anno. Ecco alcune idee per ispirarti a promuovere la tua Salute e il tuo Benessere:

- *migliorare l'alimentazione: seguire una dieta equilibrata, mangiare più frutta e verdura,*
- *Fare attività fisica regolarmente: stabilire una routine di allenamento che sia realistica e sostenibile,*
- *Dormire meglio: creare una routine del sonno e mirare a ottenere 7-8 ore di riposo di qualità ogni notte.*

Potrebbe essere utile assumere anche degli integratori alimentari specifici e fare dei check up del proprio stato di salute. Ma allora

perché non coinvolgere il tuo Farmacista nella definizione della lista dei buoni propositi? Siamo continuamente esposti a un'infinità di informazioni e consigli e proprio per questo motivo può essere utile affidarsi al Farmacista il cui mandato deontologico prevede la tutela della salute fornendo informazioni sanitarie precise e professionali. Inoltre, in Farmacia possiamo effettuare analisi di prima istanza senza tempi di attesa con un costo contenuto. A gennaio entra in Farmacia e parla con il tuo Farmacista, potrebbe aiutarti non solo a preparare la tua lista di buoni propositi ma anche a seguirla con attenzione e impegno nei prossimi mesi.

DI

MARCO AGGERI

### NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale  
della Società Cooperativa Farmauniti  
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino  
Iscrizione al Tribunale di Torino  
n° 57/11 del 12/09/2011  
n. 1 / 6 del 01/01/25  
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, Anna Maria Coppo,  
Stefano Cotti, Lucia Setti, Beatrice Curci, Gladys Pace,  
Federica Porta, Roberta Sari, Paolo Valero

Progetto e realizzazione Grafica  
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa  
Noventa Padovana - PD

### Sommario

#### 2 – MEDICINA

Stop all'osteoporosi!

#### 6 – PSICOLOGIA

Tracce di vita scritte sul corpo

#### 10 – CONSIGLI

Benessere invernale

#### 13 – LETTURE

#### 14 – BENESSERE

Cattiva digestione

#### 18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Arnica montana

#### 22 – NUTRIZIONE

Meglio cotto o crudo?

#### 26 – COSMESI

Psoriasi

#### 28 – CANI & GATTI

Diagnostica avanzata

#### 30 – SPAZIO MAMMA

I primi dentini





# STOP ALL'OSTEOPOROSI!

Inizia ora a prenderti cura delle tue ossa

---

Lucia Setti

Il nostro scheletro è un elemento vivo e in continuo cambiamento, come tutti gli organi del cor-

po, e con gli anni diventa più fragile. Il “ladro delle ossa” è l'osteoporosi, una malattia che pro-

voca una riduzione della densità minerale ossea e un'alterazione del tessuto osseo. Questa condizione provoca un maggiore rischio di fratture anche a seguito di traumi lievi. A farne le spese sono soprattutto femore, colonna vertebrale e polso, ma anche spalla e anca. Se non curata per tempo, può portare a deformazioni, fratture e gravi disabilità.

L'incidenza dell'osteoporosi e le fratture correlate aumentano con l'aumentare dell'età, per via della lenta perdita di massa ossea. Questo processo inizia con la menopausa quando, venendo a mancare la protezione degli estrogeni, che in questa fase della vita subiscono una considerevole riduzione, lo scheletro si demineralizza. Ma la malattia può colpire anche le donne intorno alla quarantina, magari per colpa di diete eccessivamente restrittive che non assicurano tutti i nutrienti utili a mantenere forte lo scheletro.

### I FATTORI DI RISCHIO

Conoscerli è importante, sia perché su alcuni si può intervenire sia perché, in presenza di un rischio elevato, il medico potrà consigliare indagini specifiche per valutare meglio la situazione.

- Familiarità per osteoporosi o fratture da fragilità ossea (il rischio è maggiore se si sono già avuti casi tra genitori, fratelli o nonni).
- Menopausa precoce, ovvero prima dei 45 anni (come già detto, la caduta della produzione di estrogeni determina un'accelerata perdita di calcio dall'osso e prima questo avviene, più lungo sarà il periodo di perdita del minerale, con conseguente maggior rischio di osteoporosi).
- Amenorrea, cioè assenza del ciclo mestruale, per più di un anno o deficit di testosterone (gli ormoni sessuali hanno un ruolo importantissimo nel metabolismo osseo e ogni loro carenza può favorire lo sviluppo di osteoporosi).
- Età avanzata (con il passare degli anni il tessuto perde di densità, diventando sempre più rarefatto, mentre l'organismo non riesce più a rimpiazzarlo adeguatamente).
- Sesso femminile (mediamente le donne hanno minor massa ossea, cioè ossa più esili, rispetto agli uomini).
- Eccessiva magrezza o costituzione minuta (le persone con struttura corporea esile hanno in genere una massa ossea minore delle persone con corporatura più robusta).



Che fare per allontanare lo spauracchio dell'osteoporosi prima che sia troppo tardi? La prevenzione deve iniziare fin dall'infanzia con dieta sana ed esercizio fisico. Questo incipit virtuoso è importante perché maggiore è la massa ossea che si ha quando si raggiunge l'età adulta meno è probabile che si abbiano ossa deboli e fragili in età avanzata. Si tratta di una malattia curabile che richiede cambiamenti nello stile di vita.

### ALIMENTAZIONE

Fin da giovani, per mantenere le ossa forti e tenere alla larga la menopausa occorre garantirsi già a tavola la giusta quantità di calcio (1200 mg al giorno), fondamentale per assicurare l'ossificazione e il turnover dello scheletro. In caso di apporto insufficiente, potrebbe essere utile aumentare, dietro consiglio medico, il consumo di latte e latticini, fonte primaria di questo minerale. Tuttavia, se si è intolleranti al lattosio, è sempre possibile ripiegare su pesci e crostacei ricchi di calcio come alici, sardine, sgombri, latterini, polpo, calamari, gamberi e gamberetti. Oppure ci si può orientare su alcuni vegetali, come le verdure a foglia verde (cavoli, broccoli, cicoria, lattuga, indivia, rucola, carciofi...), i semi di sesamo e le mandorle che costituiscono ugualmente un'ottima fonte del minerale. Da non sottovalutare, poi, le acque minerali a elevato contenuto di calcio (300 mg per litro e oltre).

### SPORT

L'attività fisica regolare è un altro valido antidoto contro l'osteoporosi in quanto forma e rinforza ossa e muscoli. Per la stessa ragione, anche chi già ne soffre non dovrebbe mai smettere di fare movimento. Questo perché durante l'esercizio i muscoli rilasciano irisina, una sostanza che agisce sulle ossa lunghe, quelle a maggior rischio frattura, rafforzandole. Di base sono raccomandati 20 minuti al giorno di movimento, preferibilmente all'aria aperta, perché la luce solare è un vero toccasana per l'organismo che, grazie ai raggi UVB, riesce a sintetizzare la vitamina D, indispensabile per la fissazione del calcio nelle ossa. Tra le varie attività, sono da preferire quelle che prevedono un impatto sul suolo (jogging, walking, tapis roulant, step, ballo, ma fa bene anche salire e scendere le scale di casa) anziché quelle che si svolgono in assenza di gravità (come nuoto o aquagym), perché sono le sollecitazioni meccaniche che stimolano la produzione di osteoblasti. Da evitare invece gli sport a rischio trauma (come sci, arti marziali, calcetto...), troppo pericolosi per chi ha le ossa fragili.

### CONOSCI LA VITAMINA D?

La vitamina D è fondamentale per la salute delle ossa e non richiede l'assunzione regolare attraverso il cibo. Viene infatti accumulata nel fegato e distribuita all'organismo in base alle necessità. Le fonti di produzione sono due: l'esposizione quotidiana al sole con



il successivo assorbimento dei raggi solari da parte della pelle e sintetizzazione operata dal nostro corpo (rappresenta la quasi totalità della Vitamina D nel nostro organismo), e gli alimenti. In realtà solo l'olio di fegato di merluzzo ne contiene una quantità davvero significativa mentre in tutti gli altri cibi le dosi sono poche rilevanti. Fatta eccezione per: fegato, salmone, sardina, tonno, aringa, sgombro, tuorlo d'uovo. A

cosa serve la vitamina D? Gioca un ruolo importante nella regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo e nel metabolismo osseo: in sua assenza, il calcio viene assorbito solo per il 10-15%. Inoltre, recenti studi hanno appurato la sua centralità per il benessere di tutto l'organismo a iniziare dalla sua azione di sostegno al sistema immunitario per aumentare le difese naturali.

### ULTRASONOGRAFIA CALCANEARE IN FARMACIA

Attraverso strumenti a tecnologia ad ultrasuoni è possibile controllare la densità ossea senza alcun rischio: si possono chiedere maggiori informazioni in farmacia dove si può anche prenotare l'analisi di ultrasonografia calcaneare. La misurazione viene fatta nel calcagno poiché questo rappresenta l'osso più simile a quello della colonna e del bacino, dove si verificano più frequentemente fratture osteoporotiche. Per fare l'analisi è sufficiente posizionare il piede nello strumento e in pochi secondi si ottengono i valori di T-score e Z-score: i principali parametri statistici che indicano lo stato di salute delle ossa. Viene misurato il patrimonio di calcio presente, calcolando di quanto si discosta da quello massimo che si registra da giovani (il cosiddetto T-score) e da quello medio delle persone della stessa età (Z-score). Dall'elaborazione di questi dati si stabilisce se c'è una densità ossea più bassa del normale ma comunque poco severa (osteopenia), oppure una vera e propria osteoporosi. Secondo i criteri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (originariamente riferiti alle donne in menopausa, ma oggi utilizzati per gli adulti di ambo i sessi), si parla di osteopenia quando il valore del T-score è inferiore a -1, e di osteoporosi quando il T-score è inferiore a -2.5. Con questi dati è poi possibile calcolare, tramite un algoritmo (Frax), qual è la probabilità di andare incontro a una frattura nei successivi 10 anni. L'esame viene prescritto di routine dopo i 60-65 anni per tenere sotto controllo il patrimonio di calcio individuale, ma dietro consiglio medico molte donne lo mettono in agenda già a partire dalla menopausa o anche prima se sussiste il forte sospetto che, a causa di uno più fattori di rischio, lo scheletro possa essere stato privato del suo contenuto di calcio.

# TRACCE DI VITA SCRITTE SUL CORPO

Tatuaggi, piercing e molto altro

---

**Gladys Pace**

Psicologa – Psicoterapeuta  
Specialista in Psicologia Clinica  
Terapeuta EMDR

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

Tatuaggi, piercing e segni di ferite sulla pelle richiamano sovente la mia attenzione.

Tracce di vita scritte sul corpo è il titolo di questo articolo, perché è di vita, di ricerca e definizione di chi siamo che, nel leggere cosa rappresentano alcuni di questi segni, immagini, buchi e ferite, insieme a chi se li è procurati, mi ritrovo oggi più di ieri a trattare. A volte è proprio agendo sul corpo che cerchiamo un ancoraggio e riflettiamo una parte della ricerca della nostra identità. Decorazioni e trasformazioni contribuiscono alla rappresentazione di chi siamo e segnano simbolicamente una presa di possesso del nostro corpo.

Accennando ad alcune forme di comunicazione senza parole, attraverso le quali scriviamo sul corpo quel che vorremmo restasse indelebile, emergono strascichi culturali dai significati diversi.

Sul versante antropologico, nella marcatura del corpo rientrano livelli differenti quali il forarlo, lo scarificarlo, tatuarlo o deformato. Penso all'antica pratica della fasciatura dei piedi per le giovani don-

ne in Cina o all'usanza di far indossare, fin da bambine, dei collari di anelli in ottone alle donne dell'etnia Karen in Birmania, e ancora ai diversi significati che rivestivano le scarificazioni nel popolo dei Moose in Burkina Faso inscrivendo così a un tempo, e non solo, l'individuo nella società. E poi le stimate, le piaghe sul corpo di Cristo a seguito della crocifissione, la traccia di un incontro tra la carne e lo spirito... Natura, cultura, religione, ieri e oggi, lontano e vicino, sono presenti nel ricordarci che per ogni pratica che noi agiamo c'è più di un messaggio che diamo e di cui non sempre siamo così consapevoli. Scrivere sul proprio corpo è in fondo un atto che conserva un fondo trasgressivo.

***“Oggi l'identità corporea assume  
un'estrema importanza nella formazione  
dell'identità dei soggetti, nella percezione  
e nella rappresentazione di loro stessi.”***

*“Social fame”*

di Laura Dalla Ragione, Raffaella Vanzetta

***“...le parole non sono  
l'unico modo di comunicare  
e neanche di narrare...”***

---

*“Gli uomini sono erba”  
di Giorgio Bert*

Penso al valore del tatuaggio oggi.

Al pari del trucco e degli accessori, il tatuaggio richiama attenzione facendo appello al senso della vista, della nostra come di quella altrui.

A fine settembre a Torino c'è stata una convention sul Tattoo, durata tre giorni ed ecco che un universo di persone appassionate si sono incontrate, celebrando un'arte antica, di frequente rintracciabile sulla pelle di molti di noi.

Il fascino del simbolo di un'immagine che portiamo sulla pelle, di quell'elemento attraverso il quale ci raccontiamo rivelando aspetti forse, altrimenti, poco visibili è una traccia a partire dalla quale possiamo aggiungere particolari della nostra storia, di chi siamo o di cosa vorremmo essere. Durante l'assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere) nel raccogliere i momenti di passaggio, i luoghi e i rapporti più importanti per chi ha scelto di chiedere una consulenza, molte volte è proprio sulla pelle che ho visto l'iniziale del nome della persona più cara, il fiore ricevuto in un momento speciale, la stella cadente di una notte impressa nel cuore.

Scrivere sul proprio corpo è un atto attraverso il quale deliniamo una trama di senso, la nostra, tracciata mentre ci sentiamo calati in una condizione sociale, temporale e culturale che molte volte non abbiamo scelto.

Spendere un po' di tempo e di spazio per condividere quanti messaggi possiamo dare attraverso pratiche antiche e moderne, oggi più diffuse di un tempo e non solo tra i giovani, è importante per mettere in comune quanto di non detto riesce comunque a passare.

Nel tracciare un segno sul nostro corpo rendiamo visibile un gesto che ci distingue.

A volte capita anche che un'immagine tatuata non abbia più il valore che aveva al momento dell'incisione. L'atto di ricoprirla per alcuni è stato un punto importante, trattato in terapia e seguito da una svolta attuata.

***“...ma avevo imparato  
che il mondo degli adulti è strano.  
Quando non capisci è meglio  
metterti a debita distanza  
e osservare in silenzio.”***

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

Ricordo anni fa i colloqui con una coppia di genitori il cui figlio adolescente, B, esprimeva la ferrea

volontà di farsi, sulla spalla, un tatuaggio che ritraeva un serpente.

Il bisogno per loro era di un sostegno e un orientamento in una fase complicata che l'adolescenza porta naturalmente con sé.

La necessità di distinguerci dai nostri genitori passa spesso attraverso la ribellione alle regole nel rispetto delle quali siamo cresciuti. In quel caso il tatuaggio può arrivare a tradurre quella volontà di scavalcare l'autorità familiare avvicinandoci di più al gruppo dei pari.

Nel caso di quella coppia, infatti, nei colloqui con B, fu chiarito che il tatuaggio desiderato, simbolo della potenza di un legame (avviato dagli anni dell'asilo), era stato scelto insieme ai due amici più stretti e che tutti e tre erano intenzionati a farlo.

Il percorso di consulenza familiare fu breve: il tempo sufficiente per trovare le parole giuste ad affermare il bisogno di unicità che B ha potuto esprimere, ridefinendo con i suoi genitori i tempi nei quali il segno/disegno tracciato in gruppo sarebbe potuto essere inciso sulla sua pelle.

***“... praticare ferite sul corpo: un'esplosione che  
implode,  
una ricerca cieca, una ribellione muta,  
un voler sentire qualcosa quando è impossibile  
sentire,  
far fuoriuscire da sé qualcosa che non è mai  
stato detto,  
e che è impossibile da dire.”***

***“Soffro dunque siamo”***

***di Marco Rovelli***

Ci sono poi volte in cui, attraverso il corpo, nel dialogo, ci misuriamo con un senso indefinito di perdita di noi.

Questi casi sono quelli di alcuni giovani che ho accolto in un primo colloquio richiesto dopo molti agiti autoaggressivi dai segni indelebili.

Quando avvertiamo un senso di estraneità verso il mondo esteriore, tagliarsi diventa un modo per cercare di ritrovare il contatto con l'ambiente. Vengono definiti momenti di derealizzazione quelli nei quali ci si sente come in assenza rispetto al nostro essere nel corpo. Ed è un po' come osservarci dall'esterno.

Quando nei primi contatti pelle a pelle abbiamo sperimentato una sorta di assenza è possibile che questa percezione alterata si ripresenti negli anni a venire. Nel trambusto dell'adolescenza, incidendo la propria pelle, alcuni giovani tracciano una linea di dolore attraverso la quale cercano di ridefinire il confine del proprio corpo.



Quando ce ne accorgiamo, è importante attivarsi per aiutarli a trovare una maniera altra di costruirsi, che non coincida con il farsi del male.

Per qualcuno c'è la ricerca di esperienze stimolanti attraverso il procurarsi dolore. Per altri prende forma il tentativo di scaricare una intollerabile tensione di fondo.

I vissuti incontrati sono diversi:

*Se sono io a farmi del male, non mi sento più una vittima. Sono io l'autrice!*

*C'è qualcosa di brutto dentro di me, che voglio punire!*

Quando però i nostri gesti sono fuori misura, proteggerci è indispensabile.

***“Non sapevo come unire questi pensieri  
e c'era ancora una parte di me  
che non voleva passare un solo secondo di più  
a (ri)pensare a tutta quella roba.”***

*“Cose che non voglio sapere”*

di Deborah Levy

In terapia mettiamo a fuoco come siamo arrivati a ribaltare il senso trasformando situazioni subite in esperienze nelle quali ci siamo ritrovati in una posizione attiva, arrivando a mettere in parola le emozioni che finalmente siamo in grado di riconoscere.

Ogni gesto autolesivo racconta in qualche misura una storia diversa.

Quello che manifestiamo sulla pelle presenta spesso una stretta relazione con i turbamenti che incontriamo in certe fasi del ciclo di vita e in certi passaggi della nostra esistenza.

Tanti, dunque, sembrano essere i percorsi di senso, consapevoli o meno, che sottendono un gesto per altri versi sempre uguale.

In molte storie l'autolesionismo sembra assolvere alla funzione di preservare l'identità.

Eppure *“L'energia inarrestabile della vita, la sua magia e la luce vincono sempre l'oscurità e il buio...”* (Paul Sterling, Adele & Oliver. *Il vento dei sogni*, AEDE Books, Milano, 2024). Ed è per questo che, per quanto profonda possa essere l'angoscia provata, quando abbiamo la forza di cercare un posto sicuro dove poterci fermare e prenderci il tempo per ripartire, allora la traccia che scriviamo (e non solo sul corpo) sarà prima di tutto una traccia di vita.

---

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

# BENESSERE INVERNALE

Proteggi le tue vie respiratorie

---

Paolo Valero

Le malattie da raffreddamento invernali sono la conseguenza di diversi fattori: da un lato le basse temperature, assieme all'inquinamento atmosferico, rappresentano la condizione ideale per indebolire le difese dell'apparato respiratorio; dall'altro la permanenza in ambienti chiusi riscaldati artificialmente e spesso mal aerati (come uffici, negozi,

cinema, mezzi pubblici) può favorire la diffusione dei virus in quanto le mucose del naso e della trachea, disidratandosi, perdono gran parte della loro efficacia nel neutralizzare gli attacchi esterni. Ma come si manifestano le classiche malattie invernali, quali sono i rimedi che aiutano a tenerle alla larga?



## RAFFREDDORE

Almeno una volta l'anno, durante i mesi più freddi, è quasi impossibile non restare vittime di questo fastidioso disturbo, che consiste in un'infezione acuta della mucosa nasale dovuta a un'infezione di qualche virus tra i molti in circolazione nella stagione invernale, primi fra tutti i rinovirus. Il raffreddore inizia con un paio di giorni d'incubazione dove gli unici sintomi sono malessere diffuso, un leggero bruciore di naso e gola. In seguito subentra la fase eclatante, che dura 2 o 3 giorni e in cui il raffreddore è particolarmente contagioso, caratterizzata da naso chiuso che 'cola', starnuti a ripetizione, occhi pesanti e lucidi che bruciano. Nei due giorni successivi, invece, i sintomi tendono a ridursi progressivamente e, grazie alle reazioni di difesa innescate dall'organismo, si torna a stare bene. Il raffreddore, comunque, non andrebbe mai trascurato per non rischiare di incorrere in complicanze più serie, come otiti, sinusiti o bronchiti. Per questo, se dopo qualche giorno i sintomi non migliorano, anzi ne compaiono di nuovi (come ghiandole ingrossate o mal d'orecchio) è sempre meglio rivolgersi al medico.

## COME SI CURA?

La malattia è di breve durata (in genere si risolve nel giro di una settimana) ma comunque può essere d'aiuto ricorrere a farmaci di automedicazione che possono avere effetti positivi sulla sensazione di dolore muscolare e, se presente, sulla febbre. Trattandosi di una patologia virale non servono gli antibiotici. Utile, invece, il ricorso ai decongestionanti nasali, a patto di non abusarne per non danneggiare la mucosa del naso. Disponibili generalmente sotto forma di nebulizzatori per uso locale, stimolano la contrazione dei vasi sanguigni della mucosa, riducendo in tal modo il gonfiore e limitando, nel contempo, la produzione di muco. Per tornare a respirare a piene narici, sono indicate anche le soluzioni a base di acqua di mare: una volta instillate, liberano le fosse nasali e facilitano il deflusso del muco verso l'esterno, evitando pericolosi ristagni che diventano il terreno su cui i germi possono proliferare, dando poi il via a dolorose otiti o sinusiti. Consigliati anche gli unguenti a base di eucalipto, timo e menta che, frizionati sul corpo, con il calore sprigionano sostanze balsamiche ottime per liberare le narici.

## MAL DI GOLA

Freddo pungente, umidità alle stelle ed ecco che la gola può facilmente infiammarsi. Il disturbo, noto in medicina come faringite, nella maggior parte dei casi è causato da un'infezione virale (più raramente da batteri) e può causare sintomi che vanno dal senso di secchezza e bruciore a un dolore anche forte che rende difficoltosa la deglutizione.

mente da batteri) e può causare sintomi che vanno dal senso di secchezza e bruciore a un dolore anche forte che rende difficoltosa la deglutizione.

## COME SI CURA?

Anche se di norma il disturbo si risolve spontaneamente entro una settimana o poco più, i farmaci da banco possono contribuire ad alleviarne i sintomi. Per velocizzare la guarigione si può ricorrere a una bevanda calda come il classico latte caldo e miele, uno dei rimedi della nonna più efficaci in caso di gola arrossata e infiammata, che allevia bruciore e dolore e ha un'azione antinfettiva naturale, a patto di usarlo non appena si comincia ad avvertire pizzicore e fastidio quando si deglutisce. Sempre valido è anche il consiglio di coprire collo e bocca con una sciarpa, quando d'inverno si sta all'aperto.

## TOSSE

È un efficace meccanismo di difesa del nostro organismo per espellere secrezioni in eccesso o altro materiale estraneo (polveri, nocive ambientali ecc.) che irritano l'apparato respiratorio. In linea di massima si distinguono due tipi di tosse: secca o grassa. La prima non crea catarro, nasce in alto, in prossimità della trachea e della laringe, e si accompagna a bruciore e irritazione della gola. Diversamente da quello che spesso si pensa, non sono i virus da raffreddamento a provocarla ma altre cause (ad esempio, le reazioni allergiche). Tipica della stagione invernale è invece quella grassa, che nasce invece più in basso, nei bronchi, e porta all'emissione di catarro. Si riconosce per le tipiche secrezioni di colore giallo-bruno ed è la conseguenza di un processo infettivo delle prime vie aeree o dei bronchi.

## COME SI CURA?

Le soluzioni consigliate sono di due tipi: mucolitici, che rendono il muco meno consistente e vischioso, ed espettoranti, che servono a favorire l'espulsione del catarro, agendo sulle mucose dei bronchi. Entrambi sono disponibili come sciroppi, sospensioni orali o gocce.

## ALIMENTAZIONE

Se si è stati messi ko da un malanno di stagione, non resta che cercare di seguire un'alimentazione leggera, evitando di sovraccaricare lo stomaco; bere molto perché se c'è febbre è facile disidratarsi, e assumere regolarmente vitamina C, puntando ad esempio sulle spremute di agrumi. Per rendere più fluido il muco, e quindi più facile da espellere, è utile alzare il tasso di umidità di casa avvalendosi di un apparecchio ad hoc o, al limite, mettendo panni

bagnati sui caloriferi. Se proprio dobbiamo uscire allora, soprattutto nei luoghi chiusi come uffici, mezzi pubblici o centri commerciali, utilizziamo la mascherina come abbiamo imparato con il Covid-19: eviteremo così di spargere i virus nell'ambiente e ci proteggeremo dalle altre forme virali.

### NON SOLO FARMACI

Ecco 5 aiuti per prevenire e combattere i mali di stagione.

- Gli integratori a base di zinco stimolano le funzioni del sistema immunitario e aiutano a prevenire e/o contrastare i sintomi delle malattie da raffreddamento. È dimostrato che questo minerale facilita il lavoro dei globuli bianchi e rende più attivi i linfociti T, cellule preposte ad aggredire i virus.
- Anche la propoli prodotta dalle api è un ottimo immunostimolante e in più agisce come un vero e proprio antibiotico naturale, essendo dotata di proprietà antibatteriche ma anche antivirali e antinfiammatorie che ne fanno un ottimo rimedio per ridurre i sintomi caratteristici dei disturbi delle prime vie aeree. È disponibile sotto forma di capsule, bustine e come spray orale, particolarmente indicato per la sua rapida azione lenitiva e rinfrescante sulla gola.
- I classici fumenti (o suffumigi), inalazioni calde di vapore acqueo, meglio se con l'aggiunta di oli balsamici come pino mugo, timo ed eucalipto, sono sempre una valida soluzione per sciogliere il muco che impedisce di respirare liberamente, grazie alla loro azione decongestionante e antisettica.
- Gli estratti (radice, fiori e foglie) di echinacea, una pianta appartenente alla famiglia delle asteracee, si sono dimostrati efficaci per contrastare raffreddore, mal di gola e sindrome influenzale, grazie all'apporto di un prezioso pool di sostanze immunostimolanti quali vitamina C, bioflavonoidi e derivati dell'acido caffeico, in particolare l'echinacoside, che svolge un'attività antibiotica e batteriostatica. Ai primi cenni di naso chiuso, tosse, febbre o mal di gola è consigliabile assumere 15-20 gocce di tintura madre, mattino e sera, fino a miglioramento dei sintomi.



### LAVATI LE MANI SPESSO!

Tosse e starnuti, ma spesso anche una semplice stretta di mano, così come il contatto diretto con superfici ambientali (cellulari, telecomandi e tastiere del computer, maniglie di porte e finestre, corrimano delle scale e via dicendo) sono efficaci veicoli di trasmissione dei virus. La prima regola per evitare il contagio è quindi lavare di frequente e accuratamente le mani, soprattutto se in casa c'è qualcuno che è già raffreddato, cercando in seguito di non toccarsi occhi e naso.

## Le 3 chiavi della longevità

Il tema della longevità è ormai diventato un tema dominante a tutti i vari livelli, dal semplice aspetto commerciale alla più avanzata ricerca scientifica. Come è ormai noto, le cause di un più o meno rapido invecchiamento sono da attribuirsi per circa il 20-30% a fattori genetici e per ben il 70-80% a fattori ambientali e stili di vita, come alimentazione, attività motoria, stress e abitudini voluttuarie. Non solo: facendo delle ricerche sulle popolazioni più longeve, cioè quelle residenti nelle cosiddette Blue Zone, l'autore si è reso conto anche dell'importanza dell'aspetto psicologico e sociale. La vera caratteristica comune che riguarda queste popolazioni è di fatto il senso di comunità, di appartenenza, l'affetto dei propri cari e degli amici, che contribuiscono a dare ogni giorno la voglia di vivere serenamente e felicemente. In questo libro l'autore condivide le sue conoscenze riguardanti la divulgazione di approcci nutrizionali e di stili di vita, ma anche di pratiche mediche avanzate e di utilizzo delle tecnologie più moderne che possano prolungare la vita in salute e in piena efficienza fisica. Infine, l'autore rivela le proprie personali strategie per ritardare l'invecchiamento e mantenere una Peak Performance anche col passare degli anni.

## La dieta anticancro esiste?

Questo libro sfata i falsi miti sulle diete miracolose anticancro, attraverso un'analisi semplice e chiara per il lettore, ma certificata da evidenze scientifiche. Il pubblico a cui si rivolge, infatti, ha bisogno di consigli semplici, che possano essere messi facilmente in pratica attraverso le ricette. L'autrice illustra come un'alimentazione sana ed equilibrata - ad esempio la dieta mediterranea - possa entrare in sinergia con le terapie in atto e diventare anche arma di prevenzione antirecidiva contro il cancro, attraverso regole nutrizionali quotidiane e piatti sani e gustosi. Il volume aiuta i pazienti, ma anche chi è entrato per vari motivi in contatto con il mondo dell'oncologia, a portare in tavola uno stile di vita sano e preventivo, senza rinunce forzate, anche durante le terapie più utilizzate. Il lettore, che sia paziente oncologico o meno, troverà una guida semplice e pratica per una nutrizione anticancro da poter mettere in tavola ogni giorno.

## Stop reflusso e gastrite con il Metodo Missori-Gelli®

Si stima che soffrano di reflusso tra i 6 e i 12 milioni di italiani, anche neonati e bambini (10-20% della popolazione), e di gastrite tra i 12 e i 18 milioni (20-30%). Alimentazione sregolata, cibi ultra-processati, stress cronico, alcol, caffè, fumo, sovrappeso, obesità, inquinanti, alterazioni della funzione dell'esofago e dello stomaco sono le cause principali. In questo libro troverai le soluzioni per favorire il benessere, alla portata di tutti: Le combinazioni alimentari migliori, I cibi che causano e prevengono reflusso e gastrite, I nutraceutici da utilizzare per ridurre reflusso e gastrite, I menù stagionali di 4 settimane, 21 strategie da applicare quotidianamente, I consigli per ridurre i farmaci per reflusso e gastrite.



**MASSIMO SPATTINI**

*Le 3 chiavi della longevità  
Magri, forti, felici*

Edizioni LSWR



**RACHELE ASPESI**

*La dieta anticancro esiste?  
La prevenzione a tavola tra verità e scienza.  
Con le ricette di Sana Veloce Vegetariana*

Edizioni LSWR



**SERENA MISSORI  
ALESSANDRO GELLI**

*Stop reflusso e gastrite con il Metodo Missori-Gelli®  
Con dieta specifica, menù stagionali e strategie del Metodo Missori-Gelli  
Il libro delle api*

Edizioni LSWR



# CATTIVA DIGESTIONE

Come contrastare i disturbi dovuti agli eccessi a tavola

---

Beatrice Curci



Le feste natalizie sono passate e nonostante i buoni propositi come ogni anno abbiamo sicuramente mangiato troppo. Che siano piatti tradizionali o nuove ricette da sperimentare, cucinare e sedersi attorno a un tavolo in compagnia di familiari e amici rappresenta uno di quei momenti considerati tra i più importanti per condividere in convivialità l'atmosfera delle giornate festive. Ma dopo dei pasti eccessivi a base di piatti elaborati e troppo conditi si rischia di avere a che fare con una serie di disturbi digestivi che possono trascinarsi anche per molte ore. I cibi grassi, il consumo eccessivo di carboidrati e dolci, l'abuso di bevande gasate e alcol, la prolungata sedentarietà che per lo più contraddistingue le giornate di festa, sono tutti fattori che contribuiscono a favorire una cattiva digestione, e può colpire ogni età. La spiacevole sensazione di pesantezza allo stomaco, il gonfiore

addominale e una serie di sintomi facilmente riconoscibili come reflusso gastroesofageo, nausea, eruttazione, acidità di stomaco sono i fastidi più frequenti quando si esagera con alcol e cibo. Il più delle volte, quando questo tipo di episodi si verificano in conseguenza a delle grandi mangiate, i sintomi possono svanire spontaneamente senza alcun tipo di intervento. In genere, tuttavia, pur trattandosi di disturbi passeggeri e sostanzialmente di lieve entità, hanno bisogno di essere alleviati con dei rimedi naturali o con dei farmaci di automedicazione, ne esistono molti tipi e permettono un'efficace risposta di soluzione al problema.

#### **PESANTEZZA E BRUCIORE**

Più cibo assumiamo maggiore sarà il quantitativo di acidi gastrici che lo stomaco sarà costretto a secernere per digerirlo, Questo si traduce in pesantezza



di stomaco e in gonfiore gastroaddominale perché il volume del cibo determina la dilatazione delle pareti dello stomaco. Mentre il senso di bruciore è legato alla quantità dei succhi gastrici e al tempo in cui questi permangono a contatto con la mucosa gastrica. Se la pressione esercitata dai succhi gastrici è tale da causare anche un'irritazione del cardias, lo sfintere che separa l'esofago dallo stomaco, questo può subire una parziale apertura così da generare quello che comunemente è denominato reflusso gastroesofageo. Questo avviene perché gli acidi dello stomaco risalgono verso l'alto attraverso una strada che di norma gli è preclusa dal buon funzionamento del cardias.

### RIMEDI NATURALI

Il primo consiglio è quello di non coricarsi mai subito dopo mangiato, anzi meglio fare una lenta e prolungata passeggiata. I rimedi, cosiddetti naturali, validi per la pesantezza di stomaco sono per lo più infusi e tisane alle erbe. Anche soltanto acqua e li-

mone caldi possono essere d'aiuto o una camomilla con l'aggiunta di un po' di succo di limone. Meglio, tuttavia, una tisana digestiva a base di, melissa, valeriana, semi di finocchio, liquirizia, anice, carciofo, cardo mariano e zenzero. Si possono anche prendere delle pastiglie a base di piante erbacee o di limone in grado di facilitare la ripresa della digestione. Questi semplici preparati possono dare un significativo sollievo in caso di disturbi lievi legati alla cattiva digestione, ma avranno effetto solo se verificano sporadicamente come quando si è mangiato troppo.

### I FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE

Quando, oltre alla pesantezza e al gonfiore, è presente anche acidità e nausea è utile invece prendere dei farmaci di automedicazione, alcuni appartengono alla categoria SOP (senza obbligo di prescrizione medica), altri invece sono quelli da banco e di libera vendita (OTC). Sono disponibili in diverse versioni: compresse masticabili, granulato, stick liquidi, ma è sempre meglio assumerli sotto consiglio del farma-

### PICCOLI ACCORGIMENTI CASALINGHI PER DIGERIRE MEGLIO

Per una lieve pesantezza di stomaco si può bere un bicchiere d'acqua calda in cui sono stati tenuti per dieci minuti: 1 rametto di rosmarino, 3 foglie di salvia e 2 fettine di limone. Contro nausea e vomito può essere utile tenere in bocca un chicco di caffè. Evitare caramelle alla menta, gomme da masticare e fumo perché aumentano il gonfiore.



cista. Per ridurre il gonfiore e la pesantezza in modo mirato è necessario puntare su composti in grado di favorire lo svuotamento gastrico. A questo scopo ci sono le sostanze procinetiche che sono quelle capaci di stimolare i movimenti dell'apparato gastrointestinale aiutandone lo svuotamento. Per il gonfiore le sostanze più indicate sono quelle in grado di assorbire i gas in eccesso come il simeticone o il carbone vegetale, che hanno un'azione lenitiva sul dolore addominale, sui fenomeni di eruttazione e di flatulenza causati da un eccesso di aria nello stomaco. L'acidità invece si può affrontare con sali a base

di bicarbonato, di calcio o idrossido di magnesio, sodio alginato e acido ialuronico che reagiscono con l'acido cloridrico presente nello stomaco formando dei sali insolubili che vengono poi eliminati senza essere assorbiti dall'organismo. Poi ci sono alcuni integratori alimentari composti da un mix di enzimi, estratti vegetali a base di carciofo e finocchio, citrati, carbonati e polvere di riso che agiscono sinergicamente così da normalizzare il processo digestivo. Tuttavia, se è una persona anziana o affetta da una o più patologie a dover assumere questi farmaci è sempre bene chiedere consiglio al medico.

### CONSIGLI DI PREVENZIONE

- Non mangiare in fretta e masticare lentamente;
- distanziare i pasti di almeno 4-5 ore in modo che lo stomaco abbia il tempo di lavorare con calma;
- ridurre il consumo di cibo, alcol e bibite una settimana prima e una settimana dopo la possibile abbuffata;
- non digiunare nei giorni successivi, privilegiare frutta e verdura a foglia verde;
- bere molta acqua e purificare l'organismo con tisane detox;
- appena svegli e prima di coricarsi bere un bicchiere di acqua tiepida aggiungendo qualche goccia di limone e un po' di miele per riequilibrare l'organismo e regolare l'intestino.

# ARNICA MONTANA

Alla scoperta delle virtù di questo dono della natura

---

**Anna Maria Coppo**

Farmacia San Giuseppe, Settimo torinese

Arnica montana, l'arbusto dai fiori gialli simili a margherite, è conosciuto da tempo come rimedio per contusioni, ematomi, traumi, conseguenze di sforzi fisici, fatiche sportive, o per microtraumati-

smi ripetuti. Meno conosciuto è il potere di questa pianta, con le sue radici, foglie e fiori, per sollevare, preparata col metodo della diluizione omeopatica, anche lo spirito di chi ha subito duri colpi dalla vita.



**SPORT E LAVORI USURANTI**

Ormai presente nelle sacche di molti sportivi, è impiegata per impacchi locali, in creme, gel, oli da massaggio, è un rimedio diffuso e conosciuto, anche per traumi dovuti a lavori faticosi ed usuranti, come quello dei muratori, degli operatori sanitari che sollevano i malati ogni giorno, degli addetti di imprese di pulizie o della manutenzione strade.

In granuli preparati secondo la diluizione omeopatica è una gran risorsa sia per i traumi da cadute, traumi da impatti violenti con gli avversari negli sport come il rugby, sia quando le fatiche di allenamenti, partite e performance hanno sfinito e sfibrato il corpo, che, indolenzito dalla stanchezza, non trova modo di riposare, sentendo l'appoggio di ogni parte del corpo dolorosa.

**UN COLPO AL CUORE**

Arnica è il rimedio omeopatico del “colpo al cuore”: quando un evento drammatico o spiacevole, una perdita finanziaria, una delusione, una cattiva notizia improvvisa, una estenuante fatica sia fisica che intellettuale lasciano il segno nel corpo e nello spirito, e questo segno appare come un'astenia dolorosa, come se un colpo durissimo lasciasse prostrati, senza parola, silenziosi e assorti: per riprenderci abbiamo bisogno di non essere disturbati, toccati, avvicinati. Tutto ci fa male, il cane dell'a-

mica che ci salta addosso per farci festa, il nipotino che ci corre incontro per saltarci in braccio, non vogliamo essere sfiorati, nemmeno gli abbracci dei familiari, dell'innamorato o del consorte possiamo sopportare, e pronunciamo la frase di chi ha bisogno di Arnica per una caduta od un incidente: “lasciami in pace, va tutto bene, vattene via, ora mi riprendo!”

**SEGNI FISICI ED EMOTIVI**

La pianta dell'Arnica è chiamata dai francesi anche: “Herbe aux prêcheurs”, erba dei predicatori, adatta per aiutare chi si affatica oltre i limiti per un fine superiore, e non risparmia le forze per salire sempre più in alto, con lo spirito e con la fatica, ed esagera con gli sforzi, gli impegni ed il lavoro. Resiste ostinatamente ai consigli di risparmiarsi, e ritiene che il proprio compito sia importante, e vuole essere lasciato in pace per compierlo, proteggendo gli altri con il suo coraggio e la sua perseveranza. “Tropo stanco per dormire, ha parlato talmente tanto che la voce non esce più, afono per lo sforzo, sfinito dalle prove a cui si è sottoposto.” Dice l'omeopata francese Didier Grandgeorge che la lezione di Arnica è di imparare a condividere la fatica con gli altri, perché non siamo soli in questo mondo, e per sostenere l'impegno è bene dividerlo. Quando la fatica lascia dei segni, fisici ed





emotivi, il rimedio Arnica è una risorsa di cui riconoscere l'opportunità in quel momento. Spesso i granuli sono nell'altra stanza.

### UN NONNO TRISTE

Giulio ricorda di quando suo nonno, da affettuoso e socievole, divenne improvvisamente scuro, triste, abbattuto, solitario: “Non mi voleva più intorno, mi mandava a giocare da un'altra parte, non voleva ascoltare il racconto delle mie prime avventure sportive, eppure ero piccolo, non andavo ancora alle elementari, ed il nonno prima era sempre intenerito da me ed interessato alle mie prodezze. La nonna diceva che il nonno “aveva subito un duro colpo”, “una tremenda delusione” e da quel che avevo capito allora, l'evento aveva a che vedere con l'Argentina, le banche, i bond argentini. La nonna sdrammatizzava, ma la vita in casa non era più la stessa. Poi il nonno si ammalò, pare la pressione del sangue salisse a momenti, ed era difficile curarlo bene. Ricordo poi l'ospedale, ma i bambini non potevano andarci, ed ora c'è solo più la nonna. Sto studiando Medicina ora, e leggo testi di omeopatia, un pensiero ricorrente è quello dei granuli di Arnica, allora erano nella mia sacca, avrebbero forse fatto bene al nonno.”

### UNA DONNA MULTITASKING

Valeria voleva dimostrare che in questi tempi di lavori precari, instabili ed incerti l'impegno poteva dare grandi risultati: così, lavorando in due realtà commerciali diverse, aveva riempito il suo orario

settimanale fino a circa 50 ore, dando disponibilità anche alla sera, se avessero avuto bisogno di lei. Saliva le scale e le ridiscendeva centinaia di volte con scatoloni di stivali, scarpe eleganti e sportive, fino a sfinirsi: metteva a posto ogni cosa, lasciava il posto di lavoro per ultima, ed arrivata a casa voleva solo stare tranquilla, il fidanzato non poteva nemmeno avvicinarsi, la stancava, ed il fratellino veniva allontanato come un piccolo importuno, finché non accettò di prolungare l'orario, e quando tornava tutti ormai dormivano. Una brutta storta alla caviglia rischiò di farle perdere giorni di lavoro, ma monodosi ripetute di Arnica omeopatica accelerarono la sua guarigione, tanto che non perse nemmeno un giorno di lavoro. Dopo Arnica Valeria resse meglio la fatica, ed arrivata a casa le persone care la aiutavano a riprendersi dalla giornata.

### PERDITA DI MEMORIA E INSICUREZZA

Un medico eccessivamente provato mentalmente e fisicamente aveva perso il desiderio di lavorare, ogni giorno dubitava delle sue prescrizioni, si chiedeva se erano appropriate e se aveva dato tutte le spiegazioni al paziente. Dubitava anche di aver chiuso la porta, spento le luci, e doveva tornare indietro a controllare. Questo cambiamento lo preoccupò, e una sola dose di Arnica lo fece ristabilire in pochi giorni, facendogli ritrovare la memoria e la sicurezza.

Questo caso è citato nel terzo volume della “Materia medica viva” di George Vithoulkas. I due casi precedenti sono frutto della mia fantasia.

# Esecuzione Breath test Helicobacter Pylori in Farmacia

Gent.le **Dott.re/ssa**,

grazie al supporto non condizionante di **Alfasigma S.p.A.**, presso alcune farmacie territoriali sarà possibile effettuare il test diagnostico non invasivo di elezione per l'infezione da *Helicobacter Pylori*, l'**Urea Breath Test**<sup>1A</sup>. Il test (non rimborsato dal S.S.N. e da ritenersi a carico del paziente) si esegue in 30 minuti<sup>2A</sup>.

Come riportato nelle Linee Guida della Società Italiana di Gastroenterologia (SIGE) e della Società Italiana di Endoscopia Digestiva SIED, in Italia oltre 1 paziente su 3, presenta l'infezione da *H. Pylori*<sup>1B</sup>, che spesso risulta asintomatica<sup>3A</sup>.

I sintomi dell'infezione, quando presenti, sono quelli tipici della dispepsia: dolore e/o bruciore nella parte alta dello stomaco, sensazione di pienezza postprandiale e/o di sazietà precoce<sup>1C</sup>.

## Tumori gastrici e prevenzione

Secondo i report dell'International Agency for Research on Cancer (IARC), in tutto il mondo quasi il 90% dei tumori gastrici, è attribuito all'infezione da *H. Pylori*<sup>2B</sup>.

In Italia, nel 2023 sono state stimate circa 15.000 nuove diagnosi di tumore dello stomaco<sup>4A</sup>.

I Test non invasivi come il **Breath Test 13C-Urea (Urea Breath Test)** sono i Test di scelta nei soggetti a rischio intermedio sottoposti a programmi di screening di massa per la prevenzione del tumore gastrico<sup>3C</sup>.

## Esecuzione del test

Il test consiste nel soffiare all'interno di due provette prima e dopo l'assunzione della compressa di Urea<sup>2C</sup>.

In presenza di *H. Pylori*, infatti, l'ureasi da esso prodotta, scinde l'urea 13C con produzione di ammoniaca e anidride carbonica<sup>13CO<sub>2</sub></sup> che, assorbita, passa nei polmoni e viene quindi escreta nell'aria espirata. Così un aumento di escrezione nel respiro di <sup>13CO<sub>2</sub></sup> dopo somministrazione dell'urea marcata indicherà la presenza dell'infezione da *H. Pylori*<sup>2B</sup>.

## Come si svolge il test



1. Aprire la provetta con il tappo bianco ed inserire la cannucchia nella provetta fino ad 1 cm circa dal fondo. Soffiare dentro per circa 5-10 secondi fino alla comparsa di condensa sul vetro.

A questo punto, continuare a soffiare, rimuovendo lentamente la cannucchia dalla provetta che deve essere richiusa immediatamente.

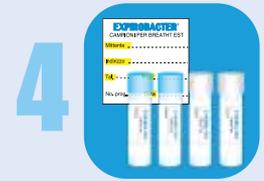
Ripetere l'operazione con la seconda provetta con tappo bianco (T0).



2. Sciogliere in mezzo bicchiere di acqua la bustina da 1,4g di acido citrico insieme alla compressa di 13C-Urea. Agitare e bere. Prendere nota di ora e minuti dell'assunzione.



3. Trascorsi 30 minuti dall'assunzione del prodotto, raccogliere i campioni del respiro nelle due provette con il tappo blu operando analogamente al punto 1 (T30).



4. Completare le etichette, già applicate sulle 4 provette, con nome del paziente e data.



I contenitori dei campioni di respiro dovranno quindi essere inviati al laboratorio preposto ad effettuare l'analisi strumentale.

## Bibliografia

1. M. Romano, A.G. Gravina, L.H. Eusebi et al. - Digestive and Liver Disease 54 (2022) 1153-1161
2. EXPIROBACTER 100 mg compressa solubile - Riassunto delle Caratteristiche del Prodotto
3. Malfertheiner P, Megraud F, Rokkas T, et al. - Gut 2022;71 :1724-1762.
4. I numeri del cancro in Italia - 2023 - Intermedia Editore



# MEGLIO COTTO O CRUDO?

Quando la temperatura rende il cibo differente

---

**Dott.ssa Rachele Aspesi**

Farmacista Specializzata in Educazione Alimentare Funzionale  
[www.racheleaspesi.it](http://www.racheleaspesi.it)

Ma quel cibo, dottoressa, è meglio consumarlo cotto o crudo?!

Facciamo chiarezza!

La cottura è il processo che rende commestibili e appetibili alimenti altrimenti immangiabili per composizione e sapore, ne preserva le loro qualità

nutrizionali, conferisce loro nuovi colori, profumi e sapori diversi e stimolanti per il nostro apparato visivo, olfattivo e digerente. Tra i vantaggi della cottura c'è quello di garantire sicurezza igienico-sanitaria ai cibi inattivando microrganismi e tossine potenzialmente dannosi e, inoltre, per

alcune tipologie di alimenti, la cottura dona una maggiore digeribilità. D'altro canto la cottura, tuttavia, può causare anche la perdita di una buona quantità dei nutrienti sensibili alle temperature, che vengono modificati o addirittura distrutti dal calore, come la vitamina C e tutte quelle del gruppo B. I sali minerali come il magnesio, il calcio, il potassio e gli elementi ancora più piccoli come il cromo, lo zinco o il rame, passano generalmente nei liquidi di cottura e vengono persi. Per questo motivo, si consiglia spesso, ove possibile, di riutilizzare l'acqua di cottura di molti ortaggi per preparare zuppe o cereali. Con la cottura non soltanto si modificano le molecole termolabili, ma accadono anche molte reazioni chimiche che possono alterare le strutture di zuccheri, proteine e grassi, modificando anche la qualità e la digeribilità di tutte queste sostanze. Per assicurarci il fabbisogno quotidiano di nutrienti e la loro qualità, analizziamo assieme quali sono i principali metodi di cottura e le modifiche nutrizionali che essi comportano, per prendere coscienza di ciò che portiamo nel nostro piatto.

### LA BOLLITURA

Con la bollitura, cottura per immersione in acqua, non vengono prodotte sostanze dannose e non si utilizzano grassi in cottura. Tuttavia, si perdono

vitamine e sali minerali in proporzione alla quantità di acqua e alla durata della bollitura: l'ideale è bollire per tempi brevi le verdure, mantenendole croccanti e brillanti oppure consumare anche l'acqua di cottura con minestre e zuppe. Per quanto riguarda la cottura dei cereali, l'ideale sarebbe cuocere in poca acqua, terminando la cottura quando essa si è consumata del tutto, senza scolare.

### LA COTTURA AL VAPORE

La cottura al vapore è un metodo delicato e vengono mantenuti intatti i nutrienti. Di solito, non vengono utilizzati grassi aggiunti, non si formano sostanze potenzialmente dannose e i tempi di cottura sono brevi, garantendo il mantenimento delle qualità nutrizionali degli alimenti. Purtroppo, però, alcuni cibi più coriacei non cuociono correttamente, rimanendo duri, come per esempio alcune tipologie di carni.

### LA STUFATURA

La stufatura è adatta alla cottura di carni e pesci, ma si possono stufare con successo anche gli ortaggi. Gli alimenti stufati sono particolarmente digeribili perché vengono cotti a lungo senza raggiungere temperature troppo elevate, anche senza l'uso di grandi quantità di condimenti, ma semplicemente aggiungendo acqua, erbe aromati-



**TORTA SALATA DELLA FESTA****Per la sfoglia:**

- 150 g di farina di riso integrale
- 50 g di farina di grano saraceno
- 6 cucchiaini di olio evo
- 80 ml di acqua fredda

**Per il ripieno:**

- 200 g circa di spinacino fresco
- 200 g circa di filetto di tonno
- 4 alici sotto sale
- 2 pizzichi di sale
- Gomasio
- 1 cucchiaino di olio evo



Impastate gli ingredienti per la sfoglia fino a ottenere una palla omogenea non appiccicosa; lasciate riposare in frigorifero per un'ora circa. Stendetela con il mattarello infarinato direttamente sulla carta forno e adagiatela nella teglia. Scottate lo spinacino al vapore e tagliate il filetto di tonno a piccoli cubetti; uniteli in una terrina mescolandoli con alici, gomasio, olio evo e sale. Riempite la sfoglia e infornate a 200 °C in forno ventilato per 30 minuti.

che e qualche cucchiaino di olio di buona qualità. La lunga cottura, tuttavia, porta inevitabilmente a perdere i nutrienti sensibili al calore.

**LA FRITTURA**

Non demonizziamola completamente! Innanzitutto, friggendo, il gusto dei vari cibi è indiscutibilmente invitante. Inoltre, se la frittura è praticata correttamente i nutrienti buoni del cibo vengono mantenuti all'interno del prodotto protetti dalla parte croccante esterna. Bisogna ricordare, tuttavia, che c'è il rischio, che l'olio riscaldato a elevate temperature si ossidi, formando sostanze tossiche e che, se la frittura non è fatta correttamente, gli alimenti possono assorbire parte dell'olio aumentando il loro apporto

calorico. Scegliamo sempre un olio che resista alle alte temperature come l'olio di arachidi, l'olio di oliva o di girasole alto oleico, senza riutilizzare l'olio usato per friggere nuovamente.

**LA FRITTURA AD ARIA**

Grazie alle alte temperature, la frittura ad aria permette che si verifichi quella reazione chimica che crea l'amata crosticina esterna sugli alimenti, lasciandoli più morbidi all'interno. L'olio utilizzato è solo un cucchiaino, con conseguente minor impatto in termini di calorie, grassi e sprechi. Il gusto non sarà esattamente uguale a quello di una frittura classica, ma resta un metodo interessante da utilizzare, nonostante si tratti più semplicemente di

**LA COTTURA AL MICROONDE**

Il microonde è un elettrodomestico che produce microonde elettromagnetiche a bassa energia che non ci devono spaventare, in quanto non sono considerate radiazioni dannose! Consente di preservare maggiormente i nutrienti perché espone al calore i cibi per brevissimo tempo. Non tutti i cibi, tuttavia, possono essere cotti al microonde: quelli di dimensione più grande rischierebbero di rimanere crudi nella parte centrale!

**DOLCETTO IN TAZZA**

Ricetta

(la sana dolcezza più veloce che ci sia)

- 30 g di farina di mandorle
- 20 g di farina di nocciole
- 30 g di farina di riso integrale
- 4 g di lievito vanigliato
- 1 uovo intero
- 3 cucchiai di acqua
- ½ pera frullata con 30 ml di acqua
- 2 cucchiai olio di mais bio
- 2 cucchiaini di uvetta ammollata

Se andate sempre di fretta, preparate gli ingredienti la sera precedente: a colazione mescolateli tutti in una mug alta e mettete nel microonde a potenza massima per 3 minuti. Aggiungete un tè verde e siete pronti per la giornata!



una cottura al forno ad elevate temperature, il che incide sulla quantità di sostanze nutritive che rimangono nei cibi.

**LA COTTURA IN FORNO**

Nella cottura al forno, i grassi da aggiungere possono essere molto limitati e se le temperature non sono troppo elevate i grassi buoni e alcune vitamine non si deteriorano. Il sapore dei cibi al forno, inoltre, è sempre particolarmente invitante. Per quanto riguarda la salute, tuttavia, bisogna stare attenti a non bruciare gli alimenti, con conseguente formazione di composti nocivi.

**LA COTTURA ALLA GRIGLIA**

Tramite cottura alla griglia è possibile limitare notevolmente i condimenti e nel caso di carni naturalmente grasse, parte di questo cola e non viene dunque consumato. Purtroppo però i cibi a contatto con le superfici della griglia ad alte temperature formano sostanze altamente pericolose per la nostra salute che possono aumentare il rischio di cancro in particolare di tumore allo stomaco e al colon. Per questo motivo, è bene non abusare di questo metodo di cottura e associare sempre abbondanti verdure al pasto per limitare l'assorbimento di sostanze nocive nel tratto digerente. Ricordiamoci sempre che il metodo di cottura che utilizziamo per cuocere quei cibi che, altrimenti, non sarebbero commestibili, è importante quanto la scelta dell'alimento stesso! Soprattutto se soffriamo di disturbi del tratto gastrointestinale, affidiamoci ai consigli di professionisti sanitari esperti in ambito nutrizionale per scoprire cosa mettere in tavola e quali cotture preferire!



# PSORIASI

Una diagnosi precoce per ritrovare  
il benessere fisico e psicologico

---

**Stefano Cotti**

La psoriasi è una malattia infiammatoria cronica che può insorgere a qualsiasi età, ma più spesso tra i 15 e i 35 anni, e le cui cause non sono state chiaramente individuate. Si stima che colpisca nel mondo 125 milioni di persone, pari al 3% della popolazione. La forma a placche è la più diffusa e riguarda l'80% dei casi totali. La forma moderata-grave, cioè estesa a più del 10% della superficie corporea, interessa il 10% dei pazienti mentre il 65% circa è affetto da psoriasi di grado lieve.

## COME SI PRESENTA?

Chiazze rosse in rilievo ricoperte da uno spesso strato di cellule cutanee di colore bianco/argenteo, spesso pruriginose e dolorose, che possono screpolarsi e sanguinare. Si tratta della psoriasi a placche, la forma

più diffusa di una malattia che, a dispetto della sua manifestazione principale a carico della pelle, coinvolge tutto l'organismo ed espone chi ne è affetto al rischio di sviluppare, nel tempo, altre patologie.

## QUALI SONO I SINTOMI?

Nella psoriasi a placche le lesioni sono principalmente localizzate in corrispondenza di gomiti, ginocchia e parte bassa della schiena ma possono essere colpite anche altre zone, come il cuoio capelluto o i palmi di mani e piedi. I sintomi sono prurito, bruciore, dolore, desquamazione. Ma la malattia si ripercuote sulla qualità della vita generando stress, rabbia, frustrazione, sensazione di imbarazzo e malessere fisico. Chi soffre di psoriasi inoltre è più soggetto a sviluppare



altre patologie: diabete di tipo 2, malattie metaboliche e cardiovascolari. Fino al 30% delle persone con psoriasi va incontro anche ad artrite psoriasica, una condizione che se non trattata causa dolore e deformazione delle articolazioni. Le cause della psoriasi non sono state del tutto identificate. È stato però compreso che, sulla base di una predisposizione genetica, la malattia è associata a un'alterazione del sistema immunitario. Alla base della malattia c'è un meccanismo immunologico che coinvolge i linfociti T, i quali causano l'infiammazione della pelle e alterano il normale ciclo di vita delle cellule cutanee inducendone la crescita a un ritmo più alto del normale.

### **È CONTAGIOSA?**

Sono ancora in molti a credere che la psoriasi possa essere contagiosa. Una convinzione che è causa di uno stigma sociale per cui, soprattutto le persone con lesioni diffuse sono portate a evitare situazioni e contesti pubblici come spiagge e piscine e tendono, in alcuni casi, a rinunciare alle proprie attività sociali e ricreative. La malattia ha un andamento discontinuo, con fasi di regressione dei sintomi che possono durare anche a lungo, alternate ad altre di ripresa e progressione. A provocare la riacutizzazione della malattia, o anche a facilitarne l'esordio, possono contribuire alcuni fattori come: eccesso di peso/obesità, fumo e alcol, stress intenso, traumi, infezioni da streptococco e parodontiti, e anche l'uso di alcuni farmaci come litio, beta-bloccanti e ace-inibitori. Sport e alimentazione sono di aiuto. L'attività fisica provoca il rilascio di endorfine, sostanze chimiche nel cervello che possono migliorare l'energia e l'umore; la gestione della malattia si giova di una dieta

ipocalorica e ricca di acidi grassi polinsaturi, omega-3, vitamina C, flavonoidi e carotenoidi con cibi a basso indice glicemico.

### **A CHI MI DEVO RIVOLGERE?**

La diagnosi di psoriasi deve essere fatta dal dermatologo attraverso un esame clinico, mentre non è possibile determinarla attraverso un esame del sangue. Non sempre diagnosticare la malattia è facile, sia perché nelle forme più lievi essere confusa con altre manifestazioni cutanee, sia perché da parte delle persone vi sono reticenza e ritardo nel richiedere un consulto medico. La psoriasi è una condizione cronica che non può essere eliminata, ma che può essere trattata; anche in questo caso una diagnosi precoce è molto importante per il successo delle terapie.

### **COME SI CURA?**

Le forme più lievi e localizzate sono trattate con creme e lozioni emollienti e idratanti a base di cortisonici o retinoidi. Un'altra possibilità terapeutica è la fototerapia: i raggi Uvb o Uva, a volte in associazione a farmaci, vengono somministrati attraverso specifici dispositivi in ambiente ospedaliero o ambulatoriale. Nei casi più gravi si impiegano i farmaci immunosoppressori. Oggi, inoltre, sono disponibili nuovi farmaci biologici per le forme moderate-severe. Si tratta di anticorpi monoclonali che agiscono sul meccanismo infiammatorio che si è scoperto essere coinvolto nell'insorgenza della malattia e che hanno dimostrato di essere efficaci nel restituire ai pazienti una pelle libera da lesioni. Il loro impiego è recente, tuttavia i dati clinici finora raccolti dimostrano che l'effetto è durevole nel tempo.

# DIAGNOSTICA AVANZATA

È una delle frontiere più evolute della medicina veterinaria

---

**Dottorssa Federica Porta**  
Medico Veterinario

La diagnosi precoce di malattie e condizioni cliniche è fondamentale per garantire trattamenti tempestivi ed efficaci. Nei cani e gatti, molte patologie restano asintomatiche nelle fasi iniziali, rendendo difficile l'individuazione senza strumenti diagnostici appropriati. La diagnostica avanzata consente di superare queste sfide attraverso analisi accurate e non invasive, migliorando la prognosi di malattie complesse. La TAC, ad esempio, è un esame molto importante in medicina, ma lo sapevi che viene utilizzato anche per i nostri amici a quattro zampe? La TAC, o Tomografia Computerizzata, permette, infatti, di ottenere immagini dettagliate dell'interno del corpo, si può vedere ogni singolo componente e capire esattamente dove si trova il problema.

## **TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA (TAC)**

È una tecnica di riferimento per lo studio dell'apparato muscolo-scheletrico, consentendo di diagnosticare:

- Fratture complesse: fornisce una visione dettagliata della struttura ossea, utile per pianificare interventi chirurgici.
- Displasie e malformazioni: come la displasia dell'anca o del gomito nei cani.
- Osteosarcomi: tumori maligni delle ossa, identificabili con precisione per definire l'estensione della lesione.

È fondamentale per esaminare il torace e diagnosticare condizioni come:

- Malattie Polmonari: inclusi tumori, infezioni e fibrosi polmonare.
- Mediastinite: Infiammazioni del mediastino, difficili da diagnosticare con altre tecniche.
- Metastasi: la TAC è cruciale per individuare metastasi polmonari nei casi di tumori maligni.
- Per lo studio dettagliato degli organi addominali, la TAC è preferita in molti casi:
- Tumori addominali: come quelli che colpiscono il fegato, i reni o la milza.
- Corpi estranei: individuabili con precisione in caso di ingestione accidentale.
- Patologie urogenitali: come calcoli renali o anomalie della vescica.

## **COME SI SVOLGE L'ESAME?**

La TAC è indolore e di solito richiede una leggera sedazione per mantenere l'animale tranquillo. Durante l'esame, l'animale viene posizionato su un lettino che si sposta all'interno di un grande anello. Questo anello emette raggi X che ruotano attorno all'animale, creando così una serie di immagini dettagliate.

## **RISONANZA MAGNETICA**

La risonanza magnetica (RM) viene utilizzata per lo studio dettagliato di tessuti molli e strutture interne, è particolarmente utile nella diagnosi di patologie neurologiche, muscoloscheletriche e oncologiche nei cani e nei gatti. Questa tecnica,



basata su campi magnetici e onde radio, offre immagini ad alta definizione senza l'uso di radiazioni ionizzanti, rendendola sicura per gli animali. La RM è considerata lo standard di riferimento per lo studio del sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale). Permette di diagnosticare condizioni come:

- Ernie del disco intervertebrale: molto comuni nei cani, specialmente in razze predisposte come Bassotti e Bulldog.
- Tumori cerebrali: la RM consente di localizzare la massa tumorale, valutarne le dimensioni e la relazione con i tessuti circostanti.
- Meningiti ed encefaliti: l'infiammazione delle meningi o del cervello può essere identificata con precisione grazie alla risonanza magnetica.
- Idrocefalo: accumulo di liquido cerebrospinale, diagnosticabile nei cani giovani o di razze brachicefale

### COME SI SVOLGE L'ESAME?

La procedura di risonanza magnetica richiede una preparazione accurata per garantire il successo dell'esame. Tra le principali considerazioni vi sono:

- Sedazione o anestesia generale: per ottenere immagini di alta qualità, è essenziale che l'animale rimanga completamente immobile durante l'esame. La sedazione o l'anestesia sono spesso necessarie, soprattutto per cani e gatti, per ridurre lo stress e prevenire movimenti involontari.
- Valutazione preliminare della salute: prima dell'anestesia, vengono effettuati esami preoperatori, come emocromo e biochimica, per verificare le condizioni di salute generale dell'animale.
- Digiuno: di solito, si richiede di sospendere cibo e acqua per alcune ore prima della procedura.
- Monitoraggio durante l'esame: durante la RM, l'animale viene monitorato attentamente per garantire la sicurezza dell'anestesia e il benessere generale.

### DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

- Tomografia Computerizzata: fornisce immagini dettagliate in 3D delle strutture interne, utile per diagnosticare tumori, malattie neurologiche e problemi scheletrici complessi.
- Risonanza Magnetica: strumento di elezione per lo studio del sistema nervoso centrale, dei tessuti molli e delle patologie articolari.
- Radiografia Digitale: utilizzata per valutare ossa, articolazioni, polmoni e altre strutture interne. È particolarmente utile nella diagnosi di fratture, malattie polmonari e displasie articolari.
- Ecografia: una tecnica non invasiva che consente di visualizzare organi interni in tempo reale. È fondamentale per l'analisi del cuore (ecocardiografia), dei reni, del fegato e dell'apparato riproduttivo.

# I PRIMI DENTINI

Igiene orale e controlli periodici  
per mantenerli in buona salute

---

Roberta Sari

Come spiegano i pedodontisti, cioè i dentisti specializzati nella cura dei bambini, è necessario prendersi cura dei denti fin dalla loro eruzione, perché solo con una corretta prevenzione è possibile limitare o evitare che vadano incontro a serie problematiche. I dati epidemiologici indicano che in Italia un bambino su quattro ha timore del dentista: si tratta quindi di un problema sociale assai diffuso e dalle enormi ricadute sia economiche che sociali. Infatti, chi ha paura del dentista rinuncerà alla visita periodica odontoiatrica o all'eventuale trattamento, avendo molto probabilmente necessità di cure più invasive in seguito alle quali tuttavia non si sottoporrà sempre per paura. Un corretto atteggiamento verso l'igiene orale e un precoce approccio ai controlli odontoiatrici sono la chiave giusta perché i bambini imparino a prendersi cura della propria bocca.

## DENTINI DA LATTE

Nella maggior parte dei casi il primo dentino spunta tra i sei e i dieci mesi e la dentizione detta "da latte" si completa intorno ai due anni, due anni e mezzo. Generalmente i primi denti a spuntare sono gli incisivi inferiori, poi tra gli otto e i dodici mesi spuntano gli incisivi superiori. La dentatura da latte completa comprende venti denti, dieci inferiori e dieci superiori. L'eruzione di un dentino è sempre un piccolo evento traumatico che può avvenire senza particolari disturbi per il bambino ma che talvolta può causare infiammazione, arrossamento, dolore. Nel periodo della prima dentizione è possibile

che si presentino alcuni disturbi: pianto, agitazione, irrequietezza, risvegli notturni causati dal dolore e dal fastidio generati nel bambino dai dentini che spingono per uscire. Nel corso della dentizione è normale che il bambino sbavi, voglia mordere o rosicchiare, in questo caso gli va dato qualcosa di duro da masticare, meglio se si tratta di prodotti specifici, costruiti in materiale atossico. Se il dolore è intenso è bene chiedere consiglio al pediatra. La seconda dentizione inizia dopo la caduta dei rispettivi denti da latte: di solito i primi a cadere sono gli incisivi inferiori, intorno ai sei anni. A questa età il bambino avrà già effettuato dei controlli odontoiatrici e il medico saprà dare i giusti consigli su eventuali problematiche legate alla crescita dei denti definitivi.

## QUANDO IL PRIMO CONTROLLO?

Secondo la Società italiana di odontoiatria infantile (Sioi) l'ideale sarebbe fare una prima visita dal pedodontista già ad un anno di età e comunque prima dei tre. In questa occasione verrà fatta una semplice ispezione della bocca del bambino, ma è un momento utile per conoscersi e per i primi consigli ai genitori. Infatti, verranno fornite le indicazioni sulle misure di igiene orale più adatte all'età del bambino, ed eventualmente correggere abitudini che possono danneggiare il cavo orale, come una forma del ciuccio non anatomica o dal consumo di sostanze zuccherate. Il ciuccio, infatti, può influire sulla posizione dei denti e sulla masticazione: per questo andrebbe pian piano utilizzato sempre meno: per esempio

nel momento dell'addormentamento e poi tolto, e scelto tra quelli con una forma anatomicamente studiata.

Sempre secondo gli esperti, vanno assolutamente evitati l'uso di zucchero o altre sostanze dolci sul succhietto; così come l'assunzione di bevande zuccherate, tè o camomilla, o altre bevande, con il biberon per addormentare il bambino. Infatti lo zucchero rimane il principale nemico dei denti.

Dopo la prima visita è bene programmare dei controlli una volta l'anno. In questo modo si ha il vantaggio di intercettare subito eventuali problemi, sia di sviluppo sia di carie, inoltre di instaurare un rapporto di fiducia tra il medico e il bambino. Questo risulterà utile nel caso si debbano poi effettuare dei piccoli interventi, come la rimozione di una carie, un trauma e successivamente l'ortodonzia. È, infatti, sempre traumatico fare la conoscenza del dentista quando c'è un'emergenza in corso, come un mal di denti o un dente rotto.

I pedodontisti della Sioi ricordano che la paura del dentista non è innata: è qualcosa che è indotto da una scarsa familiarità e dall'atteggiamento dei genitori. Per questo è bene confrontarsi con uno specialista di fiducia, che aiuti i genitori a mettere in atto alcune strategie per non generare ansia nel bambino.

#### COME VINCERE LA PAURA DEL DENTISTA?

Ad oggi sono diverse le strategie messe in atto dai pedodontisti per vincere la paura dei piccoli pazienti. Dall'arredo giocoso dello studio, che viene riempito di personaggi dei cartoni e delle favole, così che i bambini si sentano circondati da amici, a disegni e immagini colorate e semplificate per spiegare quali interventi saranno fatti, fino nei casi più irriducibili al trattamento farmacologico di sedazione. Ma per mettere a punto un sistema standardizzato di approccio al piccolo paziente è in atto uno studio scientifico - che coinvolge tre regioni Umbria, Lombardia e Abruzzo - per trovare il modo di misurare con una serie di domande la paura del bambino. Il fine ultimo della ricerca è quello di determinare le metodiche di intervento più adatte a far sì che





il paziente e la sua famiglia eseguano con esattezza e puntualità le cure prescritte, superando lo stato d'ansia o addirittura la paura.

Sono state scelti due tipi di questionari pensati per bambini e adolescenti, che pongono al bambino domande su possibili situazioni in cui potrebbe trovarsi quando è seduto sulla poltrona del dentista e a cui deve rispondere secondo una scala di valori da cinque punti che vanno da “per niente spaventato” a “molto spaventato”.

### **L'IMPORTANZA DELL'IGIENE**

Per quanto riguarda l'igiene orale deve cominciare appena si vede spuntare il primo dentino. Finché la capacità manuale del bambino non gli consentirà di spazzolare efficacemente i denti da solo, due volte al giorno, sarà il genitore a pulire i denti. All'inizio i dentini vanno puliti con una garzina bagnata, arrotolata sul dito del genitore: questa andrà passata sui dentini ed utilizzata per massaggiare le gengive. Successivamente

si comincia a far familiarizzare il bambino con lo spazzolino, dandoglielo in mano anche solo per 'giocare' a lavarsi i denti, meglio se mentre i genitori stanno facendo le quotidiane manovre di igiene orale. In questo modo apprenderanno più facilmente l'abitudine a prendersi cura correttamente e quotidianamente dei propri denti. Oltre allo spazzolino, che elimina i residui di cibo e rimuove la placca, secondo le più recenti Linee guida nazionali del ministero della Salute, è corretto utilizzare anche un dentifricio contenente fluoro, nella quantità adatta all'età del bambino. Dai 6 mesi e fino 6 anni si deve usare un dentifricio contenente 1000 ppm di fluoro, due volte al giorno, con una quantità pari alla grandezza di un pisello. Oltre i sei anni la quantità di fluoro può anche essere maggiore, come nei dentifrici per adulti. Questa sostanza a contatto con i denti rinforza e protegge lo smalto dei denti, per questo si raccomanda anche di ridurre al minimo il risciacquo.



# IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

Sei tu a stimolare il nostro impegno nel **difendere e sostenere la tua salute** e sei sempre tu a chiederci **cure di qualità a un costo accessibile.**

I farmaci equivalenti sono la nostra risposta, per darti lo stesso principio attivo degli altri prodotti, con una spesa inferiore. **Al centro del nostro interesse c'è sempre il tuo e quello delle generazioni future.**

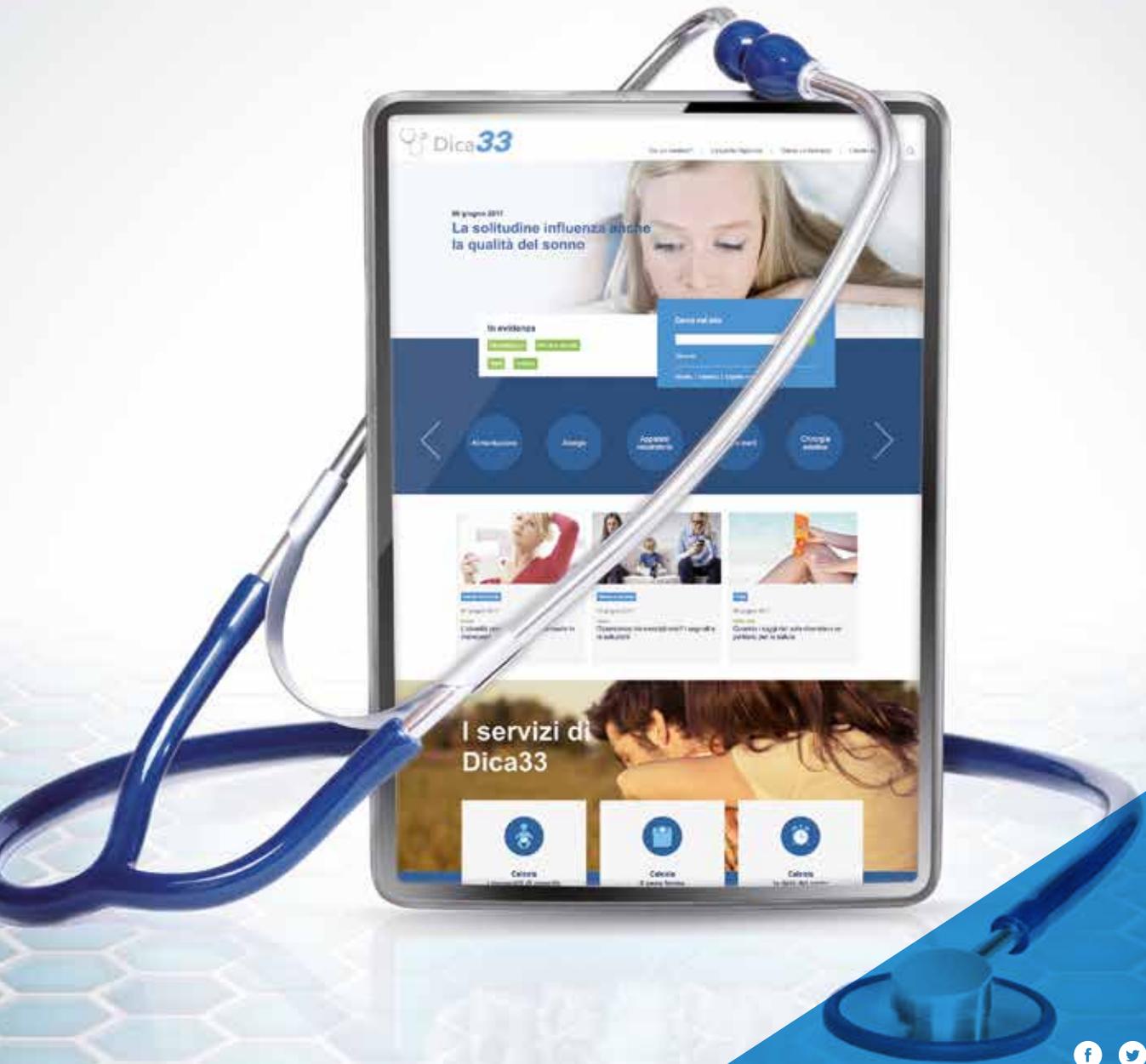


**AUROBINDO**  
Committed to healthier life!

# Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.  
via Spadolini 7,  
20141 - Milano  
tel. 02 88184261  
direzione@edraspa.it

# CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

[www.dica33.it](http://www.dica33.it)

Il portale dedicato alla medicina e alla salute