

# NOTIZIE PER TE

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

## 4 — INFLUENZA

Come prevenirla

## 10 — PSICOLOGIA

Il mal di scuola che affligge i ragazzi

## 16 — ALTRA MEDICINA

Sepia, troppo stanca per amare

## 20 — OCULOPLASTICA

Il nuovo filler senza dolore per avere labbra idratate.

## 22 — ATTACCO DI PANICO:

Un appello disperato all'altro

## 24 — OSTEOPOROSI

Un'epidemia silenziosa che colpisce anche gli uomini

## 26 — LIBRI

Quando tutto tornerà ad essere come non è mai stato



UniNetFarma

Soluzioni per Crescere

**RANBAXY**

**ZENTIVA**  
GRUPPO SANOFI

**XXXEG®**  
EuroGenerici

**Mylan**  
Seeing is believing

**SANDOZ**  
a Novartis company



## DA OGGI LO SCIROPPO PER LA TOSSE LISONATURAL PUOI PORTARLO CON TE.

Lisonatural Advance è nel nuovo formato in pratiche bustine monodose. Ogni volta che serve, contro la tosse secca e grassa.

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

NOVITÀ



## DAL TUO FARMACISTA

*Caro lettore,*

*in queste settimane è iniziata la campagna vaccinale contro i virus dell'influenza. Il ministero della Salute ha avviato una importante campagna di informazione perché il vaccino continua a rappresentare la miglior arma a nostra disposizione per prevenire le complicanze dell'influenza che continuano a costituire grave problema per la sanità pubblica.*

*Gli esperti prevedono che quest'anno la patologia sia più aggressiva che in passato e quindi l'obiettivo della campagna vaccinale antinfluenzale è quello di proteggere le categorie a maggior rischio di complicanze, come i soggetti a partire dai 65 anni di età e i soggetti di qualunque età affetti da patologie croniche come l'asma, la BPCO e i cardiopatici. Sono anche consigliate di vaccinarsi le donne in gravidanza.*

*Chi appartiene a una di queste categorie considerate a rischio può riceverlo gratuitamente: chiedi al tuo farmacista come fare.*

*Inoltre il Ministero della Salute invita a vaccinarsi anche alcune categorie professionali come gli operatori sanitari ma anche coloro che lavorano a stretto contatto con gli animali, come i veterinari e gli allevatori, o fanno lavori a stretto contatto con il pubblico, come ad esempio gli insegnanti.*

*Anche chi si è vaccinato lo scorso anno deve rivaccinarsi, infatti il vaccino per la stagione 2016-2017 conterrà una nuova variante del sottotipo virale H3N2 e una variante del tipo virale B diversa da quella contenuta nella formulazione della precedente stagione.*

*Il vaccino antinfluenzale è già disponibile nella tua farmacia e anche se non rientri in una delle categorie a rischio è opportuno vaccinarsi perché la miglior copertura vaccinale si ottiene quanto più alto sarà il numero dei soggetti vaccinati nella popolazione.*

*Parlane con il tuo farmacista.*

DI  
MARCO AGGERI

### NOTIZIE PER TE

**Rivista bimestrale della  
Società Cooperativa Farmauniti**  
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino  
n.6 del 01/11/16

Tiratura 135'000 copie

### Direttore responsabile

Aldo Gallo

### Comitato di redazione

Marco Aggeri, Roberto Bruno,  
Anna Maria Coppo, Simona Arpellino.

### Hanno collaborato

Carlo Graziani, Francesca Varano,  
Gladys Pace

### Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

### Stampa: Mediagraf Spa

Noventa Padovana - PD



# VACCINO E INFLUENZA

tutto quello  
che bisogna  
sapere

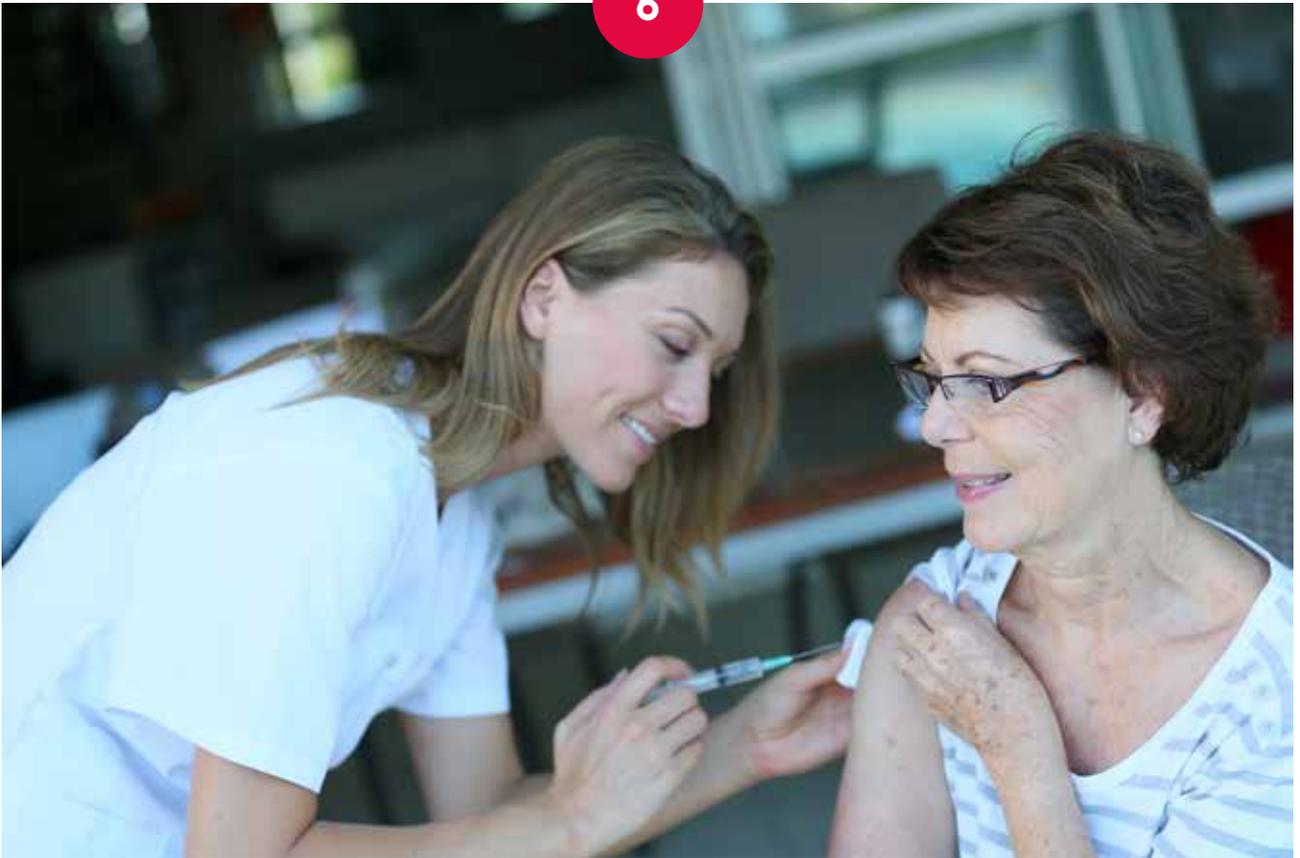
L'influenza è una malattia importante che può richiedere il ricovero ospedaliero e talvolta causare la morte (il conteggio dei morti a livello mondiale supera il centinaio di migliaia di persone l'anno). Ciascuna stagione influenzale è differente e l'infezione può colpire le persone in modo diverso: perfino individui sani possono stare molto male e diffondere l'infezione ad altri e, nelle recenti stagioni influenzali, l'80-90% delle morti legate all'influenza si sono verificate in soggetti con almeno 65 anni.

In Italia la "stagione influenzale" è spesso sovrapponibile alla stagione invernale, anche se possono esserci variazioni anche importanti da un anno all'altro. Un vaccino antinfluenzale stagionale annuale è il modo migliore per ridurre le probabilità di ammalarsi e di contagiare altri individui. I vaccini inducono lo sviluppo di anticorpi circa due settimane dopo la loro somministrazione. Questi anticorpi proteggono da infezioni conseguenti agli stessi virus presenti nel farmaco.

I vaccini disponibili in Italia sono tutti inattivati, ossia non contengono virus interi e/o attivi, e sono:

- **split** (virus influenzali frammentati),
- **a subunità** (contenente solo gli antigeni di superficie, emoagglutinina e neuraminidasi),
- **adiuvato**, contenente gli antigeni di superficie emulsionati ad adiuvante e autorizzati, al momento, per l'immunizzazione dei soggetti di età maggiore o uguale a 64 anni,
- **intradermico**, è un vaccino split, confezionato in una siringa con ago particolarmente corto che inietta la sostanza nel derma anziché nel muscolo.

Dal 2014 è autorizzata al commercio in Italia una formulazione quadrivalente split indicato per l'immunizzazione degli adulti e dei bambini dai 3 anni di età, che protegge da un ulteriore virus di tipo B.



La vaccinazione antinfluenzale è appena partita e finché i virus dell'influenza sono in circolazione, la vaccinazione dovrà continuare a essere offerta per tutta la stagione influenzale. Anche se focolai influenzali possono verificarsi anche nei mesi di novembre e dicembre, per lo più la stagione dell'influenza ha il suo picco in gennaio o dopo. Poiché dopo la vaccinazione sono necessarie circa due settimane per lo sviluppo degli anticorpi di protezione dall'infezione del virus influenzale, è meglio che le persone siano vaccinate in modo da proteggerle dall'influenza prima che ne inizi la diffusione nelle loro comunità.

Vaccinarsi è importante per prevenire la malattia e proteggere i soggetti a noi vicini e più vulnerabili a gravi forme influenzali, permettendo così di ridurre anche i ricoveri ospedalieri (uno studio recente ha mostrato che la vaccinazione influenzale ha ridotto il rischio di ricovero di bambini in unità

intensiva pediatrica del 74%, del 71% per gli adulti a prescindere dall'età e del 77% negli adulti con almeno 50 anni). Vaccinarsi, inoltre, è un importante strumento di prevenzione per le donne in gravidanza e i loro neonati fino a 6 mesi dalla nascita.

La vaccinazione antinfluenzale stagionale, promossa ed economicamente sostenuta dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN), è gratuita per i soggetti classificati e individuati a rischio di complicanze severe in caso contraggano l'influenza. L'offerta è rivolta anche alle persone non a rischio che svolgono attività di particolare valenza sociale (medici, infermieri, agenti di Pubblica Sicurezza, ecc.). Tutte le altre persone che decidano di vaccinarsi contro l'influenza stagionale per diverse ragioni (timore della malattia, viaggi, lavoro, ecc.) possono acquistare il vaccino stagionale in farmacia e concordarne la somministrazione con il medico di fiducia.

—  
**Francesca Varano**



# TACHIPIRINA **FLU**

CON  
**VITAMINA C**



**PER RITROVARE  
LA TUA  
EFFERVESCENZA  
QUANDO LA FEBBRE  
TI BUTTA GIÙ**



È un medicinale per adulti a base di paracetamolo.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. San. 24/03/2014.

  
**ANGELINI**

 **SANDOZ**  
a Novartis company

 PER LE MICOSI

**NOVITÀ**  
**EXO-**  
**DERIL®**  
**nailner®**



**7**  
GG

## ONICOMICOSI? LE UNGHIE NON HANNO NIENTE DA NASCONDERE

**RISULTATI VISIBILI IN 7 GIORNI CON EFFETTO SCHIARENTE\***



NELLA MAGGIOR PARTE DEI  
CASI AGISCE IN 12 SETTIMANE



ASCIUGA IN 1 MINUTO  
E NON È NECESSARIO  
LIMARE L'UNGHIA



PER MANI E PIEDI

IT1512413415

\*Solo per Exoderil Nailner Smalto 2 in 1

Exoderil Nailner Penna ed Exoderil Nailner Smalto 2 in 1 sono Dispositivi Medici CE.  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 12/01/2016



# Anche i farmaci generici hanno un nome. EG<sup>®</sup>

Anche i farmaci generici equivalenti hanno un nome: EG<sup>®</sup>, da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

*Quando scelgo un generico, chiedo EG<sup>®</sup>*



# MAL DI SCUOLA E DINTORNI

La scuola, l'apprendere, i compiti, le lezioni: per qualcuno può essere un incubo. Ci sono bambini e adolescenti che si rifiutano di andare a scuola o di fare i compiti, che lamentano spesso di mal di testa e mal di pancia, hanno difficoltà nella relazione con i compagni, partecipano poco e con scarsa attenzione, si sentono tristi e incapaci o arrabbiati, non compresi e perseguitati dagli insegnanti.

Si tratta di "mal di scuola", uno stato emotivo che si manifesta attraverso un insieme di comportamenti disfunzionali, che non consentono al ragazzo di vivere adeguatamente le attività di classe e di apprendere con successo, utilizzando al massimo le proprie capacità cognitive, affettive e relazionali.

## LA FATICA DI ESSERE STUDENTE

Si sottovaluta spesso la vastità di richieste che la scuola fa ad uno studente: innanzitutto apprendere. Per tutti l'apprendimento è un percorso complesso, che prevede lo sviluppo di nuove competenze e il delinarsi di nuovi obiettivi e che porta con sé anche qualcosa di doloroso. Infatti, la conoscenza, l'esplorazione, lo studio implicano l'accettazione di cambiare, costringono ad affrontare sentimenti di precarietà e a tollerare di andare incontro al rischio di insuccessi. Apprendere vuol dire anche sperimentare solitudine, frustrazione e in certi momenti anche il senso di inadeguatezza.

Per di più la scuola non è solo apprendimento: è un vero e proprio luogo di formazione dei giovani cittadini del mondo, che ai suoi allievi richiede prestazione, autonomia, capacità di rispettare le regole e di stare in relazione con il gruppo classe, capacità di scelta.

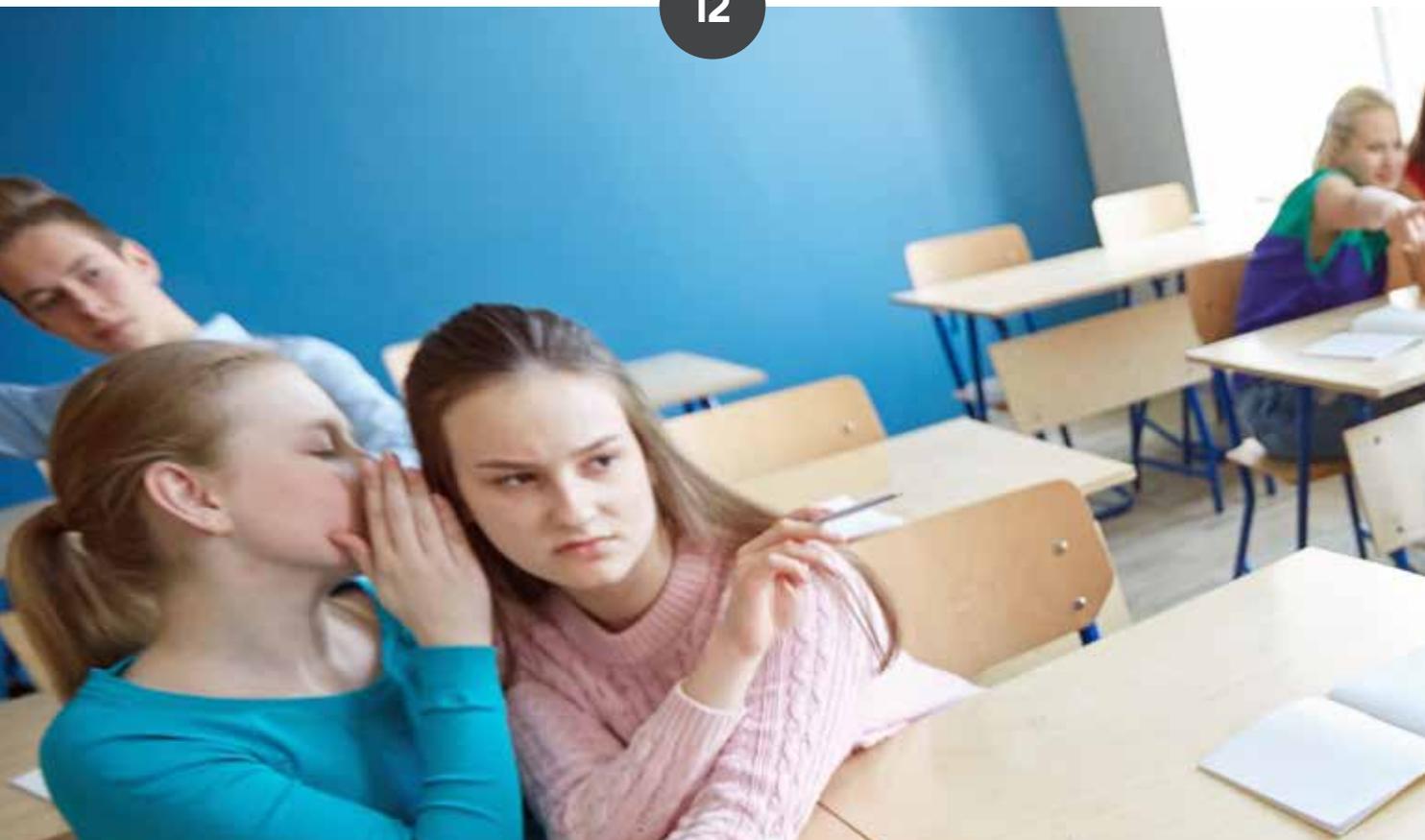
## I CAMPANELLI DI ALLARME

Quindi, di fronte a tanta complessità può capitare che bambini e adolescenti lascino emergere le loro fragilità con comportamenti e sintomi anche molto diversi tra loro: scarsa partecipazione, disattenzione, comportamenti prevalenti di rifiuto e disturbo, cattivo rapporto con i compagni, difficoltà di apprendimento, difficoltà di attenzione, irrequietezza, abuso di realtà virtuale, crisi al momento della scelta della scuola, autolesionismo, bullismo, somatizzazioni, sonno disturbato, inappetenza.

I sintomi del mal di scuola possono essere segnale di diverse forme di malessere e avere cause legate alla fatica di apprendere, a difficoltà legate ai momenti di crescita, a stati di disagio affettivo-relazionali.

Ci sono, poi, situazioni in cui per i ragazzi gli apprendimenti di base, come leggere, scrivere, contare, non diventano automatici, ma continuano a costare fatica e non dare mai il risultato atteso. Sono i ragazzi che possono presentare un Disturbo Specifico dell'Apprendimento, per cui il percorso scolastico è ancora più a rischio di altri e procede a rilento e con grande fatica.

Gli stati emotivi che accompagnano i bambini e i ragazzi con il mal di scuola possono essere fondamentalmente di tre tipi: ci sono le situazioni in cui prevale isolamento, apatia e rifiuto scolastico; ci sono casi caratterizzati da esplosioni di rabbia frequenti; in altre situazioni i bambini e i ragazzi soffrono di stati di ansia.



### ISOLAMENTO E APATIA

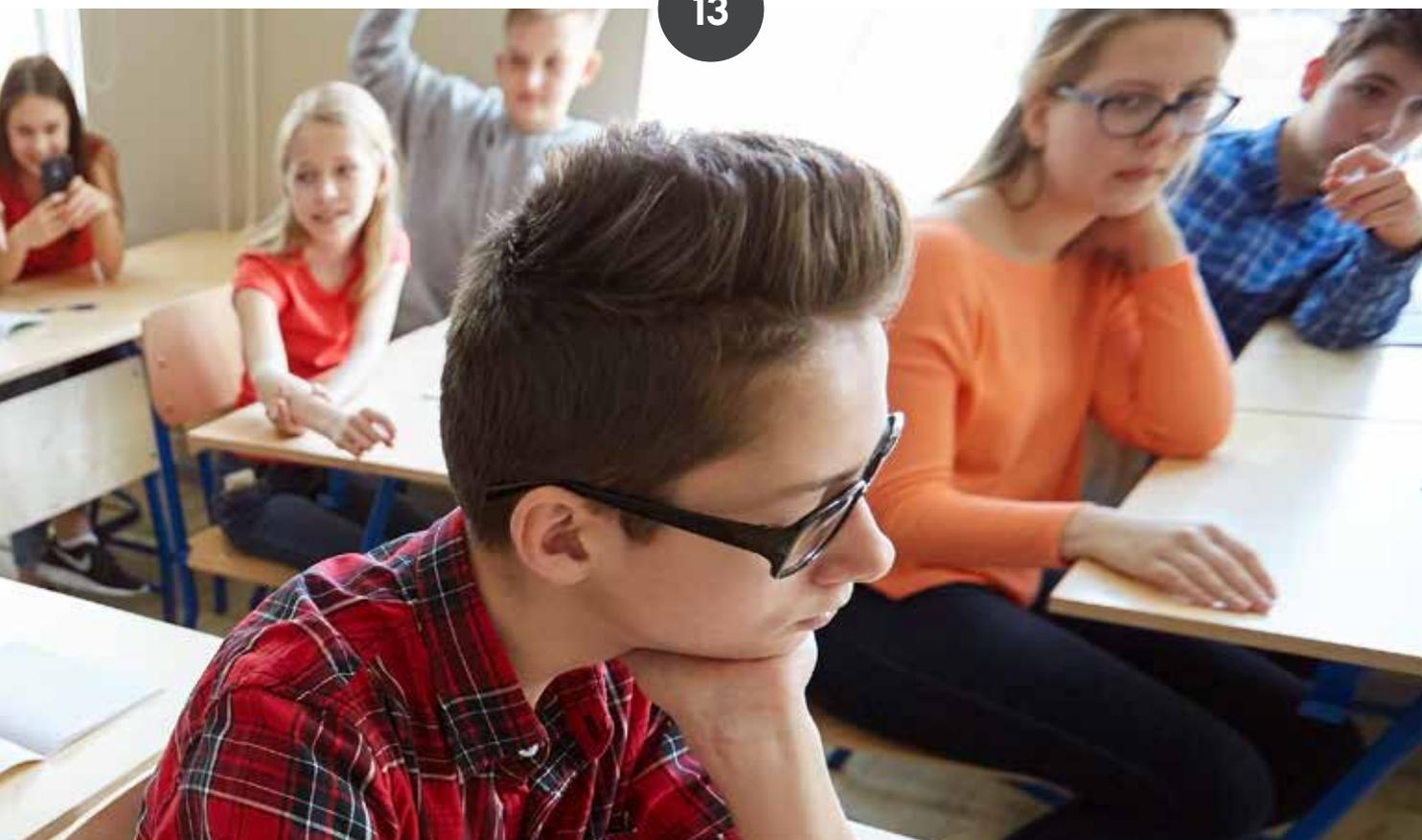
Ci sono bambini e ragazzi che fanno fatica a condividere contesti allargati, che si ritraggono sempre più dai contatti con coetanei, che collezionano molte assenze a scuola per mal di pancia, faticano a uscire di casa, con il rischio di rinchiudersi nelle pareti domestiche.

In casa possono essere mogi e taciturni, ma spesso, se non assecondati, sono scontrosi, rimangono rigidi nelle loro posizioni e fermi nelle pretese.

L'esperienza clinica ci dice che possono esserci diversi quadri clinici sotto lo stesso sintomo: ci sono casi in cui prevale il senso di depressione, la bassa autostima e il timore di non essere all'altezza delle aspettative degli adulti; ci sono situazioni in cui si va strutturando un vero proprio senso di alienazione dal mondo e ritiro in una dimensione non reale di trionfo narcisistico; ci sono ragazzi che, chiusi in camera, continuano il loro compito evolutivo di socializzazione (senza corpo) con l'uso dei social network, rimanendovi imbrigliati.

I genitori sono in ansia per le sorti scolastiche del figlio, si sentono inadeguati, arrabbiati e soli davanti ad una scuola che sottolinea le mancanze senza riuscire a costruire risposte. Sempre più sfiduciati provano a convincere il figlio ad andare a scuola, a frequentare attività extra scolastiche, passando da atteggiamenti di accondiscendenza a esplosioni di rabbia e minacce.

Per poter essere d'aiuto è importante che i genitori non facciano a loro volta quello che sta facendo il figlio: occorre non rifiutare il dialogo con la scuola, non ritirarsi dai contatti sociali, non soccombere al timore di non essere adeguati e neppure isolarsi nel tentativo di creare con il figlio un "microcosmo perfetto".



### **RABBIA E DIFFICOLTÀ A GESTIRE LE EMOZIONI**

Le esplosioni di rabbia compaiono di fronte alla frustrazione, al rifiuto, alle difficoltà, ed è come se in quei momenti il bambino o il ragazzo non fosse più in grado di ragionare, di fare appello al pensiero. La rabbia viene buttata fuori, senza filtri, con urla, parolacce, spintoni, botte.

In molti casi la rabbia esplosiva è un tratto che si mantiene costante nel tempo e in ogni ambito sociale. Si tratta di bambini, prima, e ragazzi poi che a scuola collezionano note, sospensioni, bocciature, che vengono visti dal mondo esterno come cattivi, a volte anche pericolosi. Il mondo della scuola sembra schierarsi contro, tranne poi incontrare qualche insegnante che "sa come prenderlo" e che stabilisce una relazione importante ed esclusiva.

In altri casi può succedere che ci siano comportamenti contrapposti a casa e a scuola o che i comportamenti aggressivi non siano una costante ma compaiano in risposta ad eventi particolarmente stressanti.

Rabbia, paura, vergogna, negazione e tentativi di giustificazione sono le reazioni emotive dei genitori di fronte a figli che sembrano aver preso il sopravvento in famiglia.

I quadri clinici che sottostanno alle esplosioni di rabbia possono essere molto diversi, per gravità e per dinamiche. E' importante che gli adulti possano capire e mettere pensiero laddove il bambino o il ragazzo non ne hanno le capacità, per poter innescare un cambiamento autentico.



## STATI D'ANSIA

Gli stati d'ansia possono comparire in età evolutiva, inevitabilmente colpendo soprattutto la vita scolastica. Il momento delle verifiche, delle interrogazioni, ma anche i momenti di socializzazione libera come l'intervallo, diventano molto angoscianti.

Gli stati d'ansia possono sfociare in veri e propri attacchi di panico, momenti tremendi in cui ci si sente morire: il battito del cuore accelera, si suda, fino anche allo svenimento. Il corpo sembra impazzire e i sintomi fanno pensare ad un infarto.

La paura di avere paura arriva a bloccare la possibilità di affrontare gli ostacoli, costringendo a ritrarsi sempre più dalle sfide evolutive.

Dalle esperienze cliniche, oltre il sintomo emerge una fragilità legata soprattutto alla difficoltà a tollerare le distanze, le separazioni, i cambiamenti nella vita e nelle relazioni che sono inevitabili con la crescita.

Si tratta spesso di bravi ragazzi e brave ragazze che chiedono continuamente all'adulto di essere confermati nelle loro qualità, di avere la loro approvazione, sono amici su Facebook di genitori e professori, patiscono molto all'idea di perdere gli amici.

I genitori possono essere spiazzati soprattutto quando il sintomo arriva all'improvviso e parla di fragilità di un figlio che fino a quel momento "faceva tutto bene".

La preoccupazione legata all'evidente fragilità del figlio porta i genitori a cercare un modo per aiutarli, oscillando tra l'asseccarli e lo spronarli.

## UN AIUTO CONTRO IL MAL DI SCUOLA

Gli stati d'ansia, le esplosioni di rabbia, l'isolamento e l'apatia, insieme ai diversi sintomi del mal di scuola, sono un importante campanello di allarme, sono segnali di uno sviluppo che fatica a procedere. E' importante che i genitori non siano soli a decifrare questi segnali e vengano aiutati da esperti a comprendere tempestivamente cosa significano, per rimettere in moto il processo evolutivo.

Abbiamo visto come i genitori preoccupati, spinti da un autentico amore per i figli, rischiano di rimanere sopraffatti dall'ondata emotiva e imbrigliati in meccanismi che non risolvono il problema del mal di scuola.

L'équipe del Centro di Psicologia Ulisse propone una consulenza breve per i disagi del percorso scolastico di bambini e ragazzi: un percorso di pochi incontri per capire se è un problema serio, che tipo di problema è, e come affrontarlo.

**Alessandra Crispino  
Mauro Martinasso  
Ombretta Veneziani**

Centro di psicologia Ulisse- Torino  
*info@centropsicologiaulisse.it*  
*www.centropsicologiaulisse.it*



Abbiamo  
tutti lo stesso  
desiderio.  
Andare dove  
i nostri sogni  
ci portano.

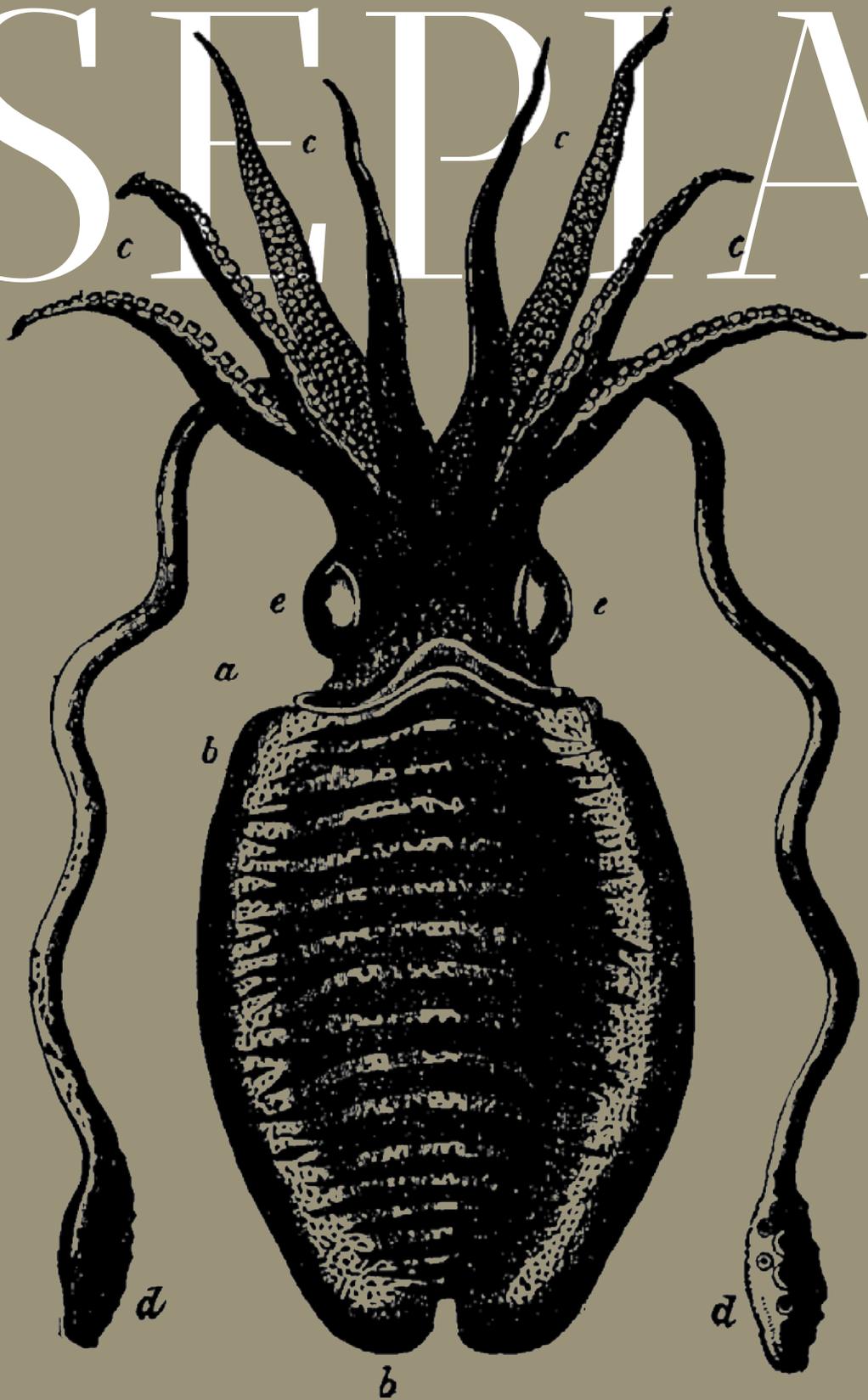
In Mylan ci impegniamo affinché  
ognuno di noi possa vivere i propri  
sogni, fornendo l'accesso a cure  
di qualità a 7 miliardi di persone.  
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori  
informazioni o visita [Mylansalutemigliore.it](http://Mylansalutemigliore.it)

Una salute migliore  
per un mondo migliore  
7MLD:1

 **Mylan**  
Seeing  
is believing

# SEPIA



# Troppo stanca per amare

Troppo stanca per sorridere, anche debolmente, al vicino di casa, troppo stanca per dare affettuose attenzioni all'anziana mamma, per gioire degli inaspettati doni della vita di ogni giorno.

Come un'ombra scura, una nube fuliginosa intorno, un inchiostro nero scendendo nell'acqua ne oscura la limpidezza, così quando si oscura la nostra energia, con tristezza ed abbattimento, indifferenza ed apatia, con desiderio di stare da soli, e una dolorosa irritazione contro gli altri e contro noi stessi, il rimedio Sepia ci può aiutare.

Una discesa energetica dell'umore, del morale, dell'affettività, una fatica estrema ad alzarsi al mattino, dopo una notte talvolta interrotta da risvegli spaventati, e questo senso di vuoto, di freddo, di sfinimento, talvolta dissipato da una corsa, da uno sforzo fisico come anche il dover rassettare una casa ripulendola con energica fatica. La fatica fa sentire anche gli occhi stanchi, le palpebre, pesanti, tendono a scendere dando al volto un'espressione più stanca ancora, ed il tono in generale di tutti i muscoli diminuisce.

La pressione è bassa, il volto invecchia, le guance si svuotano, i contorni si appesantiscono ed il colorito si macchia.

Camminando, prendiamo una "storta", perché anche l'articolazione tibio tarsica è lassa ed inciampiamo.

I doveri, il lavoro, ancora interessano, ma il mondo degli affetti è una fatica e spesso si diventa critici, sarcastici, taglienti, ferendo i propri cari nel punto più debole, che troviamo perché siamo scesi ben in profondità nella sofferenza, e sentiamo bene dove colpire.

Lo studio del rimedio Sepia nasce da Hahnemann, che, osservando un amico pittore afflitto da disturbi cronici e misteriosi apparentemente incurabili, lo vide dipingere intingendo il pennello nel nero di Seppia, pigmento di origine animale, e poi portarlo alla bocca, provocandosi così una sottile intossicazione e dando origine ad una involontaria ed utile sperimentazione di quello che sarebbe diventato il rimedio omeopatico Sepia, uno dei dieci rimedi più prescritti dagli omeopati.

L'inchiostro di Seppia essiccato era già stato impiegato come farmaco dal Medico Ippocrate (V sec avanti Cristo) per malattie ginecologiche ed ostetriche e, da Dioscoride e da Plinio, per leucorrea, candidosi ed alopecia. Il farmaco originato dalla diluizione e dinamizzazione dell'inchiostro di seppia, un ondulato mollusco diffuso nel Mediterraneo, è stato una risorsa per dissipare tristezza, apatia, pessimismo e scoraggiamento, e la sua azione può esprimersi e migliorare molti aspetti della nostra salute grazie alla composizione ricca di minerali come cloruro di so-



dio, Calcio, Magnesio, che si trovano legati nell'inchiostro di Seppia ai carbossili della melanina, la sostanza che dà il colore bruno, e che è correlata a precursori dei nostri ormoni tiroidei.

Sperimentato, come si racconta, agli inizi, soprattutto da medici, di sesso maschile come il pittore amico di Hahnemann, si vide che poteva curare anche "la bile nera", cioè la stanchezza correlata ad una alterata e ridotta funzionalità epatica, e poteva avere anche una positiva azione sulla digestione lenta con scarso appetito e continuo bisogno di stimolanti digestivi, come l'aceto, gli "amari", o, oggi, lo zenzero, e sulla fame indotta da una sorta di irritazione gastrica migliorata mangiando qualcosa e su disturbi gastrici con nausea ed eruttazioni.

Un'interessante azione di Sepia si esprime anche sulla funzionalità intestinale troppo pigra, con poco tono e con la sgradevole sensazione di un peso, come di una palla pesante e fastidiosa.

Il tono sessuale e l'energia erotica maschile possono migliorare con Sepia che funge da tonico ormonale per il sesso maschile ed anche sul sesso femminile.

Proprio nel sesso femminile il rimedio Sepia agisce molto bene, nei casi in cui la funzionalità ovarica sia stanca e pigra e quando anche la fertilità ed il desiderio sessuale si riducano. La sintomatologia si esprime con sindrome premenstruale accompagnata da tristezza, stanca apatia, irritabilità, talvolta fastidiose leucorree giallastre, un doloroso mal di testa soprattutto a sinistra prima del ciclo, o quando il ciclo mestruale scompare, come nella menopausa.

Si riscontra anche la famosa sensazione di peso tipica di Sepia, stavolta sentita dolorosamente nell'addome, come se "tutto potesse uscire dalla vulva".

Nelle donne meno giovani il peso pelvico si sente soprattutto sulla vescica, con necessità frequenti ed imperiose a liberare la vescica, e si può arrivare all'incontinenza urinaria, al prolasso vescicale ed uterino, od anche alla ptosi renale. Nelle donne giovani ci può essere incontinenza urinaria da stress, per l'infiammazione di una cistite, o dopo una gravidanza.

Tutto scende in Sepia, l'umore, il desiderio, l'energia affettiva, anche i capelli possono tendere a cadere, ed il rimedio si è prestato bene a facili ironie, come "prendo un po' di Sepia per non diventare una seppia (!)", e si è usata l'immagine di una donna poco curata ed attraente, appassita ed amareggiata, stanca ed inacidita per facilitare ai medici lo studio e la memorizzazione del rimedio.

La polarità d'azione dell'inchiostro di Seppia diluito e dinamizzato è tuttavia molteplice e varia e può essere riconosciuta da sfumature sottili colte dopo attento e sensibile ascolto e studio omeopatico: può migliorare problemi dermatologici, sia di uomini che di donne, con eczemi atopici, pelle secca, psoriasi ed herpes; dolori lombo-sacrali, come un mal di schiena che migliora con una cintura di sostegno o camminando veloci; un mal di denti con dolori acuti che migliorano all'aria fredda, con piorrea e sensazione di "denti troppo lunghi".

Può giovare del rimedio omeopatico Sepia anche una bambina sensibile e riservata, che ami la danza ed i temporali, per un'irritazione della pelle o un accenno di dermatite atopica od una cistite, e la sua vivacità ed affettuosità non devono allontanarci dal pensare a Sepia, dato che questa volta la stasi è nel ricambio epidermico, ad esempio, e l'osservazione dei sintomi si deve svolgere con occhi limpidi, e nebulose ombre brune non devono oscurare la limpidezza della nostra osservazione.

Si ricorra piuttosto all'omeopata esperto, allenato a dissipare le ombre che oscurano il riconoscimento del rimedio in grado di guarirci.

—  
**Anna Maria Coppo**  
 Farmacia San Giuseppe  
 Settimo Torinese (TO)



# Ranbaxy

## Qualità senza confine



# Il nuovo filler senza dolore per avere labbra idratate.

Labbra a canotto? No grazie! Il filler per le labbra, a patto che venga eseguito nel modo corretto, garantisce un effetto di labbra naturalmente idratate e turgide, senza gli eccessi che le tecniche ormai superate portavano con sé. Resta ancora aperta la questione del dolore: gli aghi un tempo usati per il filler labbra, su una zona delicata come il contorno della bocca, potevano provocare una fastidiosa sensazione, simile al dolore.

Ora però ci sono tecniche di infiltrazione che prevedono l'utilizzo, per il filler labbra, di piccole sonde smusse atraumatiche. Le micro-cannule hanno la caratteristica di non causare dolore durante l'utilizzo perché:

1. il diametro delle sonde è ridotto, in questo modo il movimento sottocutaneo che viene effettuato per far penetrare il filler non produce dolore;
2. la forma finale delle sonde è smussa e limita quindi il traumatismo dei tessuti ed il rischio di sanguinamento.

Durante i trattamenti di medicina estetica, la capacità del chirurgo specializzato deve essere anche quella, oltre agli skills tecnici e teorici, di iniettare le sostanze nel modo più atraumatico possibile. Quando ci si rivolge allo specialista, si ha la garanzia che ogni gesto abbia l'obiettivo di un risultato naturale e armonioso, ma anche di un'esperienza rilassante. Prendersi cura delle proprie labbra deve essere un momento di piacevole benessere! Quindi, il contorno delle labbra viene preventivamente trattato con il ghiaccio, che servirà anche nei minuti immediatamente successivi all'iniezione del filler. I risultati di tutti questi elementi sono l'assenza di dolore immediata e l'assenza di alcun tipo di segno. Finito il trattamento, infatti, la vita può riprendere subito: impegni di lavoro, attività sportiva, eventi mondani, appuntamenti personali.

L'utilizzo dei nuovi filler labbra, senza dolore, unita all'esperienza e alla conoscenza anatomica del viso da parte del chirurgo oculoplastico, forniscono una garanzia di labbra ringiovanite ed idratate in modo del tutto naturale.

# MENO MALE



Puoi provare  
**Ibuprofene Zentiva.**  
Agisce rapidamente.

Mal di testa, nevralgie, mal di denti,  
dolori mestruali, mal di schiena,  
dolori osteo-articolari e muscolari.

Contro il dolore, puoi scegliere  
**Ibuprofene Zentiva**



È un medicinale a base di Ibuprofene e può  
avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 24/06/2015.

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

**ZENTIVA**  
GRUPPO SANOFI

# Un appello disperato all'altro:

## L'ATTACCO DI PANICO

—  
**Sergio Caretto**

*“Improvvisamente non capivo più niente!  
Il cuore batteva all'impazzata e non  
sapevo cosa fare! Un senso di vuoto si è  
impadronito di me! Non riesco più ad  
uscire di casa se non accompagnato! Avevo  
perso ogni controllo e mi sentivo morire!”*

Sono alcune delle espressioni che con sempre maggiore frequenza giungono all'ascolto dello psicoanalista nei primi incontri svolti al Centro Psicoanalitico di trattamento dei malesseri contemporanei con persone sofferenti che, a fatica, tentano di raccontare il vissuto di angoscia e smarrimento incontrati nella loro vita. Compito difficile se non impossibile, quello di esprimere a parole un'esperienza che, piuttosto, mette in primo piano il corpo coi suoi battiti accelerati, le vertigini, la nausea, i sudori, la perdita improvvisa di controllo di sé e dell'altro.

La medicina e buona parte della psicologia denominano “attacco di panico” quest'esperienza di rottura e smarrimento soggettivo che segna una profonda frattura nel senso di continuità della propria esistenza, determinando un prima e un dopo, del tipo: “Non potrò mai più essere come prima e non sarò mai più sicuro del domani”. Il sentimento che si sia prodotto qualcosa di irreparabile e la paura che possa ripetersi in futuro indica come l'attacco di panico sia vissuto come una vera e propria minaccia alla propria identità, una sorta di “catastrofe soggettiva” in cui ogni appiglio viene meno e dove anche la differenza spazio-temporale vacilla. Per alcuni aspetti quest'esperienza di smarrimento e impotenza richiama quel sentimento di perturbante estraneità di cui Freud parla in un saggio del 1919 intitolato non a caso Il perturbante. Qui l'autore precisa come il sentimento del perturbante corrisponda all'irruzione improvvisa di un'estraneità spaventosa e inquietante in ciò che il soggetto considerava fino a quel momento familiare e rassicurante. Per spiegare questo rovesciamento dal familiare al perturbante e viceversa, Freud narra un simpatico episodio accadutoogli nella carrozza di un treno dove, ad un tratto, dal finestrino vede comparire davanti a sé l'immagine di uno sconosciuto. La reazione di sgomento e angoscia troverà pace nel momento in cui Freud riconoscerà nell'immagine dell'estraneo nient'altro che l'immagine propria riflessa nel finestrino. Egli conclude che al cuore dell'immagine narcisistica e rassicurante su cui l'Io si sostiene esiste un'estraneità reale, rimossa, con la quale, volenti o nolenti, siamo chiamati a fare i conti. La psicoanalisi, lungi dal ridurre il sintomo ad un disturbo da eliminare, lo considera come un tentativo di risposta a questa estraneità reale e angosciante che alberga l'essere parlante e pertanto come una risorsa soggettiva che svolge, pur nella sofferenza, una funzione importante



nell'economia soggettiva, funzione della quale occorre tenere conto nel trattamento. L'analista sa, per averne fatto egli stesso esperienza nella sua analisi, che la parola può incidere sul sintomo ed avere effetti terapeutici, a condizione, in primis, di fare posto alla parola del paziente e al sapere inconscio che da questa può scaturire.

Nel panico, in questo turbamento dal carattere straordinario che a livello del fenomeno appare manifestarsi in maniera simile in persone differenti, Freud rintraccia di fatto la presenza di un tratto assolutamente singolare riconducibile ad esperienze che pongono le loro radici nell'infanzia del soggetto e che, dato il loro carattere penoso e insensato, erano state espulse più o meno radicalmente dalla coscienza. In questa prospettiva l'attacco di panico corrisponderebbe alla riattualizzazione di alcune rappresentazioni infantili rimosse dal bambino, e pertanto divenute inconscie, che fanno il loro improvviso ritorno sulla scena a partire da nessi associativi che sfuggono al ragionamento logico e lineare della coscienza. La psicoanalisi suppone pertanto che il soggetto detenga un sapere a lui stesso sconosciuto, circa un'esperienza di cui, a ragione, l'Io non sa dirne quasi nulla. Lungi dall'aver l'obiettivo di consolidare le difese dell'Io nel tentativo illusorio di dominare quell'inquietante estraneità che si è introdotta in "casa nostra" senza chiedere il nostro permesso, la psicoanalisi offre piuttosto la possibilità a ciascuno di reperire il conflitto psichico inconscio che presiede la formazione dei sintomi e di trovare, uno per uno, le risorse singolari per farvi fronte in maniera inventiva. La sofferenza può allora divenire il motore di una ricerca personale sul possibile significato di un certo disagio che può ora trovare la via della parola per esprimersi e per particolarizzarsi all'interno della propria storia e dei legami che la contraddistinguono. Da disturbo da eliminare il sintomo,

accolto sulla via di una parola non padronale, può diventare messaggero di un significato e di una verità che concerne il soggetto nella sua differenza da tutti gli altri; da fenomeno universale, l'attacco di panico arriva a declinarsi in maniera particolare caso per caso, sia per ciò che riguarda le contingenze del suo scatenamento, che per la funzione che questo può arrivare a svolgere nella vita di ciascuno. Si perché il sintomo non riguarda solo la propria persona ma coinvolge anche la relazione con altri: familiari, amici, insegnanti... Attorno al sintomo ciascuno organizza le proprie difese, abitudini, relazioni. Ad esempio l'attacco di panico e il timore che possa ripresentarsi può ingenerare la comparsa di comportamenti ritualizzati, di fobie o la necessità di avere sempre la presenza di un altro accanto a sé, che funzioni alla stregua di una stampella, in assenza della quale la persona teme di cadere nuovamente. Per quanto un sintomo possa produrre sofferenza, rinunciare alla propria malattia è tutt'altro che facile, proprio perché attorno al sintomo il soggetto trova un suo posto particolare nei legami che intrattiene. Questo "tornaconto secondario" della malattia lo si nota in maniera esemplare nei bambini ma di fatto permane anche negli adulti. La mamma di Paola, una bimba di 8 anni i cui genitori si sono da poco separati, ha colto bene questa questione quando, scherzando, afferma: "Mia figlia deve essere allergica alla madre poiché quando è a casa mia e più in generale con me, le vengono improvvise crisi d'asma mentre se è col padre sta benissimo". Che un malessere sia di natura organica o psichica, pur nella differenza di trattamento che occorre mettere in atto, è innegabile che la qualità dei legami incide sul modo in cui soggettivamente si può affrontare il malessere.

Analogamente, le forme e il modo di manifestarsi del malessere cambiano a seconda della società, ogni sintomo è figlio del proprio tempo. Tale

osservazione è importante anche per ciò che riguarda gli attacchi di panico. Infatti già Freud in *Psicologia delle masse e analisi dell'Io*, osservava come il fenomeno del panico si generasse quando all'interno di una massa o di un gruppo, veniva meno la funzione del capo, dell'autorità, col conseguente allentamento del legame affettivo tra i componenti del gruppo. L'indebolimento della funzione di autorità è certamente un tratto che caratterizza la nostra società dell'iperconsumo e può favorire la tendenza ad un certo individualismo dove il legame di parola tra l'uno e l'altro viene meno. In questa prospettiva l'attacco di panico può veramente essere considerato una rappresentazione del disagio proprio al nostro tempo, là dove il soggetto si trova in caduta libera, una volta cadute le illusioni legate al consumo spasmodico di oggetti tra i quali il proprio corpo. Società dai tratti marcatamente narcisistici che offre al soggetto l'illusione di potere avere una completa padronanza di sé e dell'altro. Di fatto constatiamo come il soggetto contemporaneo, caduta l'illusione di padronanza, sia viepiù attraversato da vissuti di insicurezza, depressione e precarietà. Non è un caso allora che l'attacco di panico sovente si manifesta quando la persona si trova confrontata ad un cambiamento importante nella propria vita: il passaggio dall'adolescenza alla vita adulta, la nascita di un figlio, la conclusione di un percorso di studi, il passaggio alla pensione, il confronto con la sessualità, l'avvio o la conclusione di un legame amoroso e così via. In questa prospettiva l'attacco di panico può essere letto sia come risposta al venire meno degli appigli simbolici e relazionali a cui il soggetto si ancorava, ma anche come un tentativo di disperato di fare appello all'Altro, appello che non passa attraverso la parola, bensì attraverso l'urlo del corpo. Al Centro Psicoanalitico si riparte da quell'urlo affinché possa, coi suoi tempi, trasformarsi in segno, in messaggio, in parola.

# L'OSTEOPOROSI<sup>24</sup>

## un'epidemia silenziosa che colpisce anche gli uomini

— Gli uomini si ammalano di osteoporosi meno delle donne, ma con conseguenze più gravi. Quando si parla di questa patologia, si pensa quasi esclusivamente alle donne, in realtà il panorama non è soltanto in rosa. Ad ammalarsi, quindi, sono anche gli uomini, in percentuali inferiori rispetto alla donna ma, come accennato, con esiti spesso più gravi: infatti, quando si verificano fratture a carico del femore, il rischio di morte per loro è decisamente più alto. Oggi le donne sono più avvantaggiate perché hanno raggiunto una buona consapevolezza della patologia, aumentando così la prevenzione. Questo non accade negli uomini che, al contrario, sembrano sottovalutare la sintomatologia dell'osteoporosi. Da un'indagine conclusa lo scorso anno dalla Regione Toscana, relativa ai casi di osteoporosi diagnosticati nell'arco di sette anni, si evince infatti che le terapie integrative a base di vitamina D sono quasi a esclusivo appannaggio delle donne e – tra i pazienti over 65 fratturati di femore – sono le donne ad assumere correttamente vitamina D nell'87% dei casi, contro il solo 13% degli uomini. Va detto che l'osteoporosi è una malattia cronica e degenerativa fra quelle a maggiore impatto non solo sanitario, ma anche economico e sociale. Si definisce «epidemia silenziosa» perché priva di sintomi specifici. Esordisce spesso con fratture che riguardano vertebre, femore, polso e altri distretti

scheletrici. Sostanzialmente è una condizione in cui lo scheletro è soggetto a perdita di massa ossea e resistenza causata da fattori nutrizionali, metabolici o patologici e quindi con un maggiore rischio di fratture, in seguito alla diminuzione di densità ossea e alle modificazioni dell'architettura. Le cause sono diverse: menopausa (specie se precoce), scarso apporto di nutrienti (vitamina D e calcio), uso cronico di alcuni farmaci (cortisone in primo luogo ma anche altri), scarsa attività fisica. Il fattore di rischio più comune è rappresentato dall'avanzare dell'età. L'ultimo progetto di ricerca relativo a questa patologia partirà a maggio del 2017 dalla Stazione Spaziale Internazionale. L'obiettivo sarà quello di scoprire gli effetti della micro-gravità sulle cellule del sangue e trovare nuove armi contro l'indebolimento dello scheletro che colpisce gli astronauti ma che è simile anche alla comune osteoporosi. Bisognerà, dunque, affrontare il problema dell'indebolimento dell'apparato scheletrico umano e capire se sarà possibile stimolare le staminali del sangue per trasformarle così in osteociti, precursori delle cellule ossee. La microgravità verrà usata anche per analizzare i processi alla base dell'osteoporosi, che in queste condizioni sono accelerati. I risultati dello studio potrebbero darci un nuovo e importante strumento da impiegare a livello preventivo per le patologie proprie dell'invecchiamento.

Controlla la **PRESSIONE**  
e rileva la  
**FIBRILLAZIONE ATRIALE**  
per prevenire l'**ICTUS!**

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



*È un dispositivo medico CE 0044. Leggere attentamente le istruzioni d'uso.  
Le misurazioni della pressione arteriosa e la rilevazione della fibrillazione atriale  
devono essere seguite nell'ambito del controllo del medico.  
Autorizzazione ministeriale dell' 11 - 09 - 2014.*

**microlife**<sup>®</sup>  
*Un partner per la gente. Per la vita.*

Misuratore della **PRESSIONE**  
e rilevatore della  
**FIBRILLAZIONE ATRIALE**  
**Microlife AFIB**



- Semplice da utilizzare
- Garantito 5 anni
- Brevettato



SWISS  
  
DESIGN

Per informazioni sui punti vendita  
e assistenza tecnica:  
Numero Verde  
**800-510661**  
SERVIZIO CONSUMATORI

Distributore esclusivo  
sul territorio nazionale  
Colpharma s.r.l.



**A SINISTRA:**  
il libro vincitore  
del Premio  
Bottari Lattes  
Grinzane 2016

ROMANZO MARSILIO

# QUANDO TUTTO TORNERÀ A ESSERE COME NON È MAI STATO

di Joachim Meyerhoff

Josse è protagonista del libro, figlio del direttore di un ospedale psichiatrico per l'infanzia e l'adolescenza. Per lui crescere in mezzo a centinaia di malati di mente è del tutto naturale, anzi, la cosa gli piace moltissimo. I «dementini», così li chiama, sono parte della sua famiglia; la grande area dell'ospedale è la sua casa. Qui Josse è felice di galoppare sulle spalle di un ragazzo gigantesco che se ne va in giro facendo suonare due pesanti campane dorate; qui si addormenta cullato dalle urla che ogni sera lo accompagnano nel sonno e lo tranquillizzano. Ama l'eccesso, l'isteria festosa, la gioia incontrollata, la normalità per lui ovvia di quel luogo della follia. Questo mondo a sé, che alte mura proteggono dall'esterno, è soprattutto il regno di suo padre, l'uomo grasso dagli occhi gentili e curiosi che lui ammira sopra

ogni cosa e che gli ha insegnato a diffidare delle apparenze e a cercare la bellezza dove davvero si fatica a trovarla. Un padre che sembra avere tutto sotto controllo e che troppo spesso finisce col mancare i propri obiettivi. Con infinita tenerezza e molto buon umore, Meyerhoff ricostruisce la storia di un'insolita famiglia – padre, madre, tre figli maschi e un cane – che vive in un insolito luogo. Forte della convinzione che «inventare significa ricordare», tra vita vissuta e finzione scava nella memoria per ripescare gli episodi che hanno disegnato lo stravagante idillio della sua infanzia e la perdita di quell'universo rassicurante. Al centro del suo racconto autobiografico è proprio la perdita di qualcosa che non tornerà più, il ricordo che si mescola a desiderio e fantasia, la nostalgia che resta.

QUANDO TUTTO TORNERÀ AD ESSERE COME NON È MAI STATO

27





**PUOI  
DORMIRE  
COME UN  
BAMBINO**

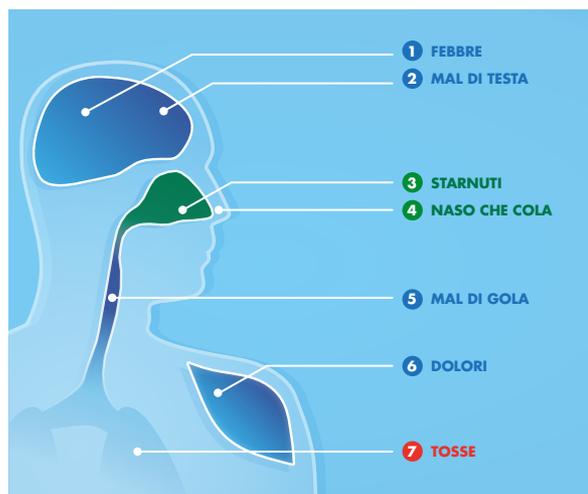
ANCHE SE HAI  
I SINTOMI  
DELL'INFLUENZA CON  
**VICKS MEDINAIT**



# VICKS MEDINAIT

**Allevia 7 sintomi dell'influenza  
in 1 dose per favorire il riposo notturno**

✓ Formulazione in sciroppo a base di **3 principi attivi**



PARACETAMOLO



DOSSILAMINA  
SUCCINATO



DESTROMETORFANO  
BROMIDRATO

Chiedi consiglio al farmacista se Vicks Medinait è indicato per te. Per ulteriori informazioni, visita [www.vicks.it](http://www.vicks.it)