

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

La salute come regalo



UniNet**Farma**
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Preservare la mente sana

OMEOPATIA

L'arsenico non è un veleno

NUTRIZIONE

Salviamoci dal pranzo di Natale

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



IGIENICO



FACILE & VELOCE

NG
PRECISION+



*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.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13/06/2024

PAROLA D'ORDINE: PREVENZIONE

Caro lettore, le statistiche continuano a registrare come le malattie cardiovascolari, il diabete e le loro complicazioni rappresentino la prima causa di morte nel nostro Paese. Dietro questi numeri si celano storie di vita, di famiglie e di quotidianità interrotte. Eppure, c'è una parola che può cambiare il destino di molte persone: prevenzione. La prevenzione non è un concetto astratto, né un lusso riservato a pochi. È un gesto semplice, quotidiano, che può iniziare proprio in farmacia. Le farmacie non sono solo luoghi di dispensazione di farmaci ma veri e propri presidi di salute sul territorio. Qui ogni cittadino può trovare ascolto, competenza e strumenti per prendersi cura di sé. Il farmacista è spesso il primo professionista sanitario con cui ci si confronta. Grazie alla sua formazione

e alla sua presenza capillare sul territorio può offrire: analisi del sangue, glicemia e colesterolo per esempio; telecardiologia, elettrocardiogramma ma anche holter pressori e cardiaci; monitoraggio dell'aderenza alle terapie e prevenzione delle complicanze; educazione alla consapevolezza dei fattori di rischio; consigli personalizzati su stili di vita sani e corretta alimentazione. Un recente studio ha dimostrato che l'assenza di cinque fattori di rischio (ipertensione, diabete, fumo, obesità, colesterolo alto) all'età di 50 anni si associa a un aumento significativo dell'aspettativa di vita. Questo dato ci ricorda che ogni giorno è buono per iniziare a prendersi cura di sé. La tua farmacia è pronta ad accoglierti, informarti e accompagnarti in questo percorso. Perché la salute non si compra: si costruisce, passo dopo passo, insieme.

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 01/11/25
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,
Roberto Bruno, Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato: Rachele Aspesi, Anna Maria Coppo,
Silvia De Bianchi, Carla De Meo, Gladys Pace

Impaginazione
Sabina Priulla

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Produzione
Antonio Iovene

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

3 – MEDICINA

Una mente in salute

7 – PSICOLOGIA

I nonni che aiutano a crescere

10 – BENESSERE

Tutti alle terme

14 – LETTURE

In viaggio con il Papa

16 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Da veleno a farmaco

20 – NUTRIZIONE

Salviamoci dal pranzo di Natale

24 – NO PROFIT

Da sogno a realtà

26 – SPAZIO MAMMA

Per il benessere di tutti

28 – CANI & GATTI

Il coniglio e non solo

30 – COSMESI

In casa e fuori

32 – CINEMA

Ridere con malinconia





Una mente in salute

In crescita i disturbi mentali, e non solo in Italia.
Un fenomeno “democratico”, che riguarda tutte
le età e le fasce sociali

di Giuseppe Tandoi

È passato solo qualche anno, e sembra passato un secolo, da quando dicevamo che la reclusione forzata dei giovani a causa della pandemia da Covid19 aveva avuto delle ripercussioni sulla loro salute mentale, limitandone la socialità: amici, scuola, attività sportiva...

Tutto vero ma la realtà è che il disagio psichico non è questione contingente, legata a qualche fattore esterno, e non riguarda solo i giovani. Molti psichiatri parlano apertamente di pandemia e il fenomeno non riguarda solo l'Italia, è globale.

IN ITALIA E NEL MONDO

Nel nostro Paese il numero di persone affette da disturbi psicologici ha raggiunto i 16 milioni, con un incremento del 6% rispetto al 2022. In termini di prevalenza dei disturbi mentali, l'Italia si posiziona sopra la media europea, con oltre un italiano su cinque che soffre di almeno uno di essi. Tra quelli maggiormente diffusi ansia e depressione, che colpiscono 12 milioni di italiani. Tuttavia solo un individuo su tre con tali disturbi riceve in Italia un trattamento sanitario adeguato.

Ma allarghiamo lo sguardo oltre i confini nazionali. Più di un miliardo di persone nel mondo soffre di disturbi mentali, in pratica una su sette. Ansia e depressione sono i disturbi più diffusi. Non solo ma, a livello globale, il suicidio rappresenta più di un decesso su 100 e, per ogni morte, vi sono 20 tentativi di suicidio. Bastano questi pochi numeri a evidenziare come il recentissimo report dell'Orga-

nizzazione mondiale della sanità, *World mental health today*, rappresenti, da parte del massimo organismo internazionale in materia di salute pubblica, un appello forte ai governi - e, più in generale, a tutti gli *stakeholder* del settore - a non sottovalutare il fenomeno e a investire risorse adeguate a contrastarlo.

Le conseguenze economiche delle condizioni di salute mentale sono enormi, fa notare l'Oms. Le perdite di produttività e altri costi indiretti per la società superano di gran lunga i costi sanitari. Dal punto di vista finanziario, la schizofrenia è il disturbo mentale più costoso per persona, al livello sociale. I disturbi depressivi e d'ansia sono meno costosi ma, essendo molto più diffusi, contribuiscono in modo significativo ai costi complessivi nazionali. Le perdite annuali di produttività a livello globale per questi due disturbi da soli sono stimate intorno ai mille miliardi di dollari statunitensi.

Come in Italia così anche all'estero la maggior parte delle persone con disturbi mentali non riceve le cure necessarie. In molti Paesi le lacune nella copertura dei servizi si sommano a quelle nella qualità delle cure. Si stima che a livello globale meno di una persona su dieci (9%) con disturbo depressivo maggiore riceva un trattamento minimamente adeguato.

COSA CI SUCCEDERÀ?

«Sempre di più c'è una generale mancanza di regole, di principi e di valori. Questa mancanza l'ab-

biamo definita povertà vitale: non è la povertà economica che sicuramente incide, non è una povertà quantitativa, è una povertà qualitativa che invece pesa moltissimo nelle problematiche relazionali, tanto nell'età evolutiva che negli adulti. Ma quello a cui noi oggi assistiamo, per esempio nelle relazioni di coppia, è che spesso queste sfociano in situazioni di violenza e di aggressività estremamente pericolose». Parole pronunciate, in una recente intervista, da Alberto Siracusano, psichiatra dell'Università di Roma Tor Vergata e coordinatore del Tavolo tecnico per la salute mentale presso il ministero della Salute.

Ma che cosa è questa "povertà vitale"? Volendo

sintetizzare, una attitudine che porta a un progressivo distacco dalla quotidianità, con i suoi impegni e i suoi oneri, per paura e disinteresse. Elementi che possono preludere a stati di ansia o depressione. Senza dimenticare l'abuso dei *social* così comune tra i giovani, ma non solo, che induce a una sorta di isolamento in una realtà virtuale con tutte le conseguenze del caso.

Infine, vi è la percezione diffusa di un clima di violenza nelle relazioni sociali e politiche che negli ultimi anni, con il proliferare di conflitti bellici a livello globale, si è trasformata anche in paura collettiva. Ulteriore causa di disturbi psichici, indipendentemente dall'età e dalle condizioni economiche.

PER CHIEDERE AIUTO

Il primo interlocutore per il cittadino in difficoltà psichica è il medico di famiglia, che dovrà verificare la necessità o meno di rivolgersi a uno specialista. Non di meno a livello regionale e locale sono attivi numeri verdi a supporto del disagio psichico, cui è possibile rivolgersi in momenti "di emergenza".

Qui di seguito riportiamo alcuni servizi di assistenza telefonica a carattere nazionale facilmente accessibili:

- <https://cri.it/supporto-psicologico/>: **chiamare il numero di pubblica utilità 1520**
- <https://progettoitaca.org/>: **numero verde 800-274-274; da cellulare 02.29007166**
- <https://www.telefonoamico.it/>: **02 23272327; 324 011 72 52**

IL BONUS PSICOLOGO

Il governo ha varato una misura - il Bonus psicologo - a sostegno delle persone in stato di ansia, stress, depressione che siano nella condizione di beneficiare di un percorso psicoterapeutico. Il bonus è vincolato a determinate situazioni reddituali.

Tutti i dettagli sul sito dell'Inps:

<https://www.inps.it/it/inps-comunica/notizie/dettaglio-news-page.news.2025.09.bonus-psicologo-2025-istruzioni-per-la-presentazione-della-domanda.html>



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)



I nonni che aiutano a crescere

L'importanza di queste figure familiari
nell'educazione dei bambini

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta –
Specialista in Psicologia Clinica – Terapeuta EMDR
Terapeuta I.A.D.C. (Induced After Death Communication)
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

*“Io scrivo solo per recuperare la storia
del mio essere stata bambina
e di non avere avuto bambini;
e anche per collocare me stessa, se non dentro un corpo,
almeno nel minuscolo spazio fra una lettera e l'altra,
e fra le righe, dove abitano
i fantasmi del significato”*

*da I fantasmi di una vita
di Hilary Mantel*

È là dove siamo stati bambini che nonni e nonne, in molti casi, sono riusciti a regalarci momenti e sguardi così speciali da aver contribuito a farci trovare più di un significato.

Offrire uno spazio, un tempo e queste riflessioni ai nonni che, numerosi, sono intervenuti negli anni a sostenere il processo di cura delle persone che ho accompagnato e acompagno tuttora, è restituire da qui la forza di radici solide, intrise di tenerezza e amore. Troppe volte all'interno di percorsi individuali, così come nelle attività di gruppo, ho visto occhi e volti illuminarsi quando il ricordo dei nonni è arrivato a schiarire periodi bui. E dal momento che la cura è un territorio ampio nel quale è utile riconoscere come ciascuno di noi può, nel presente, aiutarsi a vivere al meglio, è importante per me anche qui dare spazio e voce a tutte le risorse cui possiamo attingere nella nostra vita.

Sulla differenza che la presenza o l'assenza dei nonni può fare nel ciclo di vita familiare ci imbatiamo con il sopraggiungere della maternità, quando molte donne, al momento del rientro al lavoro, nella necessità di garantire le cure indispensabili ai loro figli piccoli esplorano le possibilità di supporto nell'ambiente intorno. E quando i nonni sono disponibili e il sostegno si realizza, al timore di lasciare i bimbi molto piccoli al nido o alla resistenza dei più grandicelli a frequentare l'"estate bimbi" alcune nonne (non tutte naturalmente) rispondono così:

“Portala da me fino a quando non potrà andare alla scuola materna”.

“Vengo a prenderlo io al mattino, lo tengo con me e al pomeriggio lo porto ai giardini”.

Un aiuto pratico, che è a un tempo anche emotivo, in queste fasi può alleviare il carico dei genitori e favorire un maggior equilibrio tra vita familiare e lavorativa.

UN IMPATTO SALUTARE

L'impatto del coinvolgimento dei nonni nel prendersi cura dei nipoti, approfondito da studi diversi, ha evidenziato un effetto sulla salute fisica e psicologica dei bambini (Pulgaron et. al., *Grandparent Involvement and Children's Health Outcomes: The Current State of the Literature*, Fam Syst Health, 2016 Aug 8;34(3):260-269).

Nel soffermarmi, per esempio, sull'aspetto alimentare e sull'esito prodotto da sane abitudini alimentari sulla salute dei bambini, tornano le merende al sapore di pane e olio. E mentre le merendine che riempiono i nostri schermi stimolano le richieste dei più piccoli è a casa dei nonni che molti adulti di oggi mi raccontano di aver scoperto e di conservare il gusto antico di piatti semplici che non dimenticheranno mai più.

I nonni possono offrire stabilità, diventare in certi casi una sorta di rifugio sicuro, trasmettere tradizioni, dare supporto nei compiti a casa. Giocare insieme rafforza il legame affettivo. Ascoltare il racconto di aneddoti familiari, l'infanzia di mamme e papà, contribuisce a dare un senso di appartenenza.

*“Da bambina provavo molto piacere
a stare con le nonne,
che mi volevano molto bene.
Recitavamo il rosario, ma se avessimo
per esempio giocato a carte
sarebbe stato per me ugualmente importante”*

*da Sono schizofrenica e amo la mia follia
di Elena Cerkvencič*

È nell'universo dell'affettività che respiriamo, fin da piccini, lo sbocciare del giudizio che abbiamo di



noi. Quando ci autovalutiamo, lo spazio interiore con il quale ci misuriamo oggi è fatto anche dei legami affettivi instaurati nel passato.

Quando certi legami nutrono il nostro stare in relazione, l'effetto che ci lasciano perdura nel tempo. Penso alle parole di Carlotta Gilli (con Giorgini, *Una luce nell'acqua*, Lab DFG, 2023) quando scrive: «Un'altra figura centrale della mia esistenza è quella di mia nonna Rina, che insieme a mio nonno Oreste, fin quando non è venuto a mancare, si sono presi cura di me, supportandomi ogni giorno».

La dolcezza del legame tocca qui una giovane che è stata capace di farsi simbolo dello sport paralimpico italiano.

In altri casi ci sono le differenti sfumature che un rapporto di comprensione e complicità può offrire da ambo le parti.

CASI EMBLEMATICI

Mi è capitato qualche anno fa che fosse proprio una nonna ad aver colto e suggerito al nipote in difficoltà di farsi aiutare per gestire il suo forte malessere nella relazione con la fidanzata.

Quando D, 24 anni, è arrivato da me, intrappolato nel dolore di un pensiero ricorrente di tradimento da parte della ragazza con cui aveva un rapporto da che aveva compiuto sedici anni, mi disse subito che fu sua nonna ad averlo spinto a chiedere aiuto. Era lei l'unica nella quale D riponeva una fiducia totale: la nonna che l'aveva cresciuto, dal momento che la mamma era dovuta tornare al paese d'origine quando lui era molto piccolo.

Quando D realizzò che in una coppia non abitiamo mai da soli, il suo quotidiano iniziò a cambiare. Giorno dopo giorno divenne per lui sempre più evidente il fatto che la relazione di coppia non potesse essere uno spazio nel quale uno dei due può esercitare la proprietà assoluta.

*“Qualsiasi cosa dica, o faccia, diventa oro:
oramai è sulla bocca di tutti,
la gente la nota e la ricerca”*

*da Tamara de Lempicka:
oltre l'apparenza
di Chiara Luzi*

Tra i segni di riconoscimento che alcune nonne hanno lasciato alle donne che seguo in psicoterapia c'è una stima senza uguali oltre all'essere amata e vista nella luce migliore.

È vero che la posizione della nonna nel quadro delle relazioni familiari, rispetto a un nipote, offre una prospettiva potenzialmente più favorevole di altre, così come lo è lo spazio dedicato che, in molti casi,

i nonni arrivano a occupare nel cuore di chi si è sentito amato in modo così speciale.

“Guardate come è bella mia nipote” diceva a ogni persona che incontrava, mi riportava proprio ieri L, una giovane paziente.

Lavorando insieme sulla sua scarsa autostima e sulle conseguenze del disturbo da dismorfismo corporeo per il quale si è rivolta a me, il ricordo di quelle volte in cui la nonna, orgogliosa, la presentava alle amiche fu un'ancora preziosa in quella tempesta emotiva che nell'ultimo anno aveva attraversato.

Nella dismorfofobia possiamo investire molto tempo e molte energie concentrandoci su un aspetto del nostro corpo che non ci piace. Possiamo percepire come imperfette alcune parti di noi (i difetti possono essere immaginari o, se reali, anche di minima entità), esagerando dettagli che agli occhi degli altri risultano impercettibili.

L'esito del percorso fatto con L si è manifestato quando, guardandosi allo specchio che abbiamo utilizzato in studio nel corso della terapia, mi ha detto che l'immagine di sé che le veniva restituita era molto diversa da quella con la quale era entrata in studio la prima volta.

NON SEMPRE È POSSIBILE

Dobbiamo anche dirci che i nonni del cuore, non tutti hanno avuto modo di incontrarli. Sappiamo che la presenza e l'intervento dei nonni nel corso dello sviluppo non ha toccato tutti noi e che ci sono situazioni in cui il rapporto tra genitori e figli è di una complessità tale da non poter instaurare quel legame supportivo di cui ho riportato qui qualche testimonianza.

Il punto che per me è però importante sottolineare è che nell'incontro con storie e persone diverse, con bisogni e difficoltà di grado e complessità più o meno intensi, la mia luce resta puntata sulle risorse che possiamo scoprire proprio attraversando ogni genere di disagio.

E quelle risorse che in quest'articolo possono collegarci ai nonni che abbiamo o che ci hanno amato, così come le altre di cui parlo nei video sul canale Youtube “Parole di Cura”, sono come piccoli semi che possiamo scegliere di coltivare nel nostro terreno interiore.

Nasciamo e cresciamo su terreni diversi. Ogni periodo della vita può essere però quello giusto per aggiungere quella risorsa di cura che fino a quel momento non avevamo afferrato.

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

Tutti alle terme

Le cure termali in inverno:
calore, salute e benessere naturale

di Emilio Livrieri



Quando arriva l'inverno, con il freddo, le giornate corte e l'aria secca, il nostro corpo sente subito la differenza. La pelle si secca, le articolazioni si irrigidiscono, il sistema immunitario può indebolirsi, e la stanchezza sembra accumularsi più facilmente. In questo contesto, le cure termali diventano un vero alleato per ritrovare energia, benessere e salute, offrendo un'esperienza che unisce relax e benefici naturali.

Le acque termali, ricche di minerali come zolfo, calcio, magnesio e bicarbonato, hanno proprietà terapeutiche riconosciute fin dall'antichità. Oggi sappiamo che possono aiutare davvero a miglio-

re la nostra salute, soprattutto in inverno, quando il corpo è più vulnerabile.

VARIE OPZIONI

Un esempio importante riguarda le vie respiratorie. Le inalazioni e gli aerosol a base di acqua termale aiutano a liberare il naso e i bronchi, riducono le infiammazioni e rinforzano le difese immunitarie. Questo significa meno raffreddori, sinusiti e malanni stagionali, e una respirazione più facile e sana. Anche chi soffre di patologie croniche come riniti o bronchiti può trarre grande beneficio da questi trattamenti naturali.



Anche le articolazioni e i muscoli ringraziano in inverno. Le acque calde e i fanghi termali aiutano a sciogliere le tensioni, migliorare la mobilità e alleviare dolori legati ad artrosi, reumatismi o rigidità muscolare. Il calore stimola la circolazione, favorisce l'eliminazione delle tossine e regala un profondo senso di rilassamento.

Molti medici consigliano le terme proprio nei mesi freddi perché il calore aiuta a ridurre rigidità e dolori più facilmente che in altre stagioni. Il freddo può anche seccare e irritare la pelle ma le cure termali hanno effetti positivi anche sulla cute. Bagni, impacchi e idromassaggi con acqua ricca di minerali idratano, leniscono e rigenerano i tessuti, aiutando a prevenire secchezza, irritazioni e problemi come eczema o dermatite. Il risultato è una pelle più morbida, elastica e luminosa. Alcune acque termali hanno proprietà antibatteriche naturali che favoriscono anche la rigenerazione dei tessuti, rendendole utili per chi ha piccoli problemi cutanei stagionali.

BENESSERE AD AMPIO RAGGIO

Non bisogna poi dimenticare l'effetto sul benessere psicologico. Immergersi in una piscina calda mentre fuori fa freddo, ascoltare il silenzio del vapore e respirare profondamente favorisce il rilassamento, riduce stress e ansia e migliora il sonno. Le terme offrono un momento di pausa dalla vita frenetica, dove prendersi cura di sé e rigenerare mente e corpo. Anche solo passeggiare nei giardini

termali o godersi un percorso idroterapico contribuisce a migliorare l'umore e a combattere la tristezza invernale.

Le cure termali, inoltre, migliorano la circolazione sanguigna e linfatica, stimolano l'ossigenazione dei tessuti e aiutano il sistema immunitario a funzionare meglio. Dopo pochi giorni, si percepisce un aumento dell'energia, una riduzione della stanchezza e una sensazione di leggerezza generale. Alcune strutture propongono programmi personalizzati, combinando trattamenti terapeutici e momenti di relax, per ottenere risultati duraturi anche dopo il soggiorno.

PER FARE PREVENZIONE

In inverno, quindi, le terme non sono solo un piacere o una vacanza di relax, ma un vero strumento di prevenzione e salute naturale.

Concedersi qualche giorno alle terme significa proteggere il corpo dai malanni stagionali, alleviare dolori, prendersi cura della pelle e ritrovare serenità e vitalità. È un piccolo investimento sul proprio benessere che può fare una grande differenza.

In sintesi, mentre fuori la stagione fredda invita a restare al caldo, immergersi nelle acque termali permette di riscoprire calore, energia e salute: un modo naturale e piacevole per affrontare l'inverno al meglio, rigenerando corpo e mente e preparandosi a tornare alla routine quotidiana più forti, rilassati e pieni di energia.



Herbisland®

Fai sentire la tua voce!

KGHH
KGHH
KGHH

Herbisland, grazie agli estratti naturali
di Lichene Islandico:*

- ✓ Calma la tosse secca
- ✓ Allevia la raucedine e
l'irritazione della gola



Senza zucchero

**Questa proprietà non incide sul livello di efficacia del dispositivo*

 **KRKA**

In viaggio con il Papa

Xavier Cercas al seguito di Papa Francesco nella lontana Mongolia

di Giuseppe Tandoi

Lo spagnolo Xavier Cercas è uno degli scrittori più importanti degli ultimi decenni, basti leggere *Soldati di Salamina*, *Anatomia di un'istante* o *L'impostore*. Ma questo di cui parliamo è un libro destinato a rimanere nel tempo: un po' reportage giornalistico, un po' biografia, un po' trattato di teologia per anime semplici, come siamo noi lettori.

Nell'oriente più estremo

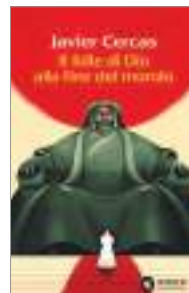
Partiamo dall'inizio, all'autore viene richiesto dai vertici dei media vaticani di scrivere un libro sul viaggio di Papa Francesco in Mongolia, che si tenne poi nel settembre 2023. Sorpreso dalla richiesta e un po' titubante, in quanto ateo convinto, Cercas accetta infine la sfida e lo fa soprattutto per comprendere qualche cosa di più di quel cattolicesimo cui l'anziana madre è sempre stata devota, convinta di ricongiungersi, quando sarà il momento, con il marito defunto.

Nel libro Cercas ci racconta il previaggio, il viaggio stesso e i giorni successivi al ritorno a Roma. Una cronaca "in diretta", minuto per minuto, che ci fa vivere dal di dentro l'imponente apparato organizzativo che sta dietro ai viaggi apostolici che tanto frequenti sono stati durante il papato di Francesco: giornalisti, funzionari vaticani, rapporti diplomatici...

In realtà la "missione" in Mongolia è un po' particolare, dal momento che nell'enorme Paese asiatico (cinque volte l'Italia, ma solo tre milioni e mezzo di abitanti) la comunità cattolica è sparutissima. Di qui l'ipotesi di alcuni osservatori che quello programmata da Jorge Bergoglio fosse in realtà una tappa di avvicinamento al colosso cinese, da sempre in rapporti tesi con la Chiesa di Roma. Ma i missionari operanti in Mongolia sono agguerritissimi e si rivelano gli interlocutori più interessanti di Cercas, che in essi percepisce quella genuinità e quel candore che nelle alte sfere vaticane si è un po' perso.

Una lettura per tutti

Comunque sia non si spaventino i potenziali rettori, non si tratta di un libro pesante né rivolto agli esperti di cose vaticane: al contrario, una indagine sulla figura di un Papa, Francesco, nel contesto internazionale, con la sua umanità, le sue contraddizioni, le sue risposte alle domande che più interessano alla gente comune, cattolici, agnostici o atei che siano. Domande semplici che nel *mare magnum* dell'informazione del terzo millennio vengono archiviate e sostituite da un grande chiacchiericcio senza capo né coda.



IL FOLLE DI DIO ALLA FINE DEL MONDO

Xavier Cercas

Guanda, 2025, pp. 464



Cose da uomini?

Pensa al benessere della tua **prostata** con

AuroProst

integratore alimentare a base di
Serenoa Repens con **Zinco** e **Vitamina D**,
contribuisce

- alla normale funzionalità della **prostata** e delle **vie urinarie**
- al mantenimento di normali **livelli di testosterone** nel sangue
- alla normale funzionalità del **sistema immunitario**



Da veleno a farmaco

Arsenicum album è per l'omeopatia una delle sostanze dal più ampio spettro d'azione

di Anna Maria Coppo
Farmacista omeopata

L'arsenico è un componente naturale della crosta terrestre, si trova in diverse forme organiche e inorganiche, si trova anche nell'aria, nell'acqua, in concentrazioni e forme diverse a seconda dei luoghi, nell'aria si trova più facilmente nelle zone vulcaniche. L'arsenico è uno degli elementi più tossici che esistono ma nelle piccole quantità in cui si trova nei minerali diffusi sulla terra e a cui tutti noi siamo esposti è ben tollerato e probabilmente è anche importante per la nostra salute; tutti noi veniamo a contatto con l'arsenico attraverso il cibo, l'aria, acqua, e persino attraverso la pelle.

Fino al 1940 l'arsenico era impiegato anche in medicina: noto è, per esempio, il liquore arsenicale del Fowler, un arsenito di potassio impiegato come ricostituente, poi abbandonato. Malgrado la relativa notorietà come veleno mortale l'arsenico è un oligoelemento essenziale, è molto diffuso nell'ambiente in forme chimiche diverse e solo un accumulo (per esempio nei pressi di fonderie a carbone o quando era usato come insetticida) può essere fonte di tossicità.

L'arsenico è stato impiegato come veleno grazie alle sintomatologie molto varie e quindi non immediatamente identificabili che provocava: da vomito e diarrea a irritazioni gastrointestinali, disturbi della pelle, a infiammazione delle vie respiratorie con manifestazioni asmatiche, ad alterazioni ematologiche. La morte per avvelenamento da arsenico poteva sembrare quasi una morte naturale. Poi Marsh, a metà Ottocento, ideò un test molto sensibile, per rilevarne la presenza, persino sui tessuti.

Si dice che Mitridate, re del Ponto, circa un secolo avanti Cristo, e più recentemente Rasputin, il mistico alla corte dello zar in Russia intorno al 1915, ne assumessero piccole dosi per difendersi da possibili tentativi di avvelenamento.

Primo Levi dedica un racconto del suo *Il sistema periodico* all'arsenico, narrando di un ciabattino che gli portò in laboratorio dello zucchero ricevuto in dono che temeva avvelenato. Levi lo analizzò e dallo zucchero incenerito sul crogiolo di platino dopo l'odore di caramello si liberò quello agliaceo dell'arsenico. Il giorno dopo il ciabattino ebbe la conferma della veridicità dei suoi sospetti, e se ne andò grato a restituire lo zucchero all'aspirante avvelenatore, un concorrente nel lavoro a cui avrebbe detto con saggia serenità di rispettare il lavoro e la vita l'uno dell'altro.

RECENTI IMPIEGHI DELL'ARSENICO NELLA CURA DELLE LEUCEMIE

Un triossido di arsenico combinato con l'acido trans retinoico è stato impiegato per la cura della leucemia acuta promielocitica con ottimi risultati, migliorando la sopravvivenza dei pazienti che ne sono affetti ed evitando le chemioterapie associate a diverse complicanze. Lo studio del professor Lo Coco dell'Università di Roma Tor Vergata, scomparso recentemente, ha dimostrato l'efficacia di questa cura che, unita ad una diagnosi precoce, ha dato risultati positivi nel 90% dei casi.

L'ampia letteratura presente sulla tossicità delle diverse forme di arsenico fornì nell'Ottocento al



dottor Hahnemann gli elementi per comporre la patogenesi dell'arsenico, in particolare l'arsenico bianco, il triossido di arsenico o acido arsenioso: lo diluì fino a inattivarne la tossicità e attivò chineticamente le soluzioni diluite (ska: soluzioni chineticamente attivate) con il metodo della dinamizzazione e creò un farmaco, *Arsenicum album*, impiegato da circa 220 anni in diluizioni differenti, molto spesso diluite oltre il numero di Avogadro, per curare sintomatologie correlabili alle intossicazioni da arsenico, creando quella che si chiama materia medica di questo farmaco.

ARSENICUM ALBUM UNO DEI PIÙ USATI IN OMEOPATIA

L'arsenico colpisce tutte le parti dell'essere umano, sembra che ne esalti o ne deprima tutte le facoltà, che ne ecciti o turbi tutte le funzioni: ansia, agitazione, prostrazione, freddolosità, bruciore sono tra gli aspetti più evidenti, ma può agire anche, se ben indicato, su malattie croniche con debolezza e anemia.

L'INTOSSICAZIONE DI ANTONIO

Antonio, professore di francese, dopo una rapida cena aveva finito di correggere scrupolosamente i

compiti e preparato tutto per il giorno seguente: il sonno del giusto lo colse, ma per poco.

All'una di notte si svegliò, aveva freddo, le viscere in subbuglio, e una grande agitazione: una diarrea bruciante, notturna, inquietante lo tenne sveglio, e il solito farmaco e il solito fermento lattico fecero poco effetto, così, al mattino presto, passò in farmacia prima di decidere se andare o no a scuola. Era pallido, e provando a spiegare alla farmacista come si sentiva, ricordò il pezzetto di formaggio avanzato che aveva consumato la sera prima. Inorridito, domandò informazioni sulla possibile intossicazione da formaggio avariato, chiese se occorresse una lavanda gastrica, non voleva quel disgustoso alimento nel suo corpo. La farmacista lo rassicurò, probabilmente l'alimento dubbio era già stato eliminato e un po' di arsenico poteva eliminare anche gli effetti, calmare la diarrea, l'ansia, riordinare tutto. E infatti con pochi granuli scolti in bocca, scrupolosamente, ogni ora per tre volte poi ogni tre ore fino a sera Antonio guarì, consegnò i compiti agli studenti e, incuriosito, la sera si informò sul medico che aveva studiato quel metodo di cura. Era Samuel Hahnemann, giaceva al cimitero monumentale di Parigi, il *Père Lachaise*, lo avrebbe sicuramente visitato al prossimo viaggio con la scuola.

LA DERMATITE DI PAOLA

Era l'una di notte e il fastidioso prurito bruciante agli avambracci e lo strofinarsi fino a prodursi graffi sanguinanti contribuì a interrompere il sonno, più o meno alla solita ora.... Sorrise: «Sono puntuale e puntigliosa anche nello svegliarmi inopportuno». Aveva freddo, era inquieta, quel sonno interrotto temeva incrinasse la sua precisione di miglior segretaria di studio legale mai vista, così raccontò del suo disturbo a un omeopata, e con un'unica dose di *Arsenicum* passò il prurito e il sonno ristoratore tornò.

Tornò anche la primavera ma l'allergia ai fiori che ogni anno la commuoveva con starnuti e soffiare di naso non arrivò, poteva essere stato quel rimedio omeopatico? Lesse e vide che era il rimedio di malattie ricorrenti, che si ripresentavano a cadenza regolare, lesse che si chiamavano "antipsorici" quei rimedi che guarivano tutta la salute di una persona e pensò che se ne sarebbe dovuto fare un uso più ampio.

MARTA E I RAFFREDDORI BRUCIANTI

Era l'una di notte e Marta si svegliò, era l'anniversario della perdita del suo consorte, fine ottobre, e ogni anno in quella settimana i suoi risvegli erano più vigili, la sua irrequietezza più insidiosa. Si alzò e cercò di respirare aria fresca, riordinò la stanza e il respiro si fece affannoso, e mentre i maglioncini non bastavano a riscaldarla, rabbriviva, impallidiva. Quando la sorella entrò da lei la trovò ansante, con grandi borse sotto gli occhi, e una crisi d'asma. Le porse lo spray di salbutamolo, uno in più, per rassicurarla.

La salute di Marta era minata dall'ansia e dalle paure, era la paura della solitudine a soffocarla, a farle venire l'asma e tutti i raffreddori, che le infiammavano il naso fino a ulcerarlo in ogni stagione. Questo era chiaro agli occhi della sorella affettuosa ma lucida osservatrice, che conosceva l'omeopatia: così andarono insieme da un'omeopata e piano piano con qualche dose di *Arsenicum* lo spray al salbutamolo rimase inutilizzato, mentre ogni anno a fine ottobre, una dose di *Arsenicum* la liberava dalle ombre delle perdite, delle solitudini, rendendole più serenamente sopportabili.

ROSETTA

Ogni anno a novembre, quando l'ora cambiava e la notte arrivava presto a oscurare il pomeriggio, una grande angoscia la coglieva e per non pensarci faceva conserve per l'inverno, lavorava ore. Per la sua età era uno sforzo impegnativo, che la sfiniva, ma stanca come quell'autunno non era mai stata, era

persino dimagrita, ed un esame del sangue rilevò una leggera anemia. Il medico di base, che era anche omeopata, le chiese se avesse riserve per la medicina complementare delle basse dosi, aveva infatti buone possibilità di curarla con dosi diluite di quel famoso veleno di cui certo aveva sentito parlare: *Arsenicum album*, la forma più innocua in natura e la più sicuramente medicamentosa impiegata omeopaticamente.

La signora si illuminò: «Ma è il rimedio che ha fatto guarire il mio nipotino dalla gastroenterite. Dottore, so benissimo che l'omeopatia funziona e grazie di aver pensato per me a questa possibilità».

LA GASTRITE BRUCIANTE DI PAOLO

Preciso e organizzato, ordinato e scrupoloso, dopo pochi giorni era già dal gastroenterologo, per il dolore bruciante allo stomaco che lo aveva sfinito.

Ansioso per il dolore e tormentato dalla nausea, aveva atteso il suo appuntamento con il medico sorseggiando acqua fredda dalla borraccia d'alluminio, temendo fortemente per la sua salute. Temeva un'ulcera o, peggio, al suo stomaco che aveva sempre ignorato, pur seguendo uno stile di vita rispettoso della salute. L'acqua gli risaliva su dall'esofago appena si intiepidiva nello stomaco e Paolo la reinghiottiva con metodo.

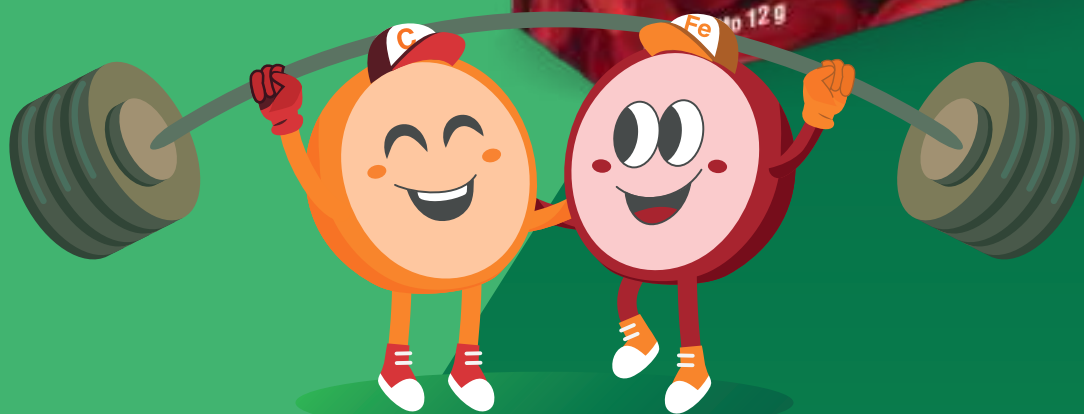
Ora anche la bocca bruciava, una specie di ustione interna sembrava gli consumasse l'esofago e camminando avanti e indietro si distraeva dal dolore, dall'ansia di avere il dolore, e arrivò il suo turno. In attesa di approfondimenti diagnostici poteva migliorare con quei meravigliosi dispositivi medici che si sciolgono in bocca e hanno l'effetto di piccoli estintori, e con qualche granulo di *Arsenicum*, poteva calmare l'infiammazione gastrica e l'ansia durante l'attesa degli esami necessari a trovare la migliore strategia terapeutica, che poteva combinare omeopatia e farmaci tradizionali, dispositivi medici e stile di vita.

Arsenicum album è per l'omeopatia uno dei più grandi policrestri per l'ampio spettro d'azione ed è il rimedio con la letteratura più ampia. Da questi brevi racconti emergono i dolori brucianti, l'ansia, la necessità di controllare i dettagli, la freddolosità, il desiderio di compagnia, l'aggravamento all'una di notte. Segni che con studi, repertorizzazioni, gerarchizzazione dei sintomi (saper dare ai sintomi l'importanza giusta, con particolare attenzione a quelli particolari ed evidenti) portano a vedere la possibilità che un rimedio, in combinazione con esami medici e altre terapie utili, porti a un benessere duraturo, cogliendo tutte le sfumature della salute di ognuno.

*L'unione fa la **forza**!*

NOVITÀ

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



TOWA



Salviamoci dal pranzo di Natale

Come restare in forma e in salute durante le festività

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in educazione alimentare - www.racheleaspesi.it

Durante il mese di dicembre i pazienti in farmacia fanno a gara portandoci qualche dolcetto natalizio che sia di buon augurio e di ringraziamento per i consigli e l'importanza che ha il farmacista territoriale. Sorrido e fornisco sempre lo stesso consiglio: «Godetevi le festività, piatti golosi compresi».

A a coloro che ambiscono a mantenere il buon peso forma raggiunto o a proseguire un percorso di dimagrimento, consiglio di non rassegnarsi perché non esistono Natale, 31 dicembre o Epifania senza qualche dolcetto o pietanza tipica della tradizione, ma, d'altro canto, esistono la sana via di mezzo e le eccezioni che valgono quanto la regola. Quindi, senza lasciarci travolgere dalle abbondanze sconsiderate, lasciamo entrare nelle nostre case sapori e profumi che solo il Natale sa donare e che potremo gustare senza troppe preoccupazioni, rispettando alcune sane regole e qualche trucco salutare.

COME RESTO IN FORMA?

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

Ricordiamoci, piuttosto, qualche regola salva-linea:

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

- non eccedere nel consumo di frutta essiccata (albicocche, datteri, fichi), mentre salviamo la frutta secca utilizzandola come sano spuntino magari dopo un pochino di sana attività fisica.

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

Dedichiamo solo i giorni delle feste agli stravizi alimentari: nei giorni successivi riprendiamo i nostri consigli alimentari ed evitiamo di proseguire con quel che è avanzato.

Tra una giornata di pasto abbondante e l'altra è possibile anche effettuare il semi-digiuno, pratica assolutamente salutare, se messa in pratica solo con l'aiuto di un professionista sanitario specializzato in nutrizione:

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

CONDIVIDERE LA FESTA

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

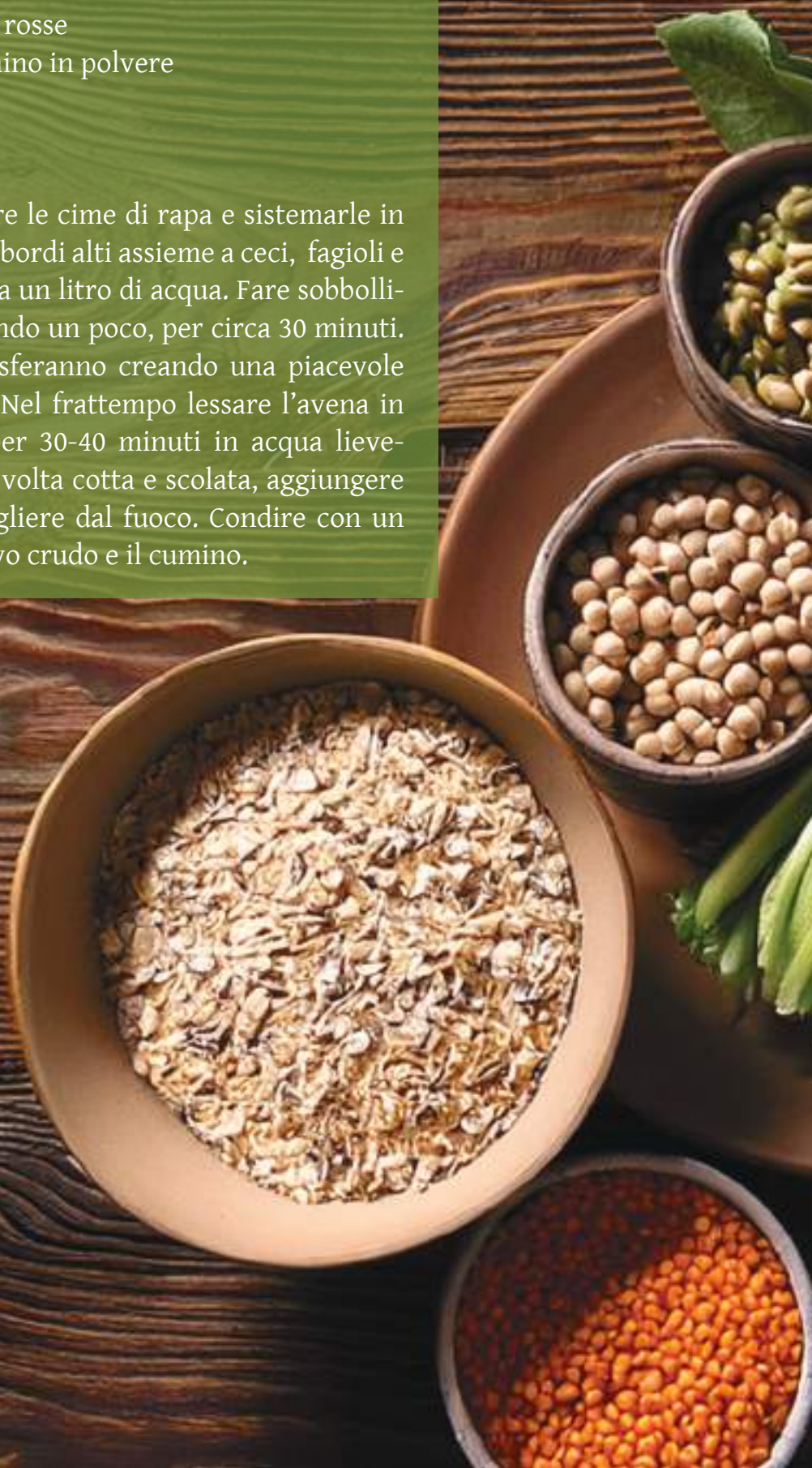


LA ZUPPA DI SAN GIUSEPPE

Ottima per compensare gli stravizi a tavola delle festività.

- 150 g avena in chicchi
- 250 g cime di rapa o broccoletti
- 200 g fagioli bianchi
- 200 g lenticchie rosse
- 1 cucchiaio cumino in polvere
- Olio evo
- Sale e pepe

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





Da sogno a realtà

La Fondazione Forma e il raduno dei Babbi Natale
per i bambini del Regina Margherita

Era il 2005 quando il professor Piero Abbruzzese, cardiocirurgo pediatrico e direttore del Dipartimento di Chirurgia dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino, trasformò un sogno in un progetto concreto. Quel sogno era semplice ma rivoluzionario: rendere l'ospedale un luogo a misura di bambino, dove ogni piccolo paziente potesse sentirsi accolto, protetto, e – per quanto possibile – felice.

Nasce così FORMA, acronimo di Fondazione Ospedale Regina Margherita, una realtà che da oltre vent'anni lavora per migliorare la qualità della cura, della vita e dell'esperienza ospedaliera dei bambini e delle loro famiglie. FORMA è una fondazione senza scopo di lucro e riconosciuta ETS (Ente del Terzo Settore), che opera in stretta collaborazione con l'Ospedale torinese.

La missione è chiara: ascoltare per prendersi cura,



investire in tecnologie d'avanguardia, sostegno umanitario, formazione, ma soprattutto realizzare un'umanizzazione delle cure. Perché un bambino non è solo un paziente: è una persona che ha bisogno di gioco, colore, attenzione e normalità anche durante un ricovero.

Nel corso degli anni FORMA ha promosso e realizzato numerosi progetti: l'acquisto di macchinari all'avanguardia e la ristrutturazione totale di alcuni fondamentali reparti dell'Ospedale Infantile; il finanziamento di borse di studio e progetti di ricerca; l'organizzazione di attività ludiche; il sostegno di progetti ormai consolidati come quello della la Pet therapy; il supporto pratico e logistico alle famiglie più fragili e l'organizzazione di iniziative culturali e di sensibilizzazione per far conoscere l'Ospedale e raccogliere fondi.

Un sogno che continua ogni giorno a prendere FORMA grazie a una rete di volontari, sostenitori e cittadini, uniti da un'unica grande missione: far sorridere e far star bene i bambini anche dentro l'ospedale.

IL CUORE ROSSO DELLA SOLIDARIETÀ

Tra le iniziative di FORMA, una è diventata un vero simbolo cittadino: il Raduno dei Babbi Natale, l'evento più atteso dell'anno, giunto alla sua quindicesima edizione. Ogni prima domenica di dicembre, Piazza Polonia, di fronte al Regina Margherita, si trasforma per un giorno in Piazza Lapponia, invasa da migliaia di persone vestite da Santa Claus, pronte a portare gioia, musica e calore ai bambini ricoverati. Quest'anno l'appuntamento è per il 7 dicembre!

Il Raduno è molto più di una festa: è una mobilitazione collettiva, un'ondata rossa che arriva a piedi, in bicicletta, in moto e persino sul Po con i canottieri torinesi, per ricordare a ogni bambino dell'ospedale che non è solo.

L'edizione 2024 è stata ancora una volta la più partecipata di sempre, con oltre 20.000 Babbi Natale protagonisti. Di questi 6.000 studenti di 312 classi hanno partecipato all'iniziativa artistica per la costruzione di un enorme "Omino Blu con il Cuore Giallo", simbolo di FORMA, il papà del raduno dei Babbi Natale. Ciascuna classe ha portato in piazza

un tassello di questa figura, contenente al suo interno un addobbo per decorare gli alberi di Natale del Regina Margherita: un dono dai bambini ai bambini, che ha reso ancora più magico l'atrio e le corsie dell'ospedale.

Il programma della giornata di festa sotto le finestre del Regina Margherita coinvolge tutta la città con:

- pedalata solidale tra le vie del centro di Torino con tappa al Museo Archivio Reale Mutua;
- camminata di Babbo Natale che partendo dalla Pista 500 del Lingotto arriva in Piazza;
- sfilata dei motociclisti
- canottieri in costume sul fiume Po;
- supereroi acrobatici;
- musica, spettacoli, trampolieri e vin brulé per grandi e piccoli.

APPUNTAMENTO AL 7 DICEMBRE

L'appuntamento quest'anno è domenica 7 dicembre alle ore 11, sempre in Piazza Polonia.

L'obiettivo di questa edizione è raccogliere fondi per sostenere il progetto di realizzazione della nuova Sala di Emodinamica, per il trattamento di tutte le cardiopatie in età pediatrica e portare un momento di festa ai piccoli pazienti che stanno affrontando un momento difficile.

In corsia, visti i positivi riscontri della scorsa edizione, FORMA porterà il progetto "Un'ora per te": i volontari serviranno la colazione in stanza ai genitori dei bambini ricoverati. Un gesto piccolo ma prezioso, che dimostra come l'attenzione non sia rivolta solo alla malattia, ma alla persona nella sua interezza. E gli amici a 4 zampe insieme a BombettaBook, entrambi progetti di umanizzazione continuativi della Fondazione, porteranno doni e coccole ai bimbi ricoverati e tutti faranno parte della medesima festa.

C'è una sola regola per partecipare al Raduno: indossare il costume da Babbo Natale, con cappello, giacca rossa e barba bianca. Un simbolo che unisce, che trasforma ogni partecipante in portatore di un messaggio di speranza.

Quindi FONDAZIONE FORMA vi aspetta in Piazza: cercate uno dei punti FORMA in cui si vende il kit di Babbo Natale, indossatelo e arrivate a far festa in Piazza Polonia.

Fondazione FORMA ETS

Ospedale Infantile Regina Margherita, Torino – www.fondazioneforma.it



per info e per donare

Per il benessere di tutti

Bambini soggetti ai malanni invernali?
Consigli ai genitori per ridurre il rischio

di Silvia De Bianchi

L'arrivo del freddo segna anche il "periodo dei malanni" - soprattutto nella fascia di età dei più piccoli: raffreddore, tosse, influenza... - che mette a dura prova i genitori. Ma con poche attenzioni quotidiane, l'inverno può diventare un periodo tranquillo per tutta la famiglia. Ecco otto regole per affrontare serenamente i mesi invernali.

1. IL SOLE SULLA TAVOLA

L'alimentazione è fondamentale e i ragazzi dovrebbero essere stimolati a mangiare sano, con tanta frutta e verdura nel piatto. In inverno, si ad alimenti ricchi di vitamina C come kiwi, arance e broccoli. Si possono mettere in spremute mattutine, frullati fantasiosi, insalate e macedonie.

2. IL TRUCCO DELLA CIPOLLA

È difficile gestire l'abbigliamento nei bambini: anche se fuori fa freddo, corrono e saltano scaldandosi in fretta. Come fare? Con il vecchio trucco della cipolla: vestirli usando più strati leggeri invece di un unico capo pesante. Così, se ci si trova in ambienti molto riscaldati, sarà più facile alleggerirli.

3. GIOCO ALL'ARIA APERTA

Inverno significa per tanti stare al calduccio in casa ma se coperti adeguatamente si può uscire a giocare anche se fa freddo. Uscire ogni giorno fa bene all'umore e al sistema immunitario e regola il ciclo sonno-veglia. L'importante è coprire bene testa, gola e mani: se si è sudati, cambiarsi appena si arriva a casa.

4. IGIENE CONTRO I GERMI

Lavarsi bene le mani utilizzando acqua e sapone (e non solo il gel igienizzante) è fondamentale, soprattutto al rientro da scuola. Poi, se in casa qualcuno è influenzato, raffreddato o ha la tosse, ricordare di non condividere posate, bicchieri e biancheria. Oltre a buttare i fazzoletti usati e non lasciarli in giro.

5. PROTEGGERE LE PELLI DELICATE

Con l'aria secca, il freddo e il vento, la pelle tende ad arrossarsi e a screpolarsi. Le zone più colpite sono le mani, le guance e le labbra. Oltre a stimolare a bere anche fuori dai pasti per mantenersi idratati, si possono utilizzare detergenti delicati per la pulizia, creme barriera o creme ricche per mani e viso, e burro di cacao per le labbra.

6. AVERE IL KIT SALVA-INVERNO

Nell'armadietto dei medicinali di casa, è bene avere pronto un kit base che evita corse all'ultimo minuto. Ecco cosa mettere dentro: termometro, soluzione fisiologica o salina per naso chiuso, medicine di base (prodotto per la tosse e un antipiretico su consiglio del pediatra), fermenti lattici. Per chi vuole giocare d'anticipo, si può chiedere al proprio farmacista di fiducia prodotti che possano supportare le difese immunitarie.

7. QUANDO SENTIRE IL MEDICO

È piuttosto normale che il raffreddore e la tosse durino alcuni giorni. Anche che la febbre salga se si ha l'influenza. Se però i sintomi sono persistenti, la febbre non scende sotto i 38.5, ci sono difficoltà re-



spiratoria, scarso appetito e letargia, sentire appena possibile il pediatra. No al fai-da-te e a "Doctor Google": per qualsiasi dubbio, meglio sentire un professionista sanitario.

8. NIENTE ANSIA

Nei primi anni di vita, il sistema immunitario dei bambini è "in allenamento". Ecco perché si ammalano così spesso. Quindi, per affrontare le piccole emergenze di salute, cercare di stare sereni. Di riflesso anche il bambino sarà meno spaventato dalla situazione di malessere.

Il coniglio e non solo

Animali non convenzionali in famiglia:
cosa sapere per prendersene cura

di **Federica Porta** medico veterinario

Negli ultimi anni, sempre più famiglie scelgono di condividere la propria vita con animali non convenzionali, ovvero specie diverse dal cane e dal gatto. Con questo termine si intendono piccoli mammiferi, uccelli ornamentali, rettili, anfibi e perfino invertebrati che, grazie alla loro varietà e al fascino esotico, hanno conquistato un ruolo crescente nelle case degli italiani. Tuttavia, la gestione di questi animali richiede conoscenze specifiche: non basta l'affetto, serve un approccio consapevole e l'assistenza di un veterinario esperto in animali esotici. Il coniglio è oggi uno degli animali non convenzionali più diffusi nelle famiglie italiane. Spesso percepito come "semplice animale da compagnia di piccole dimensioni", in realtà presenta peculiarità fisiologiche che lo rendono molto diverso da cane e gatto. La corretta gestione è fondamentale per prevenire patologie comuni e garantire benessere a lungo termine.

ALIMENTAZIONE

Il coniglio è un erbivoro stretto e un "fermentatore post-gastrico". La sua dieta deve essere composta principalmente da fieno di ottima qualità, disponibile *ad libitum*. Il fieno fornisce fibra lunga, essenziale per:

- stimolare la motilità gastrointestinale;
- prevenire stasi digestive ed enteropatie;
- favorire la corretta usura dentale.

A questo si aggiungono verdure fresche a foglia (cicoria, radicchio, indivia, erbe di campo controllate) e una piccola quota di pellet specifico per conigli adulti (senza semi né cereali). Frutta e verdure zuccherine devono essere somministrate solo occasionalmente. Errori nutrizionali, come diete a base di

pane, biscotti o mangimi per roditori, sono tra le principali cause di obesità, malocclusioni e disturbi gastrointestinali.

FISIOLOGIA DENTALE

I denti del coniglio crescono continuamente per tutta la vita (2-3 mm a settimana). L'usura naturale avviene solo con una masticazione prolungata di fieno e alimenti fibrosi. Una dieta scorretta porta rapidamente a malocclusioni, punte dentali e formazione di ascessi odontogeni, spesso dolorosi e sottodiagnosticati.

APPARATO DIGERENTE

Il coniglio produce due tipi di feci:

- le feci dure, eliminate normalmente;
- i cecotrofi, ricchi di vitamine e aminoacidi, che vengono reingeriti direttamente dall'ano (coprofagia).

Questo processo è indispensabile per l'equilibrio nutrizionale. Disturbi della flora intestinale, stress o alimentazione inadeguata possono alterare la produzione di cecotrofi, portando a feci molli e dermatiti perianali.

ESIGENZE AMBIENTALI

Il coniglio non è un animale "da gabbia". Necessita di spazi ampi, movimento quotidiano e arricchimento ambientale con tunnel, piattaforme e giochi da rosicchiare. Il contatto con superfici scivolose deve essere evitato per non predisporre a traumi ortopedici. È fondamentale una corretta gestione della lettiera: substrati polverosi o non assorbenti possono predisporre a patologie respiratorie e pododermatiti.



PREVENZIONE SANITARIA

- Vaccinazioni: indispensabili contro mixomatosi e Mev (Malattia emorragica virale), entrambe spesso letali;
- parassitologia: controlli coprologici periodici per individuare coccidi e altri endoparassiti;
- sterilizzazione: fortemente raccomandata soprattutto nelle femmine, per prevenire tumori uterini (adenocarcinomi con incidenza >70% dopo i 4 anni).

SEGNALI DI ALLARME

Il coniglio, come preda, tende a nascondere i sintomi. Segni clinici che devono allertare il proprietario includono:

- riduzione dell'appetito o rifiuto del cibo;
- diminuzione o assenza di feci;
- scialorrea, bruxismo (digrignamento dei denti),
- letargia, postura insolita;
- secrezioni oculari o nasali, difficoltà respiratorie.

In tutti questi casi è necessario ricorrere con urgenza al veterinario esperto in animali esotici.

RETTILI E ANFIBI

Troviamo poi in misura minore i piccoli mammiferi, gli uccelli, rettili e anfibi.

Le cavia, animali sociali per natura, devono vivere almeno in coppia e ricevere vitamina C quotidiana, poiché non sono in grado di sintetizzarla autonomamente. I cincillà, originari delle Ande, hanno esigenze particolari: non tollerano il caldo, hanno bisogno di sabbia speciale per la pulizia del mantello e richiedono un'alimentazione molto selettiva. Il furetto, infine, è un carnivoro obbligato e non può essere nutrito con crocchette generiche: servono diete ad alto contenuto proteico e lipidico. Anche gli uccelli ornamentali, come parrocchetti, calopsiti e inseparabili, sono sempre più popula-

ri. La loro intelligenza e la capacità di interagire con l'uomo li rendono compagni stimolanti ma è fondamentale garantire loro una voliera adeguata, momenti di libertà vigilata e una dieta varia che non si limiti ai soli semi. L'arricchimento ambientale, attraverso giochi e interazioni quotidiane, è indispensabile per prevenire problemi comportamentali e stress.

Il mondo dei rettili e degli anfibi è altrettanto vasto. Tartarughe, gechi e serpenti richiedono terrari con parametri ambientali rigorosi: temperatura, umidità e fotoperiodo vanno monitorati costantemente. Una lampada Uvb è spesso necessaria per la sintesi della vitamina D3 e la corretta assimilazione del calcio. Molti errori di gestione - come l'alimentazione inadeguata o la mancanza di esposizione alla luce corretta - sono causa di patologie metaboliche che il veterinario può intercettare precocemente. Anche alcune rane e tritoni sono allevati come animali da compagnia, ma la loro salute dipende dalla qualità dell'acqua e dalla stabilità dell'ecosistema acquatico. Infine, vi sono invertebrati come insetti stecco, tarantole o chioccioline giganti africane, scelti soprattutto da appassionati. Pur richiedendo meno interazioni, non vanno considerati "facili": ognuno ha esigenze precise di habitat e nutrizione.

PRUDENZA E SUPPORTO VETERINARIO

Scegliere un animale non convenzionale significa accettare una responsabilità importante. La mancanza di informazioni affidabili porta spesso a errori gestionali che compromettono il benessere dell'animale. Per questo è fondamentale rivolgersi a un veterinario esperto in esotici fin dal primo giorno, pianificare controlli periodici e approfondire continuamente le proprie conoscenze. Solo così questi compagni particolari potranno vivere una vita lunga, sana e gratificante accanto a noi.

In casa e fuori

Come difendere la pelle
dal freddo dell'inverno e dal calore dei termosifoni

di Carla De Meo

Il freddo può rappresentare un duro colpo per la salute della pelle. In particolare, negli over 40 che presentano una pelle più secca per la naturale diminuzione della produzione di sebo. Le rigide temperature dei mesi invernali - insieme al vento, alla pioggia e alla neve - possono compromettere la funzione barriera della pelle, causando numerosi problemi come secchezza, desquamazione, arrossamento, eczema, irritazione, infiammazione.

Sono condizioni che si verificano quando il freddo arriva a rallentare la circolazione sanguigna. La pelle si disidrata più facilmente e il ciclo di rinnovamento cellulare rallenta, rendendola più secca, opaca, con maggiore ritenzione di cellule epidermiche morte e più vulnerabile. La secchezza estrema può portare alla formazione di screpolature che, nei casi più gravi, arrivano persino a sanguinare. E la pelle screpolata e secca è maggiormente a rischio infezioni. Grattarsi spesso rompe infatti la barriera protettiva e facilita l'ingresso di batteri e virus.

Ma le temperature rigide d'inverno non sono i soli nemici della pelle. Anche il riscaldamento attivo nelle nostre case e nei luoghi di lavoro può peggiorarne ulteriormente la salute. I termosifoni, infatti, provocano un forte calo del livello di umidità, favorendo la disidratazione e la comparsa di rughe. Più alta è la temperatura interna, più secca è la pelle. Inoltre, la combinazione freddo/caldo può colpire le persone che soffrono di psoriasi, dermatite atopica, rosacea causando recidive o peggiorandone i sintomi. Il cuoio capelluto non fa eccezione: la forfora tende a peggiorare nei mesi invernali. Il consiglio è di alternare diverse marche di shampoo antiforfora per evitare che perdano efficacia.

CONTROMISURE

È dunque fondamentale adottare specifiche routine di cura in grado di prevenire danni all'epidermide. A partire dal momento doccia. La raccomandazione è di usare acqua tiepida (ancora meglio fredda), restare sotto l'acqua non oltre 15 minuti ed evitare getti diretti di pressione per non danneggiare l'epidermide superficiale.

Per mantenere viso e corpo idratati è essenziale trattarne la pelle con costanza e con dosi abbondanti (anche più volte al giorno). Meglio creme idratanti che proteggono le cellule epidermiche e ne ripristinano la funzione barriera, come emollienti ad alto contenuto di urea, lanolina e vaselina. Cambiare la crema idratante in base al cambio di stagione e alle esigenze della pelle aiuterà a proteggerla da eventuali danni.

Non va dimenticata l'idratazione delle labbra. È una zona molto sensibile al freddo e richiede attenzioni frequenti con balsami specifici. Le labbra non hanno infatti ghiandole sebacee e possono spaccarsi se non si reintegra l'idratazione persa. Né vanno leccate: i succhi gastrici presenti nella saliva le seccerebbero ulteriormente. E una volta che le labbra sono danneggiate, lo strato di pelle secca e morta che le ricopre può impedire ai prodotti di penetrare correttamente.

Anche le mani, esposte a lavaggi continui e a disinfettanti a base di alcol, tendono a seccarsi. Soprattutto in presenza di pelle atopica, sensibile, con rosacea o psoriasi. La deterzione del viso dovrebbe essere delicata con prodotti ipoallergenici. Da evitare detergenti schiumogeni, aggressivi o profumati che possono alterare la barriera naturale della pelle, privandola dei suoi lipidi.

LE CREME

La crema solare con SPF 30 o anche superiore dovrebbe poi essere un must in questi mesi freddi. Sebbene, infatti, le radiazioni solari siano minori in questo periodo dell'anno, i raggi ultravioletti colpiscono anche d'inverno e possono rivelarsi dannosi. Alzare l'asticella dell'attenzione soprattutto quando si è a contatto con la neve: i raggi UV vengono riflessi e possono causare spiacevoli e pesanti scottature. Bere liquidi resta sempre il miglior modo naturale per fornire al corpo l'idratazione di cui ha bisogno per funzionare correttamente. La pelle va mantenuta ben idratata anche dall'interno, consu-

mando acqua a sufficienza e cibi ricchi di vitamine e antiossidanti o creme ricche di ingredienti emollienti e idratanti come burro di karité, acido ialuronico, ceramidi, vitamina E che mantengono l'omeostasi o il calore corporeo.

Fare attenzione, infine, agli sbalzi termici e al calore. Il contatto diretto con fornelli, stufe e termosifoni può danneggiare la pelle. Quante volte stazioniamo vicino al termosifone per goderne il tepore. Ebbene, si tratta di una abitudine sbagliata che può portare alla comparsa di vene sulle gambe. La vasodilatazione improvvisa può infatti portare alla comparsa di vene o ad importanti alterazioni vascolari.



Ridere con malinconia

Un omaggio a Diane Keaton e ai suoi film con Woody Allen

di **Giuseppe Tandoi**

Visto che sulle piattaforme, pubbliche e private, si trova ormai tutto lo scibile cinematografico ci permettiamo di consigliare i due film più belli girati insieme da Woody Allen e Diane Keaton, che da pochi giorni ci ha lasciato. Attrice brillante per eccellenza del cinema americano dagli anni Settanta in poi, Keaton, anche se molti dimenticano il grande ruolo drammatico nel *Padrino* di Coppola, da moglie di Michael Corleone (Pacino).

In ogni caso sono da vedere, o rivedere, assolutamente *Io e Annie* (1977) e *Manhattan* (1979), diretti da Allen che, come è noto, con la coprotagonista ebbe un sodalizio non solo artistico ma sentimentale. Due classici.

L'uomo alleniano

Diciamoci la verità, i ruoli che porta in scena Allen si assomigliano tutti: l'intellettuale newyorchese di origine ebraica, innamorato della sua città, che non vorrebbe mai lasciare, nevrotico, insicuro, sempre alle prese con problemi sentimentali, egocentrico e narciso anche se apparentemente modesto.

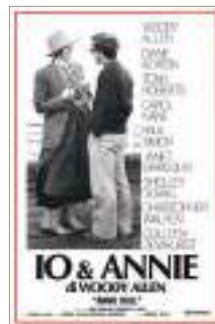
In *Io e Annie* Alvy Singer racconta la fine della sua storia d'amore con la ragazza del titolo, che Keaton, interpreta con il suo stile anticonvenzionale e la sua naturale eccentricità. Vincerà, non a caso, l'Oscar come miglior attrice. Nel film appare, in un ruolo minore, anche Paul Simon, il mitico cantante del duo pop Simon-Garfunkel.

In *Manhattan* Allen è invece un quarantenne divorziato che frequenta una liceale e ha ancora rapporti conflittuali con la ex moglie (Meryl Streep). A un certo punto conosce una donna (Keaton), che in realtà è l'amante di un suo amico. E da lì le cose si complicano a non finire, come facile immaginare.

Chi non conosce il cinema di Allen può pensare che queste storie siano all'insegna della malinconia se non della tristezza. Tutt'altro, i dialoghi di Allen sono quasi sempre esilaranti, insomma c'è da morir dal ridere.

Certo si tratta di commedie sofisticate, come ormai se ne trovano sempre di meno sugli schermi cinematografici. Ormai una certa dose di volgarità viene ritenuta necessaria per attirare il pubblico, e la stessa commedia "all'italiana", ben lontana dai fasti degli anni Sessanta, segue quella falsa-riga un po' grossolana e molto provinciale.

Intanto buona visione con il duo Allen-Keaton.



IO & ANNIE

scritto e diretto

da Woody Allen e Marshall Brickman

A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a blue and white striped shirt, holding a young child with blonde hair in a white knitted sweater. The child is laughing heartily, looking up at the woman, who is also smiling. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

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.**

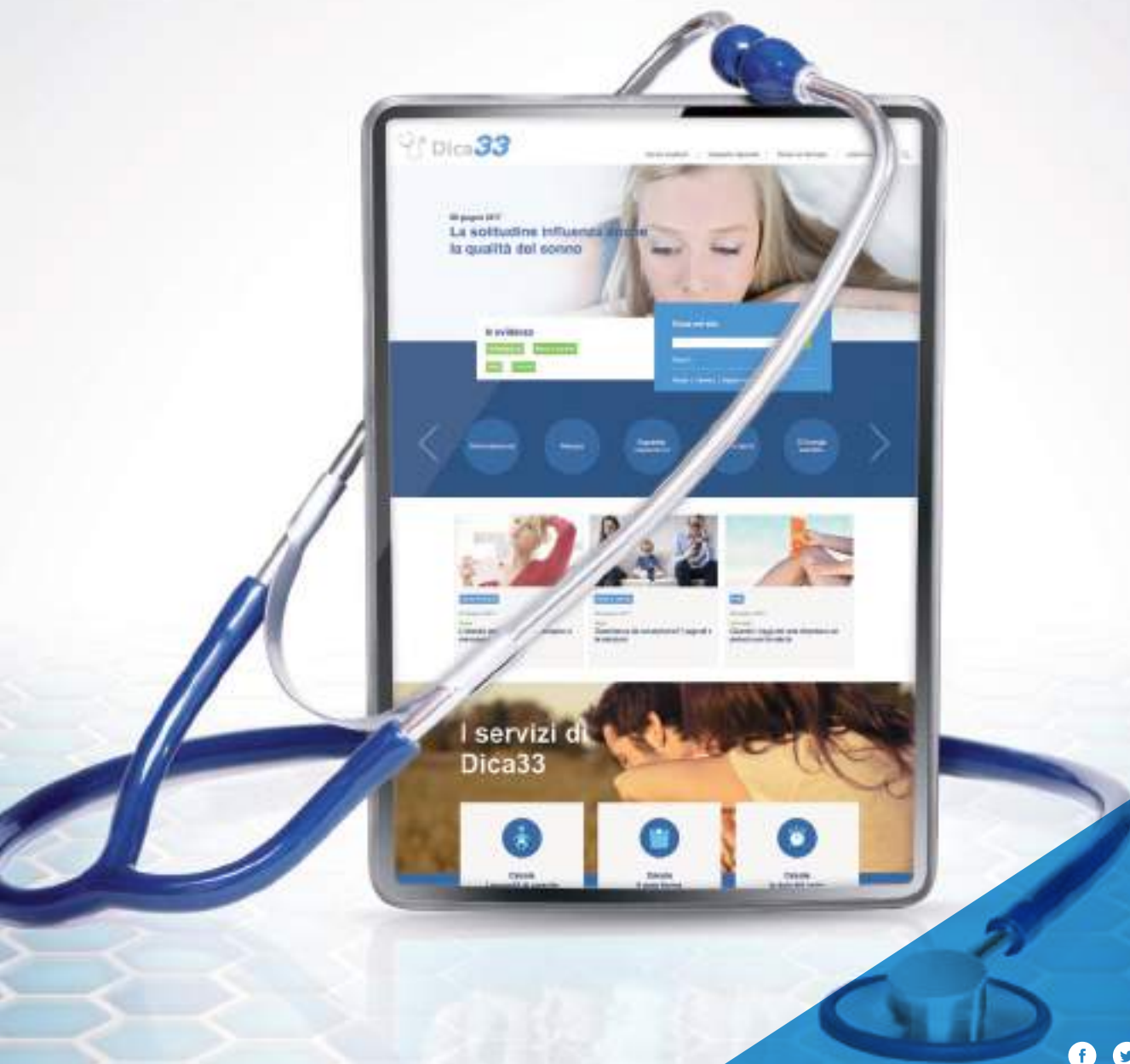
The logo consists of a stylized, abstract letter 'A' formed by two curved lines.

AUROBINDO
Committed to healthier life!

Dica33

la vera salute

imagine



edra

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

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute