

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



UniNet**Farma**
Soluzioni per Crescere

2 – INFORMAZIONE
On line, occhio alla bufala

6 – PSICOLOGIA
La gestione del dolore

12 – OMEOPATIA
La tenacia e la mutevolezza

edra

Anche i farmaci generici hanno un nome. EG[®]

Anche i farmaci generici equivalenti hanno un nome: EG[®], 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[®]

FARMACIE, UN PATRIMONIO DA DIFENDERE

Caro lettore, alla difficile situazione economica che il nostro Paese sta vivendo ormai da più di un decennio si oppone uno scenario politico sempre più complicato. Nel confuso dibattito parlamentare spesso affiora la parola "liberalizzazione" che viene proposta come soluzione alla scarsa se non nulla ripresa economica. L'enciclopedia Treccani definisce la "liberalizzazione" come «rimozione dei vincoli che rappresentano restrizioni alla concorrenza e, soprattutto, nel garantire le condizioni favorevoli affinché le dinamiche concorrenziali si sviluppino». In Italia si è proceduto a liberalizzare vari settori ma come sappiamo le cose sono andate in modo molto diverso da quello sperato e, fatta eccezione per alcuni settori (per esempio la telefonia), tutti noi cittadini non abbiamo avuto sensibili

vantaggi. E la farmacia in tutto questo? La farmacia è stata oggetto di più interventi da parte del legislatore ma quali sono stati i vantaggi per i cittadini? Il servizio nei piccoli centri urbani è stato sempre assicurato dalle stesse farmacie che lo svolgevano prima mentre le parafarmacie hanno affollato centri commerciali e altre aree ad alta attrattività economica ma non certo per offrire un servizio che altrimenti sarebbe mancato. Aumentare il numero delle farmacie porterebbe solo a un loro impoverimento, con la conseguenza che verrebbe a mancare quella disponibilità di beni e servizi per la salute che oggi le 21.000 farmacie in tutta Italia garantiscono tutti i giorni, anche nei festivi e di notte, attraverso un sistema di guardia farmaceutica che non ha alcun costo per la pubblica amministrazione.

DI
MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
n. 3 / 6 del 01/05/17
Tiratura 135.000 copie

Direttore responsabile
Aldo Gallo

Coordinamento editoriale

Edra S.p.A.

Presidente
Giorgio Albonetti
Chief Operations Officer
Ludovico Baldessin
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione

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

Hanno collaborato

Claudio Buono, Stefania Cifani,
Anna Maria Coppo, Elisa Da Vinci, Paola Gregori,
Gladys Pace, Giuseppe Tandoi

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – INFORMAZIONE

On line, occhio alla bufala

6 – PSICOLOGIA

La gestione del dolore

12 – OMEOPATIA

La tenacia e la mutevolezza

17 – LETTURE

Le parole come terapia

18 – COSMESI

L'abc della protezione

23 – PREVENZIONE

Un cervello in salute



ON LINE, OCCHIO ALLA BUFALA

La salute sul web, una sfera di cristallo che può mentire. I risultati di una ricerca su come ci si informa via Internet

Paola Gregori



Un nuovo vocabolo, il sospetto o la certezza diagnostica di una malattia di cui non si conoscono le conseguenze, il desiderio di conoscere di più per prendersi meglio cura di se stessi o dei propri cari. Le necessità che spingono a cercare informazioni sulla salute sono tante, ma la reazione più comune è una sola, collegarsi a Internet, guardando dentro il monitor come se si trattasse di una sfera di cristallo in grado di fornire verità sul passato e sul futuro, e non di un deposito di informazioni non sempre affidabili o complete. Un'abitudine ormai consolidata anche nel nostro Paese, dove oltre l'88 per cento degli italiani (il 93,3 tra le donne) consulta il web quando ha bisogno di documentarsi sulla salute e il 44 per cento ritiene che questa abitudine sia poco o per nulla rischiosa. Quasi uno su due si affida ai primi risultati restituiti dai motori di ricerca, senza riflettere sulla veridicità delle fonti.

È quanto emerge da un sondaggio commissionato da Ibsa Foundation for scientific Research. «Abbiamo condotto questa indagine perché riteniamo importante alimentare il dibattito su questo tema e indagare su ciò che può essere fatto per migliorare la cosiddetta *health literacy* o cultura della salute»,

spiega Silvia Misiti, direttore di Ibsa Foundation. «La nostra fondazione - che ha lo scopo di promuovere, sostenere e contribuire allo sviluppo della ricerca scientifica - sta lavorando da tempo sul tema dell'*e-health* in generale. Le enormi possibilità offerte dalla rete in tema di disponibilità di informazioni possono trasformarsi in un pericolo, se gli utenti non sono in grado di valutare l'affidabilità di quello che trovano. Questo è tanto più vero quanto più sono delicate le aree oggetto delle ricerche».

I NUMERI

A ricorrere maggiormente a Internet quando si tratta di approfondire temi inerenti la salute sono le persone più colte: vi ricorre il 96 per cento dei laureati e appena il 24,5 di chi non è andato oltre la licenza elementare. Non è detto però che queste ricerche siano svolte in modo corretto.

È infatti particolarmente allarmante il fatto che quasi la metà delle persone coinvolte nell'indagine non sembra preoccuparsi delle bufale in rete e, in particolare, sui *social network*. Scarsa anche l'attenzione verso le fonti: il 44 per cento si affida per abitudine ai primi risultati della pagina con una differenza rilevante tra 18-24enni (55 per cento del campione) e ultra sessantacinquenni (appena il 22,7 per cento). Emerge tuttavia una maggior consapevolezza delle proprie azioni da parte dei più giovani: gli intervistati della fascia di età 24-34 anni utilizzano intensamente il web come "supporto" delle loro ricerche ma sono più diffidenti rispetto ai 45-54enni. Diffidenti a priori (usano poco il web e lo percepiscono come fonte "ad alto rischio") sono invece gli over 65. La maggior parte del campione (oltre il 77 per cento) quando si tratta di salute si fida solo delle informazioni che provengono da siti web che conosce e che ritiene affidabili, soprattutto gli over 65 (oltre il 90 per cento degli intervistati di questa età). I più "fedeli" sono gli abitanti del centro Italia, i liberi professionisti, e coloro che lavorano in qualità di dirigente, quadro o funzionario, seguiti da pensionati e casalinghe.

Per aiutare i cittadini a difendersi dalle bufale in rete è stato stilato il primo decalogo sulla *health literacy*, un termine che indica il grado in cui gli individui hanno la capacità di ottenere, elaborare e comprendere le informazioni di salute, i servizi e le competenze necessarie per prendere decisioni e compiere azioni informate per la salute. Scarse competenze di *health literacy* comportano per i pazienti scelte poco salutari, comportamenti rischiosi, minore capacità di autogestione e più ospedalizzazione. In questo decalogo è stata raccolta e riportata una serie di indicazioni e consigli pratici e semplici per difendersi

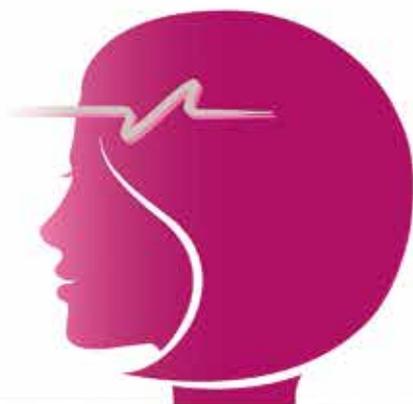
DECALOGO SULLA HEALTH LITERACY: CONSIGLI PER DIFENDERSI DALLE INFORMAZIONI SCORRETTE IN RETE	
Occhio alle fonti	Privilegiare le pagine ufficiali di organizzazioni riconosciute e affidabili. Le affermazioni che non fanno riferimento a fonti attendibili sono sempre da prendere con il beneficio del dubbio.
Forum e blog	Scenari in cui vengono raccontate esperienze personali sono fonti particolarmente insidiose perché suscitano empatia ma non è detto abbiano affidabilità scientifica.
Controlliamo le date	È buona norma controllare la data di pubblicazione dei contenuti che stiamo consultando. Anche informazioni su terapie o allarmi, corrette al momento della pubblicazione alcuni anni fa, potrebbero non essere più attuali.
Non cerchiamo solo conferme	Attenzione al funzionamento dei motori di ricerca e della nostra mente. La parola cercata orienterà verso risultati di ricerca che potrebbero influenzarci. Va ricordato che il web ci propone, in prima battuta, informazioni che ricalcano le nostre ricerche precedenti.
Attenzione a cosa percepiamo di quanto leggiamo	Si tende a prestare maggiore attenzione e a riporre maggior fiducia nelle informazioni in linea con quanto già sappiamo o crediamo. Un altro meccanismo psicologico da considerare è l'effetto della paura nella percezione delle informazioni: quando cerchiamo sul web sintomi (veri o presunti) siamo propensi a dare maggiore credito a informazioni "negative", suggestionati dai nostri timori rispetto a una malattia
Non vergogniamoci di chiedere	Nella comunicazione con il medico è importante chiedere di non parlare rapidamente o con termini troppo tecnici. E nel caso in cui alcune informazioni non dovessero essere chiare, è sempre possibile chiedere al medico di ripetere una seconda volta, eventualmente concentrandosi su uno o due punti chiave.
Non andiamo da soli dal medico	Farsi accompagnare da qualcuno nelle visite più importanti può aiutare a migliorare la comprensione di quanto detto dal medico e a comprendere correttamente le azioni da intraprendere. Diminuisce la soggezione psicologica.
Ripetiamo quello che abbiamo capito	Prima di congedarsi dal medico può essere utile ripetere quello che si è capito rispetto alla patologia e al percorso di cura ipotizzato. Avremo la conferma di aver ben capito, fisseremo meglio nella memoria quanto appreso e saremo più attenti nel seguire le indicazioni.
Capire a cosa servono i farmaci che si prendono	Aiuta a seguire le indicazioni del medico rispetto alla loro assunzione. Se necessario, fare domande al medico sui rischi e benefici delle indicazioni ricevute finché non si comprendono bene le risposte.
La medicina personalizzata	Le informazioni aiutano a prendere decisioni in maniera consapevole ma meglio diffidare di quei siti che dicono come curarsi, privilegiando quelli che spiegano in base a quali criteri devono essere assunte le decisioni mediche. L'informazione disponibile sul web non potrà mai essere pensata per il singolo paziente, che deve sempre confrontarsi con un professionista da cui ricevere le informazioni e le cure adatte alla sua condizione.

dalle informazioni incomplete o false che circolano in rete ma anche per migliorare la comunicazione tra medico e paziente (vedi tabella).

Una maggiore consapevolezza dei rischi connessi all'uso della rete e migliori competenze di base sulla salute in generale potrebbero contribuire a responsabilizzare gli utenti del web a partire da una riflessione sulle fonti. «È soprattutto quando il cittadino è a caccia di informazioni sulla salute sul web, e l'indagine ci mostra che accade sempre più spesso, che

le nozioni di base diventano l'unica "arma" per difendersi da informazioni parziali o scorrette», spiega Antonio Gaudioso, segretario generale di Cittadinanzattiva. «Ma quando parliamo di *health literacy* non ci riferiamo solo a questo: maggiori competenze significa anche un migliore rapporto tra medico e paziente. Un circolo virtuoso che spesso si traduce in una terapia più efficace e, quindi, una salute migliore. È una "materia" di cui in Italia si parla ancora poco ma che ha e avrà una rilevanza sempre maggiore».

AFFATICAMENTO MENTALE?



SCEGLI L'INTEGRATORE PIÙ ADATTO A TE:



**PERIODI DI
STUDIO ED ESAMI**



**MOMENTI DI
LAVORO INTENSO**



**BENESSERE
E VITALITÀ**

LUCIDA LA TUA MENTE!

ACUTIL

FOSFORO

LAVORO

DONNA


ANGELINI

LA GESTIONE DEL DOLORE

L'approccio terapeutico al paziente che soffre di patologie organiche

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica
Specialista in Psicologia Clinica

Il dolore è un'esperienza di tipo sensoriale, cognitivo ed emotivo, che incide sulla vita delle persone che ne soffrono e dei loro familiari. L'Associazione internazionale per lo studio del dolore (Iasp) definisce "cronico" il dolore che duri più di tre mesi¹. Quando il corpo si fa sentire la nostra attenzione viene richiamata su un sintomo che oltre a disturbarci può, se accolto e trattato, dirci qualcosa di importante per noi. Nella valutazione dei pazienti affetti da questo tipo di dolore i fattori psicologici rivestono un'importanza primaria².

Di fronte alla richiesta d'aiuto da parte di una persona affetta da dolore cronico, in fase di valutazione, tendenzialmente, le prime sedute sono

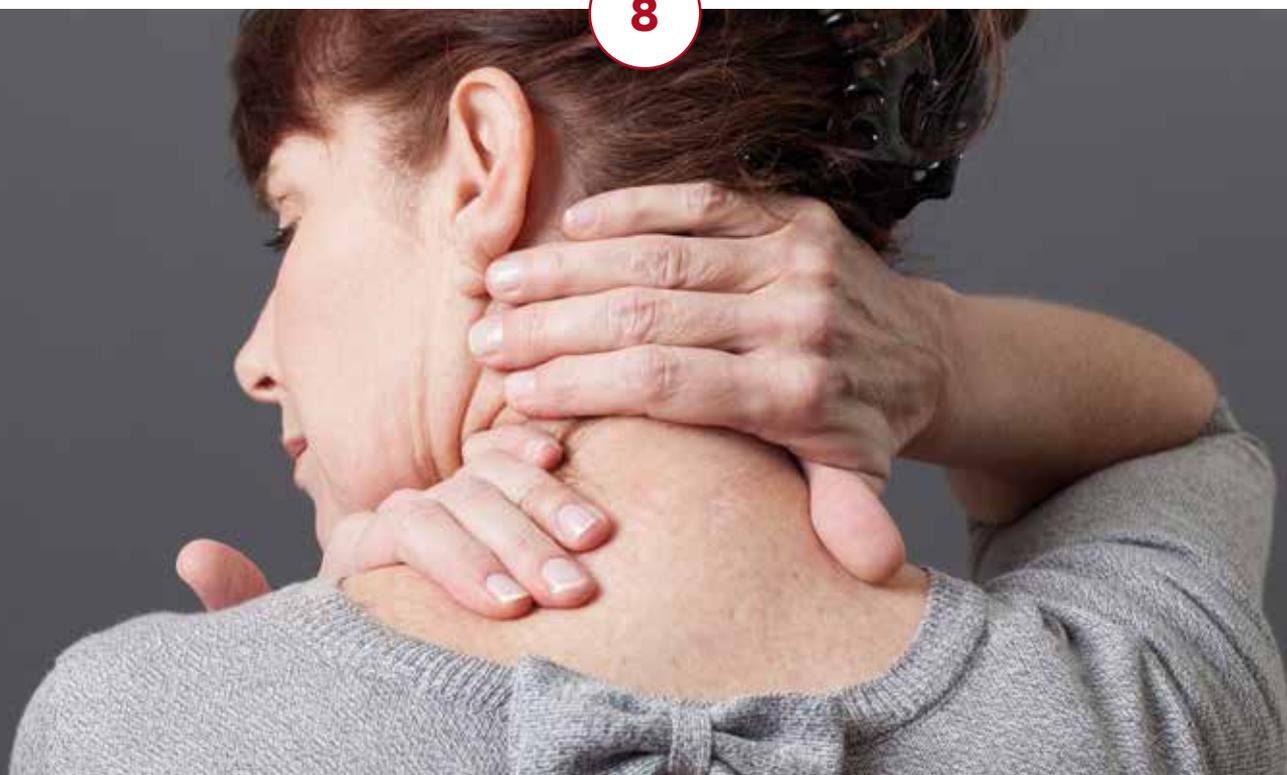
dedicate alla raccolta dei trattamenti fatti, dei passati interventi e alla stima del grado dell'eventuale patologia organica. Il resoconto delle circostanze relative all'inizio del dolore è di aiuto nella prima definizione che la persona sofferente porta in consulenza.

¹ C. Callegari, F. Salvaggio, A. Gerlini, S. Vender, "Elementi clinici e psicopatologici nel dolore cronico", in *Recenti progressi in medicina*, Vol. 98 n. 4, aprile 2007, pag. 239.

² S. P. Tyrer, A. - M. Estlander, F. J. Keefe, *Psychological aspects of chronic pain, Pain in the Elderly*, B.R. Ferrell, B. A. Ferrell Editors, Iasp Press, Seattle 1996.

*“L’uomo non può esistere
separato dal corpo”*

La depressione e il corpo
di Alexander Lowen



Ricordo la nitidezza con la quale, una signora seguita una decina di anni fa, al primo colloquio, descrisse il momento dell'incidente d'auto, a seguito del quale riportò una frattura al braccio sinistro, come l'apice di un periodo di forte stress sul lavoro. Anche laddove sia presente una causa organica evidente, lo stato emotivo del paziente, al momento della comparsa del dolore, ha una precisa significatività. Per esempio l'eccessivo stress mentale di cui narrava la signora aveva accompagnato e alterato la manifestazione e il mantenimento di alcuni sintomi dolorosi. Ed è stato anche attraverso la presa di contatto del disagio specifico a lungo trattenuto e dei conseguenti movimenti di ricerca (andata a buon fine) di un'occupazione più adeguata professionalmente, che la signora poté lasciare andare un sintomo che, da lì in poi, aveva esaurito la sua funzione.

“Il corpo può rivelare, per via diretta, quel che non viene riconosciuto ed espresso dalla mente”

La malattia sana
di Jader Tolya e Divna Slaver

Quando le persone arrivano in studio appesantite da un dolore che, per quanto cronico possa definirsi, non cessa di limitare la qualità di vita del soggetto, l'indagine che insieme si arriva ad attuare è volta a esplorarne l'intensità. «Quando è comparso?», «Dove lo avverte?», «Durante il giorno si modifica?» sono alcune delle strade che, insieme al paziente, ci si avvia a percorrere.

Spesso in associazione con il dolore cronico può presentarsi uno stato depressivo. Il signor G. si presentò in studio dopo un anno di visite specialistiche e terapie analgesiche dalle quali riportava la sensazione di girare intorno a qualcosa di «indicibile». Ripeteva puntualmente questo genere di commento al termine della seduta e il quadro depressivo era abbastanza importante. Tra le ipotesi alla base della correlazione tra dolore cronico e depressione, secondo Fields³, sta proprio un aumento della trasmissione sensoriale del dolore legata a un'attenzione maggiore alla parte del corpo dolorante. Si parla di “messa a fuoco somatica”. In quella situazione il trattamento psicologico inizialmente accompagnato dall'antidepressivo si rivelò la strada più efficace del solo trattamento analgesico. L'abbandono dell'antidepressivo coincise con l'elaborazione terapeutica di un percorso di sedute orientate a rendere “dicibile” quel che, arrivando in studio, il paziente aveva ripetutamente descritto come indicibile.

***“... così sono fatte le storie;
le costruiamo come ci pare...
Chiunque racconti una storia
la racconta a modo suo, proprio per ricordarci
che ognuno la vede in modo diverso.”***

Non ci sono solo le arance
di Jeanette Winterson

³ H. Fields, “Depression and pain: a neurobiological model”, *Neuropsychiat. Neuropsychol. Behav. Ther.*, 4 (1991), 83-92.

BENESSERE

SENZA PENSIERI

**CONTRO I SINTOMI
DEL DOLORE**

**CONTRO GLI STATI
INFLUENZALI**

**PER MIGLIORARE
LA REGOLARITÀ INTESTINALE**

**CONTRO
I DOLORI MUSCOLARI**

**CONTRO LE INFIAMMAZIONI
DEL CAVO OROFARINGEO**

take it
easy

Scopri la linea di **automedicazione ZENTIVA**

**Per alleviare lievi e temporanei
problemi di salute,**

i farmaci di automedicazione Zentiva
offrono una soluzione di qualità a costi
accessibili garantita dal Gruppo Sanofi.

www.zentiva.it

www.takeiteasyzentiva.it



È un medicinale. Leggere attentamente
il foglio illustrativo. Non utilizzare
il medicinale nei bambini di età inferiore
ai 13 anni. Autorizzazione del 05/07/2016.

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

SANOFI

Il dolore diffuso è un altro di quei sintomi che in Italia colpiscono circa 1,5-2 milioni di persone⁴, quando si accompagna a un senso di affaticamento e prende il nome di fibromialgia. È una sindrome muscolo-scheletrica e il fatto che alcuni dei suoi sintomi possano essere riscontrati in altre condizioni cliniche genera talvolta confusione. Negli ultimi anni, tuttavia, la fibromialgia è stata definita più accuratamente attraverso studi che hanno stabilito le linee guida per la diagnosi⁵.

La signora S., quando decise di chiedere una consulenza psicologica, dopo pochi minuti dall'inizio della seduta, ricordò un lutto importante subito nell'ultimo anno e mezzo. Il trattamento del dolore cronico non può prescindere da uno spazio dedicato al vissuto con il quale, la persona, dalla sua comparsa al momento della terapia, racconta di essersi confrontata. Il vissuto della signora S. esprimeva il dolore di una donna molto attiva, intrappolata in un corpo che non rispondeva più all'energia, che mentalmente si manteneva alta e viva. La presa in carico coincise con l'avvio di un percorso terapeutico in collaborazione con il reumatologo di riferimento. Raccogliere la storia del dolore è solitamente un passaggio molto importante, nel momento in cui la scelta del paziente è quella di intraprendere un percorso di cura. L'opzione successiva di seguire un programma di rilassamento con il *training* autogeno accompagnata a un lavoro di rielaborazione del lutto subito, attraverso alcune sedute di Scrittura e Cura⁶, segnò il passaggio per S. verso una dimensione di maggiore accettazione di un importante cambiamento. E, per quanto doloroso, esso si rivelò una preziosa opportunità per scoprirsi capace di insegnare, oltre che di praticare, lo sport che sin da bambina l'aveva affascinata.

Il metodo Scrittura e Cura può trovare collocazione all'interno dell'ampia categoria delle terapie espressive con finalità terapeutico-riabilitative. Esso favorisce l'espressione emotiva della persona in trattamento, passando attraverso l'esperienza della scrittura e portando particolare attenzione al vissuto soggettivo.

“Il paziente deve guardare dentro di sé ed entrare in comunicazione con i suoi sintomi, se vuole conoscerne il messaggio”

Malattia e destino

di Thorwald Dethlefsen e Rüdiger Dahlke

Tra le terapie a mediazione corporea, il *training* autogeno favorisce un tipo di concentrazione che fa appello all'immaginazione, molto utile nel proces-

so di cura. Il metodo, elaborato da Johannes Heinrich Schulz, tra il 1908 e il 1912, prevede una serie di esercizi orientati a consentire al soggetto di rilassarsi in un tempo breve. Dirigere l'attenzione su di sé facilita il distanziamento dalla dimensione quotidiana e nel processo di concentrazione alla calma già si avverte uno stato di sollievo.

“Senza tutte queste storie che si raccontano non soltanto i marinai, ma tutti noi, qualcosa di prezioso andrebbe perduto”

Diario di scrittura

di Björn Larsson

«Potrò guarire da questo tormento?» è una domanda che le persone con questo tipo di difficoltà rivolgono sovente nel corso dei primi colloqui. La risposta arriva strada facendo, nel piacere dei piccoli passi che, con tempi diversi, gli individui arrivano a fare, riprendendo contatto con risorse che pensavano perdute o che, prima d'allora, non erano state riconosciute. La guarigione può presentarsi collegata a un processo di maturazione. «Non so se sono guarita, dottoressa», mi disse la signora S. poco prima di terminare la sua psicoterapia, «certo è che non avrei immaginato un anno fa di poter vivere la gioia di insegnare uno sport che, sin da piccola, sapevo essere il mio sport». Custodiamo il valore delle parole del sociologo Max Weber: «Se gli uomini non tentassero continuamente l'impossibile, il possibile non verrebbe mai raggiunto».

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com

⁴ Associazione italiana sindrome fibromialgica, <http://sindrome-fibromialgica.it/epidemiologia-della-sindrome-fibromialgica>.

⁵ Mease P. “Fibromyalgia syndrome: review of clinical presentation, pathogenesis, outcome measures, and treatment”. *J Rheumatol Suppl.* 2005 Aug; 75:6-21. Review. Erratum in: *J Rheumatol Suppl.* 2005 Oct; 32(10):2063.

⁶ Il metodo di Scrittura e Cura, presentato sul n. 3/2016 di questa rivista, prevede l'ausilio della scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono a ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri.

INVERTI L'EROSIONE DELLO SMALTO*

UNA DELLE PRINCIPALI CAUSE DEI COMUNI PROBLEMI DENTALI

INGIALLIMENTO



SENSIBILITÀ



FRAGILITÀ



TRASPARENZA



L'82% DELLO SMALTO È RIGENERATO DOPO 3 GIORNI**

L'erosione dello smalto dentale è inevitabile e riguarda tutti, a tutte le età.

È una delle principali cause dei più comuni problemi dentali come ingiallimento, sensibilità, fragilità e trasparenza dei denti.

REGENERATE Enamel Science™ è il primo sistema con Tecnologia NR5™ in grado di invertire l'erosione dello smalto, rigenerandolo con lo stesso minerale di cui è composto, l'idrossiapatite.

REGENERATE[™]
E N A M E L S C I E N C E

* Agisce sugli stadi precoci ed invisibili dell'erosione. Aiuta a rigenerare lo smalto ripristinandone il contenuto minerale e la microdurezza.

** Uso combinato di Dentifricio Avanzato e Siero Avanzato. Dimostrato da test in vitro sulla misurazione delle durezza dopo 3 giorni.



La tenacia e la mutevolezza

Pulsatilla, un fiore dalle molteplici proprietà

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Questo fiore, un tempo utilizzato in erboristeria, ha saputo liberare, con la diluizione e la preparazione come rimedio omeopatico, delle proprietà curative ampie e variegata che si esprimono su molti aspetti della nostra salute e del nostro modo di ammalarci. Questo tenace fiore, ben radicato al terreno, si piega al vento, da qui i suoi nomi: anemone pulsatilla (cioè che pulsa al vento) o *Pulsatilla nigricans* dallo scuro colore dei fiori violacei. Viene anche chiamato “fiore della Pasqua”, dal periodo della sua fioritura. E come il fiore gentilmente si piega al vento, così spesso sono la gentilezza, la disposizione d'animo timida e dolce, accondiscendente e sentimentale, a far riconoscere la possibilità che questo sia il rimedio che potrà migliorare, per esempio, il catarro dei bambini o la pubertà tardiva di un adolescente. Infatti, l'azione di questo fiore può esprimersi soprattutto:

- sulle mucose, che tendono a produrre spessi catarrhi;
- sul sistema circolatorio, con congestione venosa, “gambe pesanti” e talvolta cellulite;
- sul sistema ormonale, specie femminile, per il quale è prezioso dalla pubertà alla menopausa;
- sull'apparato gastrointestinale, con difficoltà digestive per gli alimenti più ricchi;
- sulla emotività eccessiva, così faticosa in tutte le età della vita.

L'umore influenzabile e variabile come una mattina di primavera, l'affettività calda e tenace, la grande timidezza, spesso verso il sesso opposto, che fa arrossire e soffrire, il desiderio di accontentare un insegnante, un familiare di riferimento, un amico o un conoscente che si ammirano, rivelano il grande desiderio di essere amati, di compiacere e di legare con la dedizione le persone care, e ci aiutano a riconoscere per esempio in un adolescente la possibilità che *Pulsatilla* migliori o la dermatite o il raffreddore allergico o, ancora, i disturbi femminili di una dolce ragazza.

E, nel bambino, la manina che cerca sempre quella della mamma, o il *pelouche* sempre stretto a sé, il succhiotto irrinunciabile, il facile pianto presto consolato, e il sorriso dolce, subito appannato dalle lacrime copiose che scivolano sopra le labbra ancora sorridenti, possono suggerire questo fiore per i catarrhi ricorrenti e tenaci, o per la paura a dormire soli, o per la tosse notturna, secca, che interrompe un sonno faticosamente conquistato.

La facilità al pianto, un pianto dolce che chiede consolazione e conforto, insieme alla caparbia nel ricercare affetto e comprensione, approvazione e riconoscimento, è una delle caratteristiche peculiari di chi può giovare di questo rimedio, insieme alla mutevolezza dei disturbi fisici. Così la tosse sarà sia produttiva sia secca, i cicli femminili avranno ogni

mesi caratteristiche diverse, la funzionalità intestinale sarà diversa ogni giorno e il raffreddore allergico sarà diverso ogni primavera.

Pulsatilla spesso può equilibrare disturbi della sfera femminile, come cicli irregolari o dolorosi o la dismenorrea, e anche i disturbi che compaiono, quando, con l'età, i cicli femminili scompaiono, e si affacciano al loro posto terribili mal di testa o vampate con il volto arrossato che imbarazza, o ancora fastidiose sensazioni di calore ai piedi la notte, e di gambe pesantissime, per la circolazione lenta, pesante e faticosa.

Chi si giova di *Pulsatilla* ha sintomi mutevoli: a seconda delle ore della giornata, dei momenti, e anche gli umori sono mutevoli: dalla dolcezza remissiva alla collera più inaspettata, dall'apatia alla caparbia ostinata.

Sempre, tuttavia, chi si giova di *Pulsatilla* sta meglio camminando all'aria fresca: il mal di testa migliora, l'umore si fa più sereno, le gambe si alleggeriscono man mano che la lenta camminata regolare all'aria fresca rimette in moto la circolazione impigrita e appesantita, il naso, chiuso e ostruito da quel fastidioso raffreddore, si libera, lasciando entrare nelle narici l'aria fresca e frizzante tanto amata, e anche il respiro diventa più profondo e regolare, e l'umore si rasserena.

Il rimedio omeopatico *Pulsatilla* può aiutare a superare molte paure, quella dell'abbandono, soprattutto, o della solitudine, dei luoghi stretti, dell'oscurità, degli animali neri e dei... fantasmi. Può rasserenare l'affettività quando questa arriva alla gelosia e alla possessività, rendendo più leggeri e liberi i legami tra "le amiche del cuore", tra sorelle e fratelli o tra ragazzi.

Questo rimedio omeopatico, la cui descrizione delle caratteristiche emotive pare riconduca più facilmente al sesso femminile, può invece essere molto utile in alcuni disturbi come l'orchite e l'orchi epididimite, in cui nei maschi c'è infiammazione e gonfiore di un testicolo.

I medici omeopati prescrivono *Pulsatilla* più spesso a pazienti di sesso femminile, ma anche a pazienti di sesso maschile è spesso prescritto con successo, per la cefalea, per disturbi andrologici e digestivi, per insonnia o allergie primaverili, quando le modalità, i sintomi generali e la repertorizzazione omeopatica (lo studio dei sintomi del paziente) riconducano a questo rimedio.





Queste piccole narrazioni omeopatiche intendono suggerire i possibili benefici dei rimedi, ai quali è bene ricorrere con l'aiuto di esperti, per un impiego sicuro e una posologia personalizzata.

NONNA ANNA E IL PESO DELLE GAMBE STANCHE

La brezza del mattino le fece scivolare i capelli bianco-biondi su una guancia rosea, mentre, con la lenta andatura regolare che tanto giovava alle sue gambe stanche, un po' gonfie e appesantite, ornate da capillari come ragni violetti sulla pelle marmorea, procedeva nella frescura dell'alba, sotto gli alberi del parco. E camminava come ogni mattina accanto all'amica, con il pensiero che si perdeva tra i riccioli e le merende dei nipotini, tra le cure degli affetti familiari e di se stessa, alla sua età era bene non trascurarsi... bisognava essere in forma per amare ed essere amati, per avere su di sé sguardi grati e amorevoli. Si commosse pensando alla strenua fatica degli affetti e le lacrime scivolavano giù dalle sue guance, mentre due anziani correvano sotto le foglie degli alberi del parco, e avevano dei gran baffoni, entrambi, e le venne da ridere, e mentre ancora sulle guance scendevano i lacrimoni già rideva. L'amica la guardò e disse: «Ma che fai, piangi e ridi? Su, dai, camminiamo».

L'ACNE DI VIOLA

Viola, sempre raffreddata in primavera, di quel suo raffreddore che le ostruiva il naso la notte, mentre magicamente di giorno le faceva produrre tanto muco per un intero pacchetto di fazzolettini, da quando aveva raggiunto, tardi, per fortuna, la pubertà, aveva anche dei brufoletti scuri e sgradevoli che la rendevano ancora più timida di quanto già non fosse. Quel fiore omeopatico che prese per il raffreddore allergico le migliorò non solo il raffreddore, ma le ridiede la pelle liscia dell'infanzia, rasserenandola molto.

GLI OCCHIONI DI PIETRO

Il bimbo frequentava da poco la scuola materna ed era alle prese con le nuove abitudini, teneva stretta la mamma un po' preoccupato di essere lasciato in un posto nuovo, bello sì, con altri bimbi, ma nuovo, e le coccole erano un po' di meno, solo di pomeriggio e di sera. Era meglio prendersene il più possibile tutte, quando si poteva, magari dormendo un po' più tardi. E intanto gli occhioni si erano fatti un po' cisposi, con un po' di secrezione giallina: il collirio non bastava, ma i granuli di *Pulsatilla* fecero un gran bene, e così dopo fu ancora più facile abituarsi alla scuola.





**Quando stress
e fatica
ti fanno sentire
giù di corda.**

MySAME. Mai più sotto tono.

Se fatica e stress alterano il tuo umore, prova **MySAME**: l'integratore con SAmE, Quatrefolic e Magnesio, ingredienti specifici che ti aiutano a recuperare energia ed equilibrio psico-fisico, favorendo il buonumore.



MySAME. Il mio giusto tono.

È un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

 **Mylan**
Seeing
is believing

www. **Dica**33.it

medici e pazienti
si incontrano in rete



Incontri
mensili in diretta
con gli esperti



Attualità
e news



Patologie
dalla A alla Z:
le risposte dai
nostri esperti



Guide
alla salute



Guida
all'automedicazione



Ricette
della salute

Oltre **1.100.000 persone**
lo consultano mensilmente **e tu?**

REGISTRATI SUBITO!

www.dica33.it
dal 1994 il primo sito italiano di salute

edra

Le parole come terapia

La crescente importanza
della medicina narrativa

Stefania Cifani

Cosa succede quando la malattia irrompe, imprevedibile nella vita delle persone? Quali risorse si attivano, come la nuova condizione influenza la relazione con i familiari? Quanto conta il rapporto con il medico? E ancora, cosa accade se è il medico a trovarsi dall'altra parte, e dover affrontare una malattia?

A queste e altre domande vuole rispondere *Parole che curano*, il libro nato dalla collaborazione e amicizia tra un medico e un giornalista. Un insieme di storie raccolte da Franca Parizzi a partire dagli anni Novanta per un corso universitario di "Medicina narrativa e relazione con il paziente", poi rielaborate e integrate con citazioni letterarie e cinematografiche da Maurizio Fossati.

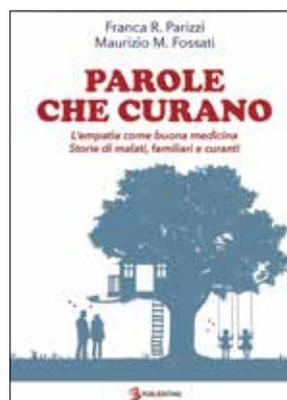
Storie di guarigione, speranza e dolore, raccontate in prima persona da malati, loro familiari e operatori della sanità accompagnano in un viaggio attraverso malattie oncologiche, neurodegenerative, mentali e non solo: «Le narrazioni e riflessioni contenute vogliono tracciare un percorso di esplorazione dell'animo umano nel momento in cui la persona incontra la malattia... La malattia descritta nei libri di medicina ha ben poco in comune con la malattia vissuta, ecco perché i professionisti sanitari dovrebbero sforzarsi di recuperare il senso della cura e dell'assistenza alla persona nella sua globalità».

Tutto questo a partire dall'assunto che parlare, e parlare di sé, è uno dei bisogni fondamentali dell'uomo: «Se il medico vuole conoscere il proprio pazien-

te deve lasciarlo parlare... solo ascoltandolo, il medico può capire fino in fondo se la terapia funziona o se ha bisogno di essere ricalibrata sulla situazione di quel malato».

Nel tempo la figura del medico e la sua relazione con i pazienti è molto cambiata, soprattutto nei Paesi dove è più elevato il livello culturale e di informazione. Da un rapporto paternalistico nel quale il malato si affidava al medico in modo acritico, oggi la persona è «disposta a concedere la propria fiducia solo dopo essere stata adeguatamente informata e aver chiarito i propri dubbi». Motivare il paziente, sia attraverso la creazione di un dialogo sia con una accurata informazione che lo renda più competente, farà sì che egli si senta responsabile del processo di cura. Scrive Umberto Veronesi nella prefazione: «Ho sempre creduto nell'importanza dell'ascolto e credo che la "medicina narrativa", che si può integrare perfettamente con la medicina tecnologica e basata sulle evidenze, abbia un valore inestimabile».

Gli autori? Franca R. Parizzi è un pediatra milanese. Oggi vive a Lampedusa dove si occupa di assistenza pediatrica e di formazione dei volontari per l'assistenza a disabili e malati terminali. Maurizio M. Fossati, anch'egli milanese, è un giornalista e si occupa di divulgazione scientifica per il *Quotidiano Nazionale*.



**FRANCA
REGINA PARIZZI,
MAURIZIO
MARIA FOSSATI**

*Parole che curano.
L'empatia come buona
medicina. Storie di malati,
familiari e curanti*

Publitediting, 2016, pp. 240



L'abc della protezione

L'esposizione ai raggi ultravioletti del sole ha numerosi benefici ma è necessario difendersi dagli effetti negativi utilizzando prodotti specifici

Partiamo dal fototipo: una parola che indica le caratteristiche morfologiche di pelle, occhi e capelli in rapporto alle modifiche che possono avvenire quando queste parti del corpo umano vengono in contatto con i raggi ultravioletti (Uv) del sole o delle lampade abbronzanti e attivano la melanina ovvero il pigmento naturale che sta nella pelle, nei capelli e negli occhi e ne determina il colore.

Esistono oltre cinquanta diverse tonalità di carnagione ma, a livello internazionale, per convenzione, sono state raggruppate in sei tipi:

- carnagione molto chiara (bianca/lattea) con capelli biondi o rossi: è molto sensibile al sole e ha la necessità di una protezione elevata poiché può sviluppare eritema;
- carnagione chiara con capelli biondi chiari o scuri o ramati e occhi verdi, con presenza o meno di efelidi: è una pelle sensibile che tende a scottarsi facilmente;
- carnagione chiara con capelli biondo scuro o castani e occhi castani: è una pelle intermedia che può scottarsi dopo esposizione intensiva ai raggi solari;
- carnagione olivastria con capelli castani, occhi scuri: è una pelle resistente che reagisce raramente all'esposizione solare;
- carnagione scura con capelli e occhi scuri: non reagisce all'esposizione al sole;
- carnagione scura o nera, capelli neri e occhi neri: non presenta differenze dopo l'esposizione al sole.

Come si può dedurre, quindi, ciascuna tipologia di epidermide reagirà in modo diverso agli effetti nocivi dei raggi solari e, per questo, avrà bisogno di una protezione specifica.

Parlando dei raggi solari, si può dire che svolgono azioni positive e negative sul nostro organismo e sulla nostra pelle. I raggi del sole - che si distinguono in Uva, Uvb e Uvc (questi ultimi sono i più pericolosi ma non raggiungono il suolo perché schermati dall'ozono dell'atmosfera terrestre) - infatti, possono avere anche effetti negativi come scottature, eritemi, fotoinvecchiamento cutaneo e sono rischiosi perché possono far sviluppare diversi tipi di tumore della pelle (melanomi e carcinomi). Tuttavia i raggi Uvb, che sono potenzialmente più dannosi e cancerogeni degli Uva, sono anche quelli che svolgono un'azione stimolante della melanina (protettiva) e di attivazione del metabolismo della vitamina D, importantissima per lo sviluppo del-

le ossa. Gli Uva, invece, hanno il doppio ruolo di promuovere il rilascio della melanina per favorire l'abbronzatura ma potrebbero avere un effetto negativo nel tempo.

CONOSCIAMOLI DA VICINO

Da tutto questo si evince che fin dalla prima infanzia è bene attivare un programma di protezione che ci seguirà per tutta la vita al fine di garantire alla nostra pelle salute e sicurezza nel tempo e prevenire la maggioranza degli effetti nocivi dei raggi Uv.

La protezione solare può essere applicata grazie all'impiego di qualsiasi sostanza o materiale che impedisca alle radiazioni di danneggiare in modo temporaneo o permanente la pelle umana tenendo presente che la protezione dai raggi Uva evita il fotoinvecchiamento e la comparsa delle macchie sulla pelle mentre quella che agisce sulle radiazioni solari Uvb ha il compito di evitare che compaiano eritemi e scottature.

I prodotti solari che si possono acquistare in farmacia hanno due tipologie di suddivisioni: possono essere a bassa, media, alta e molto alta protezione e possono contenere filtri di tipo fisico o filtri di tipo chimico.

Parlando di fattore di protezione ai raggi Uv, definito come Spf (*Solar protection factor*, Fattore di protezione solare), si tratta del numero indica quante volte è possibile moltiplicare il tempo di permanenza al sole prima che la pelle si scotti. Va detto che, secondo la Commissione europea, per rendere più semplice e comprensibile la scelta dei prodotti solari più idonei ai consumatori, l'etichetta che li contraddistingue deve contenere diciture ben specifiche, come illustrato nella *tabella in basso*.

Questo significa che tra i solari non dovrebbero esistere quelli con Spf inferiore a 6 o con Spf superiore a 50+ e anche che le norme comunitarie più recenti prevedono che siano indicati i fattori di

PRODOTTI SOLARI E FATTORI DI PROTEZIONE

Protezione	Spf
Bassa	6-10
Media	15-20-25
Alta	30-50
Molto Alta	50+



protezione solare sia per i raggi Uva sia per quelli Uvb (la protezione Uva dovrebbe essere 1/3 di quella Uvb dichiarata).

Entrando nello specifico delle formulazioni, nei prodotti solari vi sono sostanze che assorbono o riflettono i raggi ultravioletti. I filtri chimici (in genere sono salicilati, cinnamati, oxybenzone, octylcrylene), grazie alla loro struttura possono assorbire la luce dei raggi solari permettendo una copertura completa della pelle all'azione di Uvb, Uva e Uva lunghi. I filtri fisici, invece, come il biossido di titanio e l'ossido di zinco, sono sostanze minerali inerti che hanno un forte potere coprente e, quindi, riflettono fisicamente la luce del sole. Fino a qualche anno fa erano riconoscibili per la colorazione tipicamente bianco gesso che si vedeva spesso in spiaggia sulla pelle dei più piccoli; oggi la moderna scienza cosmetologica ha creato prodotti altrettanto sicuri ma senza quell'antiestetico effetto.

Oltre ai filtri solari, questi prodotti contengono, nelle loro composizioni, alcuni eccipienti che li rendono resistenti all'acqua e al sudore, facilmente applicabili sulla pelle, rapidamente assorbibili e con una consistenza gradevole da utilizzare.

COME SCEGLIERE E USARE IL PRODOTTO SOLARE

Dopo aver individuato il proprio fototipo, è anche importante capire quali siano i fattori che possono influenzare l'irradiazione solare sapendo, per esempio, che le ore più calde del giorno (più o meno dalle 10.00 alle 16.00) sono le meno indicate per garantirsi una corretta abbronzatura in sicurezza. Un conto è esporsi sulle rive di un lago in Lombardia e un altro mettersi sotto i raggi Uv ai Tropici o in pieno deserto africano. Proprio a questo proposito va detto che altitudine, latitudine e caratteristiche climatiche possono influenzare l'effetto delle radiazioni. Queste, infatti, aumentano ad altitudini elevate e se ci si avvicina all'Equatore e per questo la protezione solare va

riapplicata a intervalli regolari (almeno ogni due ore). Inoltre, alti livelli di temperature e umidità agiscono aumentando la traspirazione e riducendo l'efficacia delle creme solari; infine, la protezione solare va applicata anche nelle giornate nuvolose e ventilate perché il cielo coperto riduce l'incidenza dei raggi solo del 10 per cento. Un altro fattore che influenza l'attività dei prodotti solari sono l'età (bambini e anziani richiedono una protezione Uv più elevata); la presenza di superfici riflettenti dei raggi Uv (neve, ghiaccio, acqua) oltre all'assunzione contemporanea di farmaci o la presenza di alcune patologie. Inoltre, anche la gravidanza rende la pelle particolarmente sensibile e facilmente soggetta a ustioni e macchie.

Per fare la scelta giusta riguardo a un protettivo solare, quindi, un aiuto può essere fornito dal dermatologo o dal farmacista tenendo in considerazione che esistono delle regole conosciute.

La pelle chiara del fototipo 1, per esempio, richiede la massima protezione (50+) a causa della sua delicatezza e sensibilità mentre quella del fototipo 2 richiede un prodotto con fattore 50 inizialmente, per poi scendere gradualmente, quando l'attività protettiva della melanina si è attivata, fino a un prodotto con Spf 30. I soggetti con fototipo 3 possono esporsi al sole inizialmente usando un solare con Spf 30 per poi scendere, mentre i fototipo 4 possono usare, fin da subito, un fattore protettivo 15, lo stesso utilizzabile dai soggetti con fototipo 5, mentre chi rientra nel fototipo 6 (carnagione molto scura o nera) non ha problemi di esposizione solare.

COME ORIENTARSI?

Infine, un accenno alle varie forme nelle quali i prodotti solari sono disponibili poiché, per accontentare tutte le varie esigenze, le aziende produttrici li propongono sottoforma di latte, crema, olio (quelli con protezione bassa) o gel.

Ovviamente valgono criteri e gusti personali, tenendo in considerazione anche delle zone in cui devono essere applicati e come si distribuiscono. I latti, per esempio, contengono un'elevata quantità di acqua, si applicano facilmente anche in zone ampie della pelle ma vanno rinnovati spesso, mentre le creme, che sono più consistenti e untuose, vanno usate sul viso ma possono non essere indicate per tutte le tipologie di epidermidi. I gel sono ideali per chi ha la pelle grassa perché l'ingrediente in cui è disperso il filtro solare tende a seccare un po' la cute mentre gli oli solari, a bassa protezione, che favoriscono la penetrazione delle radiazioni, non sono adatti alle carnagioni chiare.



NUOVO
CONCORSO
2017

Summer
is in
the air!

ARIA D'ESTATE...SENZA ZANZARE!

Nelle farmacie aderenti alla promozione dal 1/04/17 al 30/09/17 acquista un prodotto Zcare, conserva lo scontrino e vai su www.Zcare.it. Inserisci i tuoi dati e quelli dello scontrino d'acquisto richiesti, e scopri subito se hai vinto!



VINCI

OGNI GIORNO
1 BICICLETTA



AD ESTRAZIONE
FINALE

1 FIAT 500

CABRIO



EDIZIONI
LSWR

STEVE SILBERMAN
NeuroTribù

I talenti dell'autismo
e il futuro della neurodiversità

BESTSELLER
NEW YORK TIMES

“Una storia travolgente e penetrante che cambierà il vostro modo di pensare all'autismo”

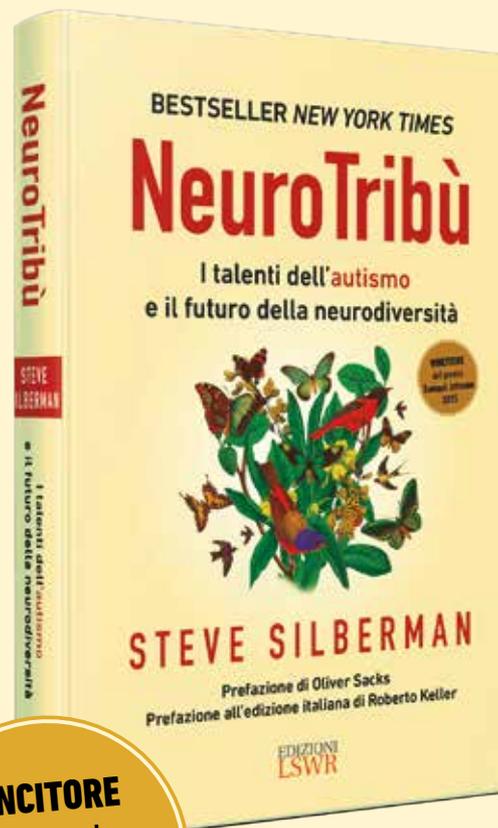
—dalla prefazione di **OLIVER SACKS**,
autore di *Un antropologo su Marte* e *Risvegli*

“NeuroTribù è straordinario. Silberman è riuscito in un'impresa unica: trasformare la storia densa e intricata dell'autismo in un libro che si legge tutto d'un fiato.”

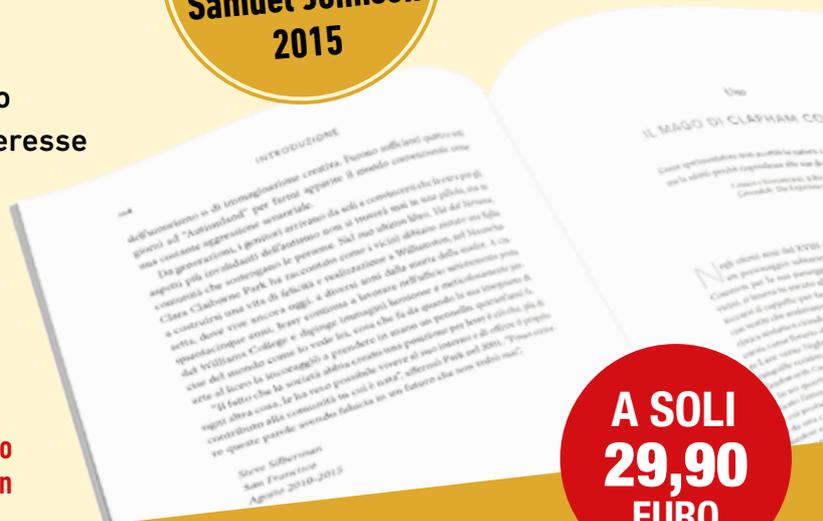
—**JOHN ELDER ROBISON**, studioso della neurodiversità
e autore di *Guardami negli occhi*

“Preparatevi a ribaltare tutte le conoscenze che avevate sull'autismo. Con una ricerca meticolosa, Steve Silberman svela sorprendenti verità sulla storia dell'autismo, a partire dalla falsa idea per cui sarebbe 'epidemic'. Preparatevi a condividere la profonda comprensione che l'autore ha per le tante, differenti persone che oggi includiamo nello spettro autistico. Silberman guarda con interesse anche ai cattivi della storia e questo è allo stesso tempo commovente e opportuno, nel momento in cui ci chiede di abbracciare la diversità. Questo racconto eroico e appassionante è un contributo fondamentale alla storia dell'autismo.”

—**UTA FRITH**, Professore emerito di sviluppo cognitivo
presso la University College London



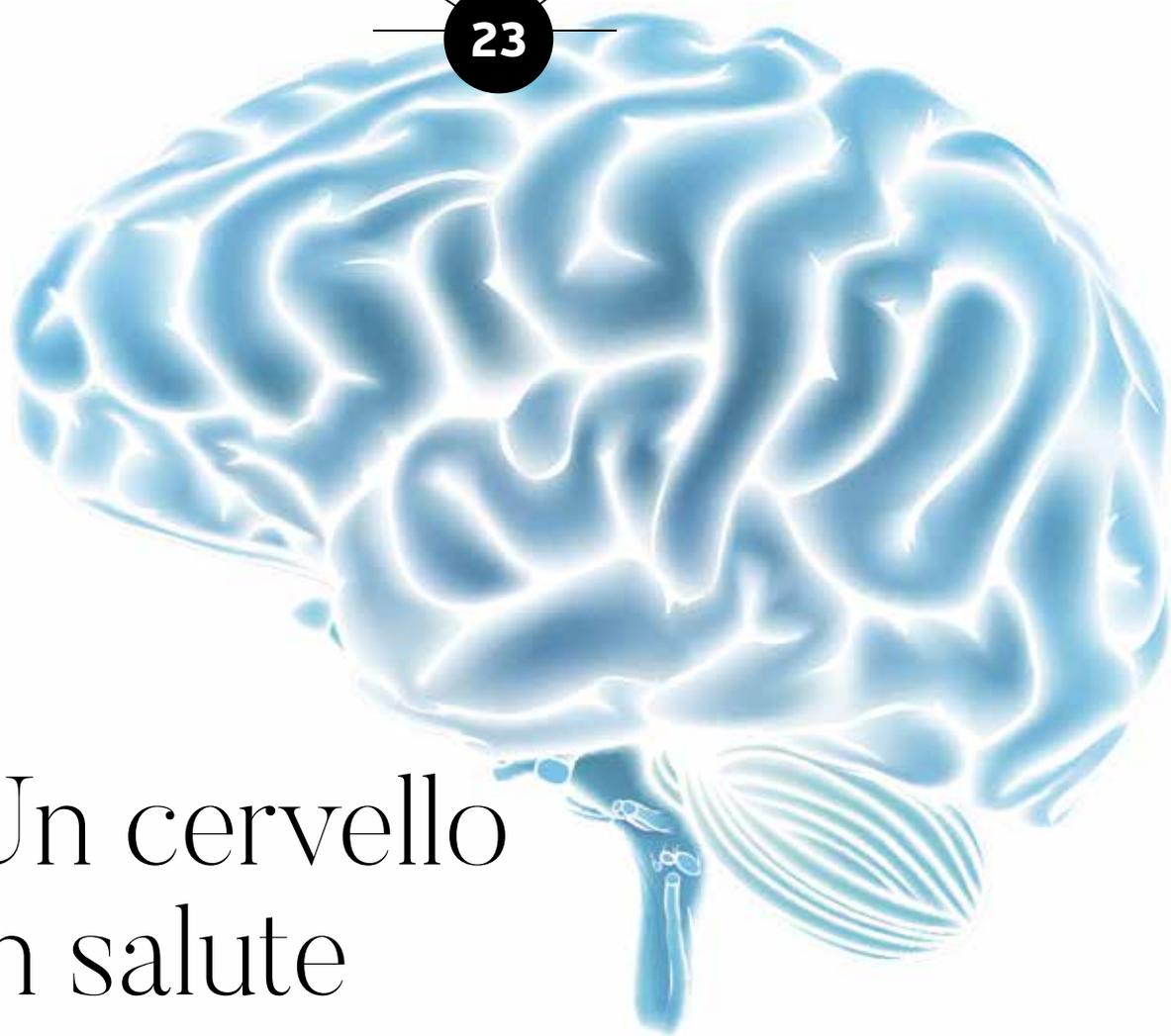
VINCITORE
del premio
Samuel Johnson
2015



A SOLI
29,90
EURO

Acquistalo su www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: libri.com@lswr.it



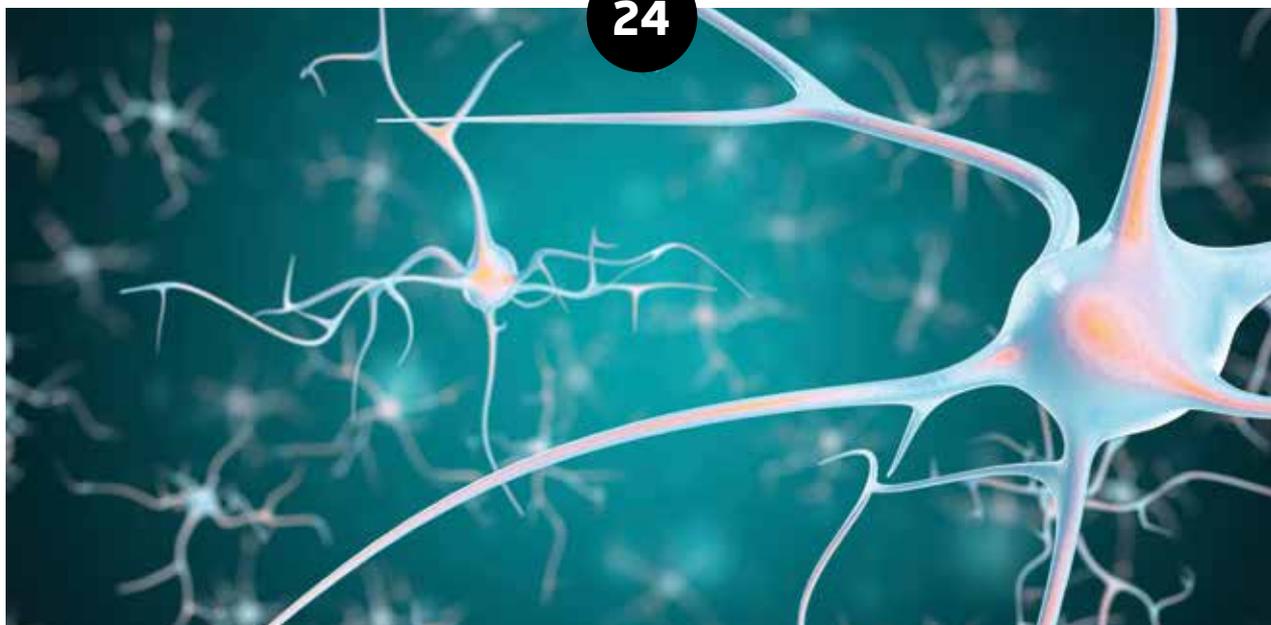
Un cervello in salute

Oggi la malattia neurologica non è più una condanna,
ma è sempre meglio “pensarci prima”

Claudio Buono

Curare il cervello migliora la vita. Questo il *fil rouge* che ha legato tutti i temi al centro della settima edizione della Settimana mondiale del cervello, promossa in Italia dalla Società italiana di neurologia (Sin) e celebrata con una serie di iniziative (incontri, eventi, *workshop*, mostre e conferenze) sparse sull'intero territorio nazionale. Al centro dell'evento, dunque, la neurologia e gli importanti passi avanti che la ricerca e la farmacologia hanno

compiuto nel trattamento delle malattie di cui si occupa questa branca della medicina. Presentando la Settimana, Leandro Provinciali, presidente della Sin, ha voluto lanciare un'esortazione che è al contempo un messaggio di speranza: «Oggi avere una malattia neurologica non equivale più a una condanna, perché si può sempre fare qualcosa per trattare o migliorare le condizioni di chi ne soffre, e soprattutto per prevenirle».



LE NOVITÀ

La prima buona notizia è che sono finalmente in calo i casi di ictus, e questo nonostante l'invecchiamento della popolazione italiana, con un indice di over 75 pari al 33 per cento. Dati recenti indicano, infatti, che negli ultimi vent'anni l'incidenza di primi episodi di ictus, sia ischemici sia emorragici, è diminuita del 29 per cento. Per Elio Agostoni, direttore del dipartimento di Neuroscienze e della S.C. Neurologia e *stroke unit* del Niguarda di Milano, «è ragionevole attribuire questo successo all'aumento e al miglioramento delle strategie preventive, ma anche a un miglior controllo dei fattori di rischio vascolare e al ruolo della chirurgia vascolare». Ma poiché prevenire è meglio che curare, gli specialisti concordano che le strategie per difendersi dall'ictus sono tanto più efficaci quanto prima si inizia a vivere in maniera salutare e si effettuano esami e visite periodiche di controllo.

Anche la battaglia contro le malattie neurodegenerative può sperare sull'arrivo di nuove armi ma fondamentale è la diagnosi precoce, se si vuole arrestare un'epidemia silenziosa che nel nostro Paese vede già un milione circa di pazienti affetti da demenza. «Grazie alle scoperte della biologia molecolare e della genetica, oggi sappiamo che cosa determina la progressiva perdita dei neuroni e dei loro collegamenti», spiega Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze dell'Università di Milano-Bicocca e direttore della Clinica neurologica dell'ospedale San Gerardo di Monza. Alla base di tali patologie c'è l'accumulo di particolari proteine (nell'Alzheimer è la beta-amiloide) normalmente presenti nel cervello, che per predisposizioni genetiche o fattori ambientali vengono prodotte in eccesso o non vengono adeguatamente rimosse, per cui tendono a danneggiare

le cellule nervose (neuroni) e i loro collegamenti (sinapsi), con la successiva perdita delle funzioni di determinate aree cerebrali. Attualmente sono in fase avanzata di sperimentazione strategie terapeutiche basate su molecole che riducono la produzione di beta-amiloide o, in alternativa, di anticorpi prodotti in laboratorio, capaci addirittura di determinare la progressiva scomparsa di beta-amiloide già presente nel tessuto cerebrale. Ora, grazie ad alcuni esami, si cerca di individuare pazienti in fase molto precoce per capire se, in questi soggetti, le nuove strategie possano prevenire l'esordio della malattia.

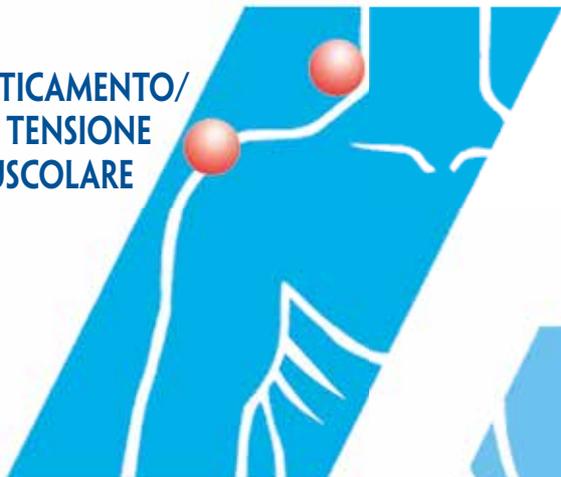
Comunque, anche per l'Alzheimer la prevenzione gioca un ruolo fondamentale: stili di vita adeguati come la corretta alimentazione e in particolare la dieta mediterranea, ricca di sostanze antiossidanti naturali, ma anche l'esercizio fisico e una vita sociale soddisfacente agiscono da fattore protettivo non solo nei confronti dell'Alzheimer ma più in generale delle varie forme di demenza esistenti.

Infine per il Parkinson, malattia degenerativa che comporta disturbi motori a seguito della compromissione di alcune cellule nervose situate in varie aree del cervello, da Leonardo Lopiano - ordinario di Neurologia all'Università di Torino e direttore di Neurologia 2 presso la Città della salute e della scienza di Torino - apprendiamo come recentemente sia entrata nella pratica clinica un'importante terapia interventistica per i pazienti in fase avanzata. Si tratta dell'infusione intestinale continua (tramite catetere) di levodopa, che ottimizza la somministrazione del farmaco e i suoi effetti. Levodopa agisce trasformandosi nell'organismo in dopamina, neurotrasmettitore deputato, tra l'altro, al controllo del movimento e che risulta deficitario a livello cerebrale nei pazienti con malattia di Parkinson.

IL CALORE IN CASO DI

TORCICOLLO

AFFATICAMENTO/
TENSIONE
MUSCOLARE



DOLORI MUSCOLARI

DOLORI ARTICOLARI



STRAPPI MUSCOLARI

DISTORSIONI



È un dispositivo medico 
Leggere attentamente le avvertenze
e le istruzioni per l'uso

Richiedi il prodotto al tuo farmacista di fiducia



Novità

Prenditi cura
di te stesso.

**sandoz
BENESSERE**



Dal gruppo Novartis, leader in Italia: Sandoz Benessere

- Tre grandi pilastri: Novartis, Sandoz e Alcon
- Presente in 180 paesi
- Circa 120 mila collaboratori in tutto il mondo
- Nel 2015 8,9 miliardi di dollari investiti in innovazione, ricerca e sviluppo
- Nel 2015 Novartis ha raggiunto 1 miliardo di pazienti

SANDOZ A Novartis
Division



IT1610546505