

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



PSICOLOGIA
La memoria e i suoi vuoti

SPAZIO MAMMA
Comincia l'avventura
con il bebè

OMEOPATIA
Rispettare il microbioma



Imprevisti e sport

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

PREVENZIONE VACCINALE

Caro lettore,
lo scorso 19 maggio la ministra della Salute Beatrice Lorenzin ha presentato il Decreto legge in materia di prevenzione vaccinale per i minori da zero fino a sedici anni. Il Ddl prevede che le vaccinazioni obbligatorie e gratuite diventino dodici: anti-poliomielitica; anti-difterica; anti-tetanica; anti-epatite B; anti-pertosse; anti-Haemophilus influenzae tipo B; anti-meningococcica B; anti-meningococcica C; anti-morbillo; anti-rosolia; anti-parotite; anti-varicella. Il Ddl coinvolge anche la scuola, perché le dodici vaccinazioni obbligatorie divengono un requisito per l'ammissione all'asilo nido e alle scuole dell'infanzia (per i bambini da 0 a 6 anni). Il dibattito pubblico si è così animato non solo sull'opportunità di effettuare le dodici vaccinazioni

a fronte delle quattro precedentemente previste, ma ancor di più sulla loro obbligatorietà, che è resa necessaria per «raggiungere il livello di immunizzazione raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità, pari al 95 per cento della popolazione, in modo da mettere in sicurezza il Paese» come dichiarato dalla Ministra. Nel corso della conferenza stampa di presentazione del Ddl si è anche sottolineato come i dati sulle coperture vaccinali sono in calo, soprattutto per polio e morbillo: nei bambini fino a 24 mesi di età, ma ancor di più nei ragazzi di diciotto anni, quando il livello delle coperture vaccinali scende costantemente sotto il 70 per cento. L'uomo è un animale sociale e la vaccinazione è un atto di responsabilità sociale.

DI
MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
n. 4 / 6 del 01/07/17
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, Simona Arpellino,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,
Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato
Claudio Buono, Anna Maria Coppo,
Paola Gregori, Gladys Pace, Chiara Romeo

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA
Raccontare la malattia neurologica

6 – PSICOLOGIA
La memoria e i suoi vuoti

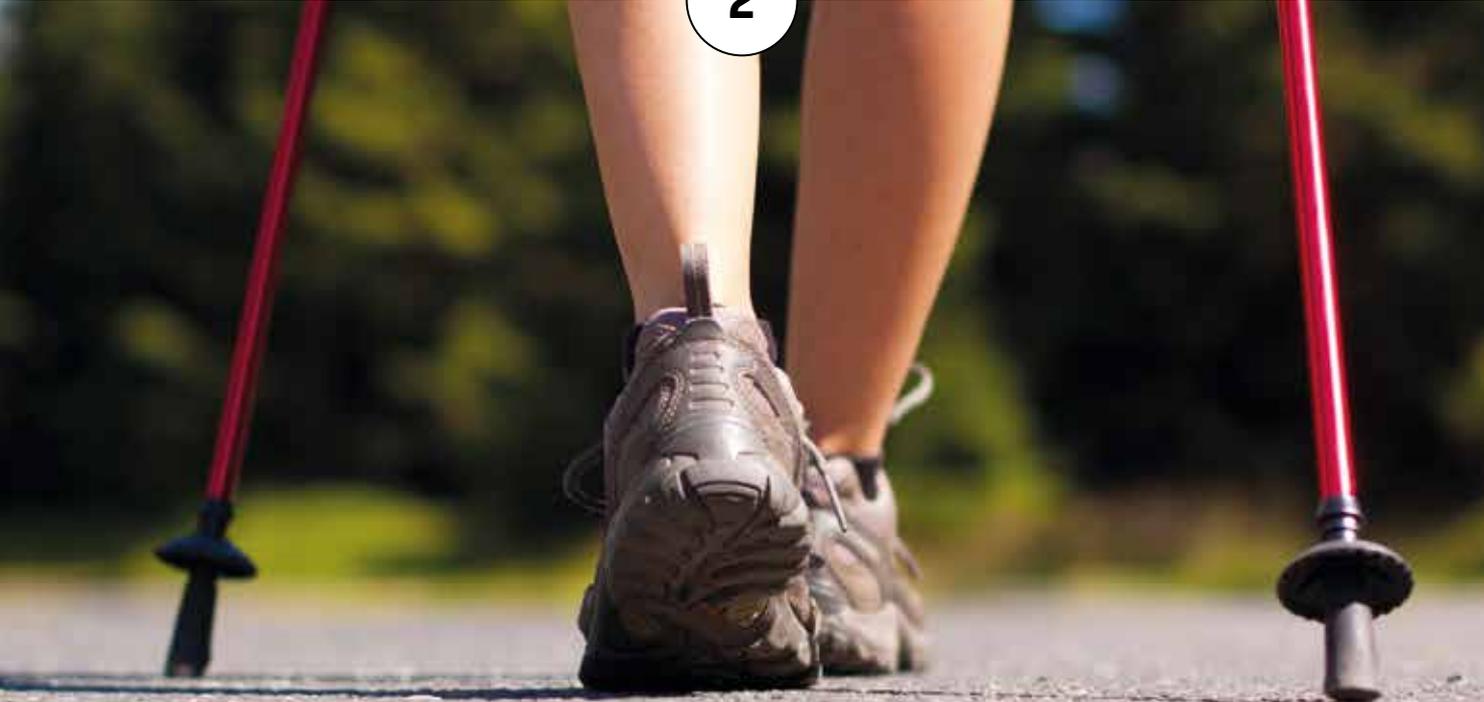
12 – SPAZIO MAMMA
Comincia l'avventura con il bebè

16 – LETTURE
La Corte Scintillante

18 – OMEOPATIA
Rispettare il microbioma

23 – PREVENZIONE
Imprevisti e sport





RACCONTARE LA MALATTIA NEUROLOGICA

La sensibilizzazione sulla sclerosi multipla marcia
per l'Italia con Nordic Tales

Paola Gregori

Centinaia di cittadini hanno partecipato anche quest'anno alla manifestazione *Nordic Tales*, ideata per sensibilizzare sull'importanza di essere ascoltati e di far conoscere la sclerosi multipla. Il desiderio delle persone, coinvolte direttamente o indirettamente da questa malattia, di continuare a essere combattenti attivi e non vittime passive è stato simbolicamente affidato a uno sport completo, adatto a tutti, che aiuta il corpo con l'attività fisica e la mente grazie ai paesaggi da ammirare e la possibilità di socializzare. Il *nordic walking* interessa infatti fino al 90 per cento della muscolatura e si è rivelato particolarmente adatto a persone con sclerosi multipla. A testimoniare l'iniziativa *Nordic Tales*, un progetto a tappe che ha portato questo sport in giro per l'Italia fin dal 2015, con l'obiettivo di raccontare la patologia. Accanto alla disciplina del *nordic walking*, quest'anno sono state presentate anche le linee guida nutrizionali per una sana ed equilibrata alimentazione: grazie alla collaborazione con i *food blogger* di *iFood* sono state prodotte ventuno ricette equilibrate e amiche della salute, ispirate ai cibi dei territori coinvolti. L'iniziativa si è tenuta con il patrocinio di Aism (Associazione italiana sclerosi multipla), della Sinw (Scuola italiana di *nordic walking*), e il supporto non condizionato di Sanofi Genzyme. Il gran finale di questa iniziativa nazionale, gratuita e aperta a tutti ha visto come protagonista il Piemonte: la giornata conclusiva infatti si è tenuta il 21 giugno 2017, a Torino. Iniziative come la Settimana nazionale (27 maggio - 4 giugno) e la Giornata mondiale della sclerosi multipla (mercoledì 31 maggio) rappresentano l'occasione per parlare di questa malattia, e sono lo stimolo per nuove e concrete iniziative. *Nordic Tales* vuole rappresentare proprio questo.

A PASSO DI NORDIC WALKING

Durante ciascuna tappa le persone con sclerosi multipla, i familiari, gli amici, i medici, gli operatori sanitari e chiunque abbia voluto partecipare, sono stati guidati da istruttori della Scuola italiana di *nordic walking*, ventisei in totale, specificamente formati per insegnare la tecnica base a questi pazienti e guidare la camminata lungo il percorso individuato. Non si tratta solo di uno sport, ma anche di un viaggio interiore, a contatto con gli altri e con la natura. Questa disciplina si è rivelata particolarmente adatta per persone con sclerosi multipla: l'utilizzo dei bastoni coinvolge il movimento di tutto il busto, allenando efficacemente l'intero corpo, senza affaticarlo e senza sollecitare le articolazioni; stabilizza l'equilibrio e favorisce la coordinazione.

Esercizi fisici regolari, sotto la guida di personale specializzato, possono, infatti, avere effetti positivi sulle limitazioni fisiche legate alla malattia e sui disturbi posturali, poiché il rafforzamento dei muscoli e delle ossa e la maggiore elasticità permettono una migliore mobilità, resistenza e coordinazione. «Grazie alle esigenze dei pazienti con sclerosi multipla che hanno partecipato alle precedenti edizioni di *Nordic Tales*», ha spiegato Antonella Losa, nutrizionista, «abbiamo sviluppato alcuni suggerimenti nutrizionali da adottare durante la pratica del *nordic walking*, per contribuire alla funzionalità motoria e aiutarli ad affrontare alcuni disturbi ricorrenti come affaticamento e stipsi, e incrementare l'apporto di vitamina D come consigliato nelle usuali terapie. In queste situazioni risulta importante, per esempio, variare molto l'alimentazione e privilegiare il consumo di frutta a guscio, pesce, legumi, facendo attenzione a non eccedere in grassi saturi e zuccheri. Un'alimentazione varia e corretta, unita a un'attività fisica adeguata, è alla base del benessere quotidiano di ciascuno di noi, e di supporto anche alle persone con sclerosi multipla».

INDAGINE SULLA PATOLOGIA

Disabilità progressiva, ma anche difficoltà legate ai servizi sanitari e assistenziali: ecco alcuni degli ostacoli contro i quali si scontrano quotidianamente le persone con sclerosi multipla. Dai dati del "Barometro della sclerosi multipla 2017" si parla di 114.000 italiani colpiti, con oltre 3.400 nuovi casi registrati all'anno. Un esercito di persone che si ammalano soprattutto nell'età più produttiva, quella tra i 20 e i 40 anni. Il costo sociale medio per persona è di 45.000 euro l'anno, cioè cinque miliardi complessivamente. La sclerosi multipla, malattia neurologica cronica e progressiva, che interessa il sistema nervoso centrale e tende a peggiorare nel tempo, rappresenta, secondo l'associazione, un'autentica e non più rinviabile emergenza sanitaria e sociale per il Paese. L'indagine Aism, condotta sulla rete dei Centri clinici dedicati alla sclerosi multipla, evidenzia una carenza di personale dedicato: un solo neurologo può seguire un numero di pazienti che varia dai 141 (nei Centri più piccoli), agli 837 (nei Centri con oltre 1.000 pazienti), con il risultato che nel 36 per cento dei Centri dedicati alla malattia, per avere una prima visita, il tempo di attesa è di un mese o più; nel 20 per cento la visita d'urgenza non viene fissata prima di una settimana. Il 16 per cento dei Centri ha poi difficoltà a garantire ai pazienti i nuovi farmaci. Sono bisogni complessi che mutano con il tempo, e che avrebbero bisogno di una presa



in carico integrata tra Centri clinici e Servizi del territorio, che invece ancora non è ben strutturata: solo un Centro su quattro dichiara di avere rapporti continuativi con il territorio mentre il 60 per cento delle persone con sclerosi multipla ritiene che il rapporto sia da migliorare, mentre il 10 per cento ritiene sia completamente da costruire. A oggi solo sette Regioni (Sicilia, Veneto, Toscana, Lazio, Emilia Romagna, Puglia, Lombardia), hanno un Percorso diagnostico terapeutico assistenziale (Pdta) dedicato alla patologia.

Tra le difficoltà maggiormente denunciate dai pazienti e i loro familiari, il 50 per cento indica come da potenziare o migliorare il servizio di assistenza domiciliare e il supporto economico. Al secondo posto i servizi di riabilitazione: per oltre una persona su due la fisioterapia offerta è insoddisfacente per quantità e/o qualità, analogamente alle altre tipologie di prestazioni riabilitative (terapia occupazionale, logopedia, eccetera). Questo spinge le persone con la malattia a sostenere il costo della riabilitazione di tasca propria, soprattutto per quei servizi non offerti dal sistema pubblico. L'area della riabilitazione segna un forte divario tra il nord e le aree del centro e del sud e isole, con differenze che raggiungono i 15 punti percentuali di scarto. Per quanto riguarda il lavoro, dall'indagine emerge che il 48 per cento delle persone con sclerosi multipla in età lavorativa (<65 anni) risulta occupato, ma di questi il 30 per cento circa ha dovuto ridurre le ore di lavoro e il 27 per cento ha

cambiato tipo di lavoro. Per il 63 per cento di queste persone i cambiamenti hanno significato una riduzione del proprio reddito pari a oltre il 30 per cento. Una persona su tre dichiara di aver dovuto lasciare il lavoro a causa della sclerosi multipla; una persona su due evidenzia che i sintomi e le manifestazioni della malattia le hanno impedito di fare il lavoro che avrebbe voluto svolgere o per cui era qualificata; nel 70 per cento dei casi i sintomi e le manifestazioni di malattia hanno comunque reso più difficile lavorare. In assenza di un sistema strutturato di presa in carico della persona, è la famiglia a dover far fronte: il 43 per cento dei malati dichiara di ricevere ogni giorno assistenza informale da familiari e conviventi nello svolgimento delle attività quotidiane. Oltre il 95 per cento dei *caregiver* ha dedicato, negli ultimi tre mesi, tempo libero per assistere la persona malata, soprattutto per svolgere attività di assistenza personale (78 per cento) e di compagnia o sorveglianza (61 per cento), mediamente per almeno 8 ore al giorno. Circa il 5 per cento dei familiari che si prende cura di una persona con sclerosi multipla è stato costretto all'abbandono o alla riduzione della sua attività lavorativa. Un malato su cinque paga di tasca propria per l'assistenza personale. La patologia non colpisce un unico individuo ma l'intera famiglia e a volte anche la rete di amicizie: infatti, per ogni malato, mediamente, si stimano in un anno oltre 1.100 ore di assistenza informale da parte di familiari o amici.

CONSIGLI NUTRIZIONALI

- Assumere un quantitativo di calorie giornaliere adeguato al proprio dispendio energetico (1.900 e 2.400 Kcal rispettivamente per una donna e un uomo sedentari di corporatura media). Evitare carenze, che possono portare a un utilizzo inappropriato delle nostre proteine corporee, ed eccessi, che possono favorire invece una risposta pro-infiammatoria.
- Assumere la giusta proporzione tra carboidrati, proteine e grassi (indicativamente 225-300 g di carboidrati, 45-75 g di grassi e 60 g di proteine su un regime standard di 2.000 Kcal giornaliere, per esempio per una donna di corporatura media). In questo modo si favorisce il mantenimento di un buon stato nutrizionale e si evita un consumo di proteine a scopo energetico, anziché plastico (crescita / mantenimento della massa muscolare). Scegliere un'alimentazione varia, che copra tutti i gruppi alimentari per assicurarsi di assumere tutti i nutrienti necessari. I cinque gruppi alimentari sono cereali; frutta e ortaggi; latte e derivati; carne/pesce/uova/legumi secchi; grassi da condimento.
- Aumentare il consumo di prodotti ittici, variando tra pesci grassi, pesci magri e molluschi in grado di fornire proteine ad elevato valore biologico, vitamina D, numerosi altri micronutrienti (vitamine, minerali) potenzialmente utili in caso di affaticamento e per la funzione motoria, e grassi omega 3 con possibili effetti antinfiammatori.
- Aumentare il consumo di frutta a guscio per favorire un buon apporto di micronutrienti utili in caso di affaticamento e per la funzione motoria.
- Aumentare l'utilizzo di pasta, pane e cereali integrali, scegliendo quando possibile i prodotti ricchi di farine integrali ottenute dalla macinazione di chicchi interi. Tali alimenti possono essere utili per il transito intestinale, la funzione motoria, l'affaticamento e per un migliore stato nutrizionale complessivo.
- Aumentare il consumo e la varietà di ortaggi e frutta per assicurarsi l'apporto di una gamma ampia di vitamine, minerali, fibre e sostanze a potenziale antinfiammatorio che favoriscano un buon stato nutrizionale complessivo e la gestione di tutte le manifestazioni specifiche considerate.
- Aumentare il consumo e la varietà di legumi utili, nel loro complesso, per tutti i quadri sintomatologici considerati. Scegliere carni a limitato tenore di grassi saturi e limitare il consumo di salumi. Per i formaggi, limitare frequenza e quantità di consumo, preferendo le tipologie meno grasse. Privilegiare preparazioni e cotture delicate e veloci, per evitare l'eventuale riduzione di nutrienti nel piatto finale.



LA MEMORIA E I SUOI VUOTI

Affrontare il dolore di non sentirsi più riconosciuti, come figli o compagni di una vita che sembra disperdersi nell'oblio

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Quanto sono importanti i ricordi per essere se stessi?

Se ci tuffiamo nel piccolo villaggio di Macondo, seppur accompagnati dalla poesia di Gabriel García Márquez, e ci lasciamo catturare dalle conseguenze di una strana epidemia che toglie a ogni abitante la possibilità di richiamare dei ricordi, l'effetto che la lettura porta con sé è il riconoscimento di quanto il potere della memoria sia a un tempo immenso e fragile. In un mondo deprivato da questa preziosa attività, come quello descritto in *Cent'anni di solitudine*, la comunicazione si interrompe, le persone più vicine diventano estranee, la consapevolezza di sé si frantuma. La memoria è anche l'insieme dei processi con cui gli eventi del passato influenzano le risposte future (D. J. Siegel, *La mente relazionale*, Raffaello Cortina editore, Milano, 2013). E se pensiamo ai modi diversi con i quali siamo soliti descrivere episodi o situazioni che appartengono al nostro passato, presto ci accorgiamo che il racconto della nostra vita si modifica nel tempo poiché continuamente noi ci modifichiamo.

***Il dialogo tra l'oblio
e la memoria è il dialogo
tra l'ombra e la luce,
tra il silenzio e la forma,
tra il nascosto e il visibile***

Le emozioni ferite
di Eugenio Borgna





Il tempo e la memoria si fondono in un intreccio difficile da districare. È il lobo temporale la regione del cervello che svolge un ruolo centrale nei processi della memoria. L'ippocampo, piccola struttura del sistema limbico, partecipa alla codifica delle informazioni e registra i tratti significativi delle nostre esperienze. L'amigdala, ghiandola a forma di mandorla, situata accanto all'ippocampo, ha un ruolo fondamentale nella regolazione degli aspetti emotivi della memoria. Essa può usare le informazioni sensoriali per stabilire rapidamente se una situazione è così pericolosa da doverci allontanare o se vale la pena affrontarla. (D. L. Schacter, *Alla ricerca della memoria*, Fabbri Editori, Milano, 2007). Per comprendere chi siamo e cosa diventeremo a volte ci basiamo su ricordi che potrebbero svanire, mutare o rafforzarsi con il trascorrere del tempo. La memoria vissuta è quella delle nostre emozioni, quel luogo di esperienze interiori che si dilatano e si restringono in correlazioni misteriose accompagnandoci nel corso degli incontri con l'ambiente che abitiamo.

Quando in studio accolgo persone disorientate dagli effetti di una demenza diagnosticata a persone care, le domande che ritornano ruotano intorno al dubbio doloroso di non sentirsi più riconosciuti, come figli o compagni di una vita che sembra disperdersi nell'oblio. Il morbo di Alzheimer è una delle forme di demenza più frequenti nonché una malattia del cervello che provoca un declino progressivo delle capacità di memoria, del pensiero e del ragionamento. Si dimenticano informazioni apprese di recente o date importanti. Si confondono i tempi, i luoghi e i termini corretti per nominare gli oggetti cui ci si riferisce. Il decorso è generalmente lento e i disturbi cognitivi possono comparire anche anni prima della formulazione della diagnosi. In fase diagnostica si eseguono esami clinici, Tac cerebrali e si somministrano test neuropsicologici per escludere altre cause che potrebbero indurre sintomi analoghi. A livello affettivo ed emotivo si sperimentano depressione, ansia,

angoscia, mentre sul versante comportamentale e della personalità si riscontrano agitazione, aggressività, apatia e reazioni paranoiche. Ricordo una paziente disorientata e addolorata dalle accuse del papà ammalato il quale, non trovando il portafoglio dove diceva di averlo lasciato, le diede della "ladra" davanti al medico in visita domiciliare.

Un'altra forma di deficit cognitivo dovuta a lesioni cerebrali multiple provocate dall'interruzione della circolazione sanguigna cerebrale conseguente a eventi come ictus o emorragie cerebrali, o patologie croniche è la demenza vascolare. Tra i sintomi cognitivi si presentano confusione, difficoltà di concentrazione, di apprendimento, del linguaggio, disturbi dell'equilibrio, aumento del bisogno di urinare o fatica nel controllare lo stimolo, tendenza all'impulsività, agitazione, depressione. Su questo tipo di patologia è possibile intervenire sul versante preventivo controllando alcuni fattori di rischio, in particolare l'ipertensione arteriosa e il diabete (*DSM-5. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014). L'esperienza negli anni di attività di sostegno ai familiari si è diversificata a seconda della disponibilità a frequentare dei gruppi piuttosto che preferire un percorso individuale. La direzione intrapresa è quella che accompagna il familiare, attraverso l'informazione, la presa in carico e il contenimento del senso di colpa, della depressione, della rabbia e del dolore che sperimenta, nell'affrontare concretamente un quotidiano che percepisce come "stravolto".

Ma quando di un lontano passato non rimane più nulla... l'odore e il sapore permangono a lungo... come anime... a sorreggere senza tremare... l'immenso edificio del ricordo

Alla ricerca del tempo perduto: Dalla Parte di Swann di Marcel Proust

IRRITABILITÀ
NERVOSISMO
STRESS ECCESSIVO
SBALZI D'UMORE
AFFATICAMENTO
STANCHEZZA
FASTIDI MUSCOLARI

Un'integrazione con Magnesio può essere utile in tutti questi casi.



Confezione da 200g, 400g
e 32 bustine monodose.

MAGNESIO COMPLETO

4 fonti di Magnesio
per ritrovare la serenità

Formulato con:

- ✓ Magnesio pidolato
- ✓ Magnesio citrato
- ✓ Magnesio marino
- ✓ Magnesio carbonato

Arricchito con **Fruttoligosaccaridi**
Gradevole gusto **Agrumi**

SENZA GLUTINE	SENZA LATTOSIO	ADATTO A VEGANI	DOLCIFICATO STEVIA
------------------	-------------------	--------------------	-----------------------

BIOS  LINE
PRINCIPIUM

La memoria può essere definita come la capacità di conservare traccia delle esperienze passate attraverso processi di fissazione, ritenzione, conservazione e richiamo. Il percorso si attiva portando attenzione a uno stimolo, che viene così percepito. Si procede con la sedimentazione di alcune tracce mnestiche per giungere poi alla rievocazione mediante la quale i ricordi, spontaneamente o in modo volontario, tornano alla coscienza. Noi sappiamo però anche che uno stato di ansia o di paura può incidere nella rievocazione di alcune informazioni, come può capitare, per esempio, a uno studente preparato, ma teso, durante un'interrogazione. L'incapacità di evocare un ricordo fissato prende il nome di amnesia e, nel caso citato, il fenomeno è transitorio. In altre situazioni, come dopo un forte trauma, la perdita della memoria può persistere più a lungo per l'attivarsi di un meccanismo di difesa da una situazione vissuta come fortemente minacciosa per l'integrità della persona. Quando arrivano in studio per una consulenza persone interessate a lavorare sulle conseguenze di episodi traumatici non trattati, la memoria olfattiva si rivela sovente una traccia preziosa per ricostruire i passaggi che molte volte sembravano perduti. Tra i disturbi della memoria possiamo dunque distinguere l'amnesia - che abbiamo detto manifestarsi come una perdita di memoria e che può presentarsi in molti tipi di patologie - e altri disturbi, quali le paramnesie. Queste ultime assumono la forma di distorsioni del ricordo. Un altro disturbo della memoria, frequente nei casi di alcolismo cronico o in malattie organiche del cervello, è la Sindrome di Korsakoff. La persona che ne è affetta non riesce a trattenere i ricordi e cerca di colmare le lacune presenti attraverso delle fantasie.

***Le speranze sono nutrite anche dalle cose
che abbiamo vissuto e che sono nascoste
nella memoria***

Homo Viator
di Gabriel Marcel

La consulenza per coloro che vivono un disagio legato alle difficoltà che la perdita di memoria può attivare è uno spazio di incontro con il tempo vissuto. Ricordo l'iniziale sorpresa, alcuni mesi fa, nel ricevere la chiamata di un paziente che aveva interrotto senza avvisare il percorso di *assessment*¹ e che dieci anni dopo quella visita saltata aveva ripreso il contatto, riportando la richiesta d'aiuto inizialmente cancellata dalla memoria. A volte i tempi di reazio-

ne ai bisogni di maggior benessere possono essere più lunghi di quel che immaginiamo, ma «non è mai troppo tardi per ritrovarsi». Furono queste le parole con cui quel paziente ha completato una storia che negli anni sembrava essersi interrotta.

Quando il declino della memoria è legato al naturale processo di invecchiamento possiamo ricorrere ad alcune strategie, per aiutarci a rafforzarla: osservare i particolari, ripetere ad alta voce le informazioni che vogliamo trattenere, stimolare le funzioni del nostro cervello attraverso la lettura o ascoltando la musica, oltre a curare l'alimentazione.

...niente è perso per sempre

Still Alice

film di Glatzer e Westmoreland - Usa 2015

Memoria e oblio sono esperienze influenzate dalle emozioni. E anche quando il disagio nasce a partire da un vissuto di perdita e con le parole arriviamo a dire che "qualcosa sembra sparire dentro di noi" la pienezza dell'incontro che va oltre il dicibile è la testimonianza di come, anche nella malattia, la lingua dei sentimenti riesca comunque a esprimersi, seppur con un vocabolario differente. Ed è l'apprendimento di questa nuova lingua che i familiari di persone con disturbi della memoria portano via da un percorso di sostegno, sia esso individuale o di gruppo e dalle sedute di Scrittura e Cura.

La pratica di Scrittura e Cura² è uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi desidera approfondire la conoscenza di sé; nello specifico, poggia sul disagio che i vuoti di memoria possono aprire e offre la possibilità di fermare e far circolare parole ed emozioni che nel dolore pensiamo essersi perse.

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

¹ L'*assessment* consiste di un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico, nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere.

² 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.

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[®]

Comincia l'avventura con il bebè

I primi giorni del puerperio sono un momento delicato per la mamma e per la nuova famiglia. Affidiamoci al pediatra e al farmacista per i consigli appropriati

Chiara Romeo

Dopo la nascita di un bambino, uno dei momenti più difficili è il rientro a casa. Un'avventura tutta nuova, per la mamma e il papà, nella quale ci si inoltra sempre più spesso senza la rete di aiuti che c'era un tempo. Accanto alla donna che diventa mamma, oggi, però ci sono nuove figure, professionali più che familiari, e una maggiore consapevolezza, data dal fatto che in Italia si fanno pochi figli e si fanno in età avanzata. La rete di aiuto deve comprendere il pediatra di famiglia, da contattare al più presto perché si occuperà della salute del bambino dopo i controlli in ospedale, e l'ostetrica che viene a domicilio - molte Asl prevedono una visita gratuita - o nel consultorio più vicino a casa. Inoltre, un alleato prezioso è il farmacista: vicino a casa, sempre disponibile, può offrire il consiglio giusto in caso di piccoli problemi, dalla ragade al seno alla dermatite da pannolino.

ALLATTARE AL SENO FA BENE AL BAMBINO E ALLA MAMMA

Secondo le stime, oltre il 90 per cento delle donne italiane comincia ad allattare al seno il neonato nei primi giorni di vita; la percentuale scende nel primo mese al 77 per cento per poi crollare al 31 per cento a 4 mesi, mentre solo il 10 per cento continua ad allattare oltre i sei mesi di vita, come è consigliato dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). Per la prima settimana a casa la mamma dovrebbe pensare solo ad allattare il proprio figlio, come rac-

comandano i medici della Società italiana di neonatologia (Sin).

«Il latte materno rappresenta la migliore alimentazione possibile per il neonato; tra gli effetti benefici è ben documentato un minor rischio di infezioni gastrointestinali, infezioni respiratorie, asma, otiti medie acute e di sviluppare a lungo termine sovrappeso, obesità e malattie collegate rispetto al neonato alimentato con latte artificiale», spiega Mauro Stronati, presidente della Sin, e direttore della S.C. di Neonatologia, patologia neonatale e terapia intensiva, Fondazione Irccs Policlinico San Matteo di Pavia. «Le madri che allattano vanno incontro a minori perdite ematiche e a una più rapida involuzione uterina e perdita di peso dopo il parto; il rischio di cancro del seno si riduce del 4 per cento per ogni anno di lattazione; sono segnalati anche effetti positivi a lungo termine, anche per quanto riguarda diabete e ipertensione. Le donne che non allattano o che smettono precocemente sono più esposte alla depressione puerperale».

Ma allattare non è sempre facile all'inizio e spesso si rinuncia perché il bambino non si attacca bene e piange, la mamma si sente inadeguata e dopo poco si comincia con l'aggiunta. «Il neonato si autoregola nell'appetito e piange quando ha fame. Attaccare il neonato al seno è l'unico modo di stimolare la produzione di latte», precisa Stronati. Non bisogna scoraggiarsi perché una volta superata la fase di avvio



che richiede un progressivo adattamento di mamma e neonato, tutto sarà molto semplice. Se invece il latte proprio non arriva, o non si riesce ad avviare l'allattamento al seno, un'alimentazione con latte artificiale, secondo le indicazioni del pediatra, farà crescere bene comunque il proprio bambino.

ALIMENTAZIONE COMPLETA

La donna che torna a casa dopo il parto si trova in una situazione nuova, piena di entusiasmo, ma spesso stanca e confusa. È importante in questa fase non trascurare la propria alimentazione e un po' di riposo: si dovrebbe cercare nei primi giorni di dormire quando dorme il neonato, solo così si riescono ad affrontare i risvegli notturni per le poppate. Alla donna poi, nel puerperio serve «una dieta varia e sana, adeguata alle esigenze della mamma, sarà salutare per lei e per il bimbo», spiega il neonatologo. «Un'alimentazione appropriata per la donna in allattamento deve soddisfare i fabbisogni energetici, proteici e di calcio. Non è prevista alcuna limitazione alimentare o dieta specifica. Non bisogna mangiare tanto più del solito, poiché a una donna che allatta bastano 500 Kcal al giorno in più; non serve eliminare particolari alimenti per prevenire le allergie, né è documentato con certezza che alcuni cibi o liquidi possano far aumentare la produzione di latte».

A casa, la mamma si trova spesso ad affrontare anche quello che viene chiamato *baby blues*. Si tratta di

una condizione transitoria, che si verifica nei primi giorni dopo il parto, e rimane per qualche giorno, ed è causato dai cambiamenti ormonali che seguono il parto, oltre che dalla stanchezza psicofisica che deriva dal travaglio e dal parto. Questa condizione si supera, ma è bene che la neomamma non sia lasciata sola e che ne parli con uno specialista se si protrae per qualche mese. «Il puerperio è un periodo fondamentale: ma purtroppo, ancora oggi, questa fase è molto trascurata, anche da noi medici e dalla sanità pubblica». Spiega Alessandra Graziottin, direttore del Centro di Ginecologia H. San Raffaele Resnati di Milano, che «la prevenzione è importante anche dal punto di vista degli integratori alimentari, per garantire il miglior benessere dopo il parto. Oggi è giusto parlare di “progetto di salute” per mamma e bambino con una dieta bilanciata e integrata, unita a sani stili di vita per ottimizzare la salute di entrambi durante e dopo la gravidanza». Il consiglio della ginecologa è di «camminare all'aperto per un'ora al giorno, di buon passo, anche con la carrozzina». E poi «ferro, magnesio, vitamina C sono essenziali per recuperare l'armonia psichica e fisica. L'integrazione va proseguita per almeno tre mesi o fino alla fine dell'allattamento: in questo modo si riduce nettamente la depressione post parto, aumentano energia e benessere, migliorano perfino i capelli». Infine, spiega Graziottin, «la carenza di sonno, poi, aumenta adrenalina, cortisolo, molecole infiam-



matorie, e peggiora stress e irritabilità. La mamma, quindi, deve dormire per 6 ore almeno due notti la settimana».

MAMME DIGITALI

Secondo i dati di una ricerca condotta per l'agenzia FattoreMamma e Italian Digital Revolution, le mamme rappresentano in Italia il segmento con il maggior tasso di digitalizzazione: oltre il 92 per cento utilizza uno smartphone e sfrutta le potenzialità della Rete e dei Social in modo consapevole. Per questo si può affermare che le mamme italiane siano alla guida della rivoluzione digitale, al fianco degli adolescenti. Quindi perché non sfruttare le molte

App disponibili per la gestione del bebè: se ne trovano tantissime, dal diario delle poppate alle curve di crescita, a quelle con il calendario vaccinale. Per le neomamme che abitano a Torino, c'è il portale *al-latto.it*, nato dall'iniziativa di Valentina, una giovane mamma, che ha raccolto in un unico sito tutto quello che può essere utile a una mamma: una selezione di luoghi dove poter rifugiarsi ad allattare quando si è in giro, molte farmacie, locali dove fare una serata con gli amici è divertente, buono e comodo per allattare il proprio bambino; tutti i consultori e i punti di ascolto che offrono aiuto e consulenza per ogni difficoltà; i gruppi spontanei di mamme che si ritrovano per un confronto e un mutuo aiuto.

NUOVO MAALOX EVOLUZIONE NATURA
FORTE CONTRO BRUCIORE E REFLUSSO,
GENTILE CON LO STOMACO.

Maalox Evoluzione Natura ridà sollievo
al tuo stomaco con una **triplice azione**:

- **blocca il reflusso**
- **riduce il bruciore**
- **protegge la mucosa**



La Corte Scintillante

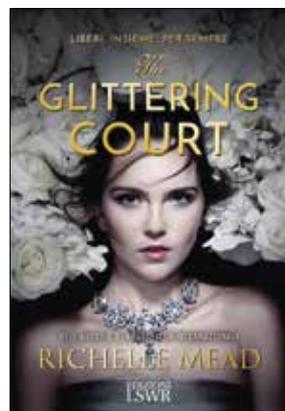
Una nuova serie fantasy
brillante e romantica
in un'ambientazione a metà
tra il mondo elisabettiano
e le avventure nelle terre di frontiera

Mercedes Bradaschia

The Glittering Court è il romanzo di apertura della nuova trilogia *fantasy* scaturita dalla fortunata penna della scrittrice statunitense Richelle Mead apprezzata in tutto il mondo per i sei volumi della serie *L'accademia dei vampiri*. Pubblicato in Italia dalle Edizioni Lswr questo nuovo *fantasy* si svolge in un'ambientazione a metà tra il mondo elisabettiano e le terre di frontiera. In una sala da ballo sfarzosa c'è una ragazza in preda a pensieri cupi: è la contessina Adelaide, che appartiene a una delle famiglie più nobili di Osfrid, la cui stirpe risale ai fondatori del paese ma, c'è sempre un ma, la fortuna della famiglia si è volatilizzata. E da che mondo è mondo anche nel regno di Osfrid la soluzione è semplice: fare un buon matrimonio. Così prende il volo questo romanzo dove i protagonisti si muovono tra i lussuosi palazzi di Osfrid fino alle terre dei pionieri alla ricerca dell'oro e alle selvagge foreste di Adoria, il Nuovo Mondo. E qui nella *Glittering Court*, una scuola speciale che prepara le ragazze comuni a diventare raffinate signore destinate a sposare gli uomini ricchi e potenti destinati a governare il Nuovo Mondo, che si dipanano le vicende di Adelaide, fuggita da Osfrid per non

contrarre il matrimonio combinato dalla nonna, e ora finta cameriera ad Adoria. Emozionanti colpi di scena, incontri con personaggi, come Cedric Thorn, che celano segreti e nuove e coinvolgenti amicizie con le enigmatiche compagne di scuola attendono i lettori di questo romanzo scintillante e travolgente.

Richelle Mead è l'autrice della serie *L'accademia dei vampiri*, bestseller nella classifica del *New York Times*. Fin da bambina una grande lettrice, Richelle è sempre stata affascinata dalla mitologia e dal folklore. Quando riesce a staccarsi dai libri (dopo averli letti o scritti) le piace guardare *reality*, viaggiare, provare cocktail originali e fare shopping. È per sua stessa ammissione caffè dipendente, lavora in pigiama e ha una passione per tutte le cose stravaganti e rumorose. Originaria del Michigan, ora Richelle vive a Seattle (Washington), dove sta attualmente lavorando al prossimo romanzo della serie: *The Glittering Court: Midnight Jewel*.



**RICHELLE
MEAD**

The Glittering Court
Liberi, insieme, per sempre

Edizioni LSWR, 2017, pp. 448

Ranbaxy

Qualità senza confine



Rispettare il microbioma

L'uso sconsigliato degli antibiotici danneggia la flora intestinale, che è composta da batteri utili per la nostra salute

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Negli ultimi centocinquanta anni la salute nei Paesi sviluppati ha fatto grandi progressi: malattie come colera, scarlattina, vaiolo e tubercolosi, un tempo flagelli spesso letali, sono quasi scomparse grazie a servizi igienico-sanitari più efficienti, all'acqua potabile non inquinata, al latte pastorizzato, alle vaccinazioni, a procedure mediche più moderne e alla scoperta degli antibiotici, ampiamente diffusi negli ultimi settant'anni. Tuttavia, nonostante tutti i progressi della medicina, pare che la nostra salute stia peggiorando: diabete, asma, allergie alimentari e respiratorie, celiachia, colite ulcerosa, cancro e obesità sono in aumento, così come la malattia da reflusso gastroesofageo, l'autismo e altre malattie mentali.

UN ECOSISTEMA

Martin Blaser, scienziato e medico di fama mondiale, individua nello squilibrio del nostro microbioma, di quei 100.000 miliardi di cellule batteriche che si sono evolute con noi in una simbiosi pacifica con le cellule del nostro corpo (che sono all'incirca 30.000), la debolezza progressiva della nostra salute, che ci porta a essere più vulnerabili a virus e batteri patogeni, e ad avere problemi immunitari, mentali e metabolici. Blaser paragona il nostro corpo a un

ecosistema, come se fosse una barriera corallina o una giungla tropicale, un'organizzazione complessa di forme di vita che interagiscono e ci ricorda che, come in tutti gli ecosistemi, la biodiversità è fondamentale, e una causa della perdita di una parte di questa biodiversità è dovuta all'uso abbondante e spesso improprio degli antibiotici, che, diffusi nella pratica medica, ma anche negli allevamenti di animali, impoveriscono i ceppi batterici importanti per il nostro equilibrio immunitario, il nostro microbioma, composto da batteri vari che arrivano a pesare, in ognuno di noi, all'incirca un chilo e mezzo.

Lo studioso ci offre una inquietante metafora della nostra salute, impoverita di specie batteriche buone, raccontandoci di un'ampia vallata nelle Montagne Rocciose circondata da picchi innevati gran parte dell'anno, con fitte foreste di pini alti sessanta metri, abeti e pioppi, ormai divorata e spogliata della sua meravigliosa vegetazione da un parassita dei pini che ha invaso la vallata: probabilmente è sempre stato lì, ma era tenuto a bada dai rigidissimi inverni. Così, batteri che incontriamo nella nostra vita ad alta densità sociale, possono diventare pericolosi e patogeni se non più tenuti a bada da un efficiente sistema immunitario.

Ormai le linee guida dell'Organizzazione mondiale

della sanità (Oms) mettono in guardia dall'uso eccessivo e improprio degli antibiotici, ricordando che il loro uso è inutile nelle infezioni virali, che costituiscono circa l'80 per cento delle infezioni delle vie aeree superiori (raffreddore, mal di gola, influenza), e che un'accurata osservazione del decorso della malattia permette di intervenire qualora sia necessario, anche con antibiotici, che resteranno efficaci se verranno impiegati con parsimonia e saggezza.

L'EPIDEMIA DI CHICAGO

Un caso emblematico dell'indebolimento indotto dalle cure antibiotiche sul nostro sistema immunitario è quello dell'epidemia di salmonella a Chicago nel 1985: le dimensioni dell'epidemia erano considerevoli, infatti ben 160.000 persone si ammalarono e molte morirono. Quale poteva essere la causa di un'epidemia di tale entità? L'acqua? Il latte? Il sistema idrico municipale era rigorosamente gestito e controllato e si scoprì che la causa era il latte di un importante produttore. Ma la scoperta interessante fu che il ministero della Sanità esaminò un gruppo di 50 vittime dell'epidemia e 50 persone non colpite, rimaste sane, e a tutte venne posta questa semplice domanda: «Ha preso antibiotici nel mese precedente la malattia?» Si è così scoperto che chi aveva assunto antibiotici nel mese precedente l'epidemia aveva cinque volte e mezzo più probabilità di infettarsi rispetto alle persone che avevano bevuto il latte senza aver ricevuto cure antibiotiche. Ora anche i governi si stanno impegnando a salvaguardare la salute di tutti noi: per esempio in Francia è stato lanciato nel 2002 il Piano nazionale per preservare l'efficacia degli antibiotici, e in Italia l'Isde (Associazione italiana dei medici per l'ambiente) ha collaborato alla redazione di un opuscolo sull'antibiotico-resistenza e sull'uso consape-





vole degli antibiotici, in cui si evidenzia come una delle più grandi minacce alla salute pubblica sia proprio l'antibiotico-resistenza, come emerge da uno studio dell'Oms del 2014 sulla sorveglianza delle resistenze batteriche.

UNA MEDICINA COMPLEMENTARE

Una risorsa interessante nella cura di infezioni virali, ma anche di problemi di salute più complessi, è data dall'omeopatia, che impiega sostanze diluite e dinamizzate, scelte per il paziente secondo la legge di similitudine, secondo la quale si impiega un medicinale che, nel soggetto sano, è in grado provocare un disturbo simile a quello che dobbiamo curare nel malato. L'allopattia e l'omeopatia sono nate nella stessa epoca, tra la fine del XVIII e l'inizio del XIX secolo, come due sorelle aventi un'origine comune. Esse derivano dalla materia medica, una scienza che studiava le sostanze medicinali che venivano utilizzate all'epoca per scopi terapeutici. Samuel Hahnemann, il medico tedesco a cui dobbiamo la formulazione dei principi dell'o-

meopatia, iniziò a ridurre le dosi delle sostanze da sperimentare fino all'infinitesimale, scoprendo una nuova realtà farmacologica, ormai impiegata da più di duecento anni. La nascita comune della farmacologia allopatica e omeopatica è messa in rilievo dal dottor Dobrescu, docente di farmacologia all'Università di Bucarest. Autore della *Farmacologia Omeopatica Generale* (Parigi, Similia 2011), afferma inoltre che ogni facoltà di Medicina dovrebbe avere l'omeopatia come materia curricolare, così che ogni medico possa prescrivere entrambi i farmaci, che possono essere anche complementari tra loro. Ormai più di 400.000 medici usano l'omeopatia nel mondo e sempre più pazienti si rivolgono ai farmaci omeopatici per disturbi e problemi di salute più o meno grandi.

Interessante è che per scegliere il farmaco omeopatico efficace è necessaria l'osservazione precisa e accurata della totalità dei sintomi del malato. E così febbre, malessere, dolore, reazioni emotive, diventano una guida allo studio del meccanismo di difesa di quel paziente e non sintomi fastidiosi da annientare, ma elementi preziosi espressi da quel paziente attraverso i quali capire come curarlo, impiegando il rimedio (*Gelsemium? China? Arsenicum?*) in grado di rispettare il microbioma, la salute dei batteri buoni e l'energia vitale di chi ha incontrato un virus, o un batterio, e sa reagire con efficacia grazie alla forza vitale ben preservata e conquistata ogni giorno con un regime di vita che comprenda anche creatività, generosità, rispetto per sé e l'ambiente in cui viviamo.

Allora... Antibiotici quando servono, granuli omeopatici con appropriatezza, con attenzione alla nostra salute e a quella dei batteri con cui viviamo.



PER LE MICOSI

**EXO-
DERIL[®]**
nailner.



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



*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 27/10/2016.

SANDOZ A Novartis
Division

Dica33

la vera salute

imagine



edra

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

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

Imprevisti e sport

Sempre più italiani praticano sport, secondo un'indagine di Assosalute. Ma per godere dell'attività fisica senza spiacevoli sorprese è importante seguire qualche semplice regola di buon senso

Claudio Buono

Lo sport è salute e benessere per sempre più persone. Per gli italiani cresce, infatti, la voglia di muoversi: il 42,6 per cento fa attività fisica almeno una volta a settimana e il 31,8 si dedica allo sport tutti i giorni o più volte alla settimana. Tuttavia, lo sport amatoriale, se non si è allenati e ben equipaggiati, aumenta il rischio di qualche piccolo incidente; sono proprio gli sportivi occasionali (31,3 per cento) che rischiano di più di farsi male facendo sport. È quanto emerge da un'indagine di Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione), che ha indagato il rapporto tra gli italiani e lo sport.

ARRIVA L'ESTATE

Con l'arrivo della bella stagione aumenta la voglia di muoversi, e dunque, cosa c'è di meglio di correre o di dedicarsi al nuoto, al tennis, al *beach volley* e chi più ne ha più ne metta? Peccato però che se il corpo non è preparato al movimento, si corre il rischio di farsi male seriamente. Per godere dell'attività fisica senza spiacevoli imprevisti, è importante seguire qualche semplice regola di buon senso, a partire da un'adeguata idratazione. D'estate, infatti, sono notevoli le perdite di liquidi con il sudore, e un'idratazione insufficiente espone a un maggior rischio di traumi

muscolari. Perciò è fondamentale bere prima, durante e dopo l'attività fisica. Inoltre, prima di dedicarsi a una qualunque disciplina, è sempre bene sottoporsi a una breve seduta di *stretching*, per preparare la muscolatura allo sforzo fisico. Altrettanto importanti, al termine della seduta, sono gli esercizi di defaticamento, per evitare che i muscoli interessati restino contratti e vadano incontro a strappi molto dolorosi. Attenzione poi a usare abbigliamento (calzature, in particolare) e attrezzatura adatti, che proteggono da spiacevoli inconvenienti. Se poi, nonostante questi accorgimenti, capita lo stesso di incappare in qualche infortunio, ecco come intervenire e quali farmaci utilizzare in queste situazioni. Non dimenticatevi comunque che il vostro farmacista è in grado di fornirvi un consiglio personalizzato.

RUNNING

«In vacanza mi faccio tutti i giorni una corsetta». Nulla di più innocuo? Non proprio. La corsa determina notevoli sollecitazioni dell'apparato locomotore, in primo luogo dell'articolazione del ginocchio e della colonna vertebrale. Per questo, come prima regola, è necessario indossare calzature adeguate, e poi bisogna considerare il terreno sul quale si corre.



I traumi più frequenti

Distorsioni del ginocchio o della caviglia possono verificarsi per un appoggio sbagliato del piede, più di frequente quando si corre su terreni accidentati. Mentre una sensazione dolorosa, prevalentemente alle piante dei piedi, alle ginocchia e alla schiena, può insorgere a causa dei ripetuti impatti con il suolo, in particolare su terreni duri (come asfalto o cemento) e se si indossano calzature prive di un adeguato sistema ammortizzante. Sono più esposti a questo tipo di infortunio i soggetti sovrappeso, con problemi alla colonna vertebrale (scoliosi, per esempio) o poco allenati.

Come rimediare

È sempre utile mantenere l'arto a riposo per alcuni giorni, sollevato e in scarico. Per combattere l'infiammazione causata da una distorsione e per alleviare il dolore, sono indicati i farmaci a base di antinfiammatori non steroidei (Fans), per uso locale (pomate, creme, unguenti, schiume e cerotti medicati) o da assumere per via orale (capsule, compresse, bustine). Utili anche i farmaci che rilassano la muscolatura (per esempio a base di tiocolchicoside e mefenesina in associazione).

**TENNIS**

Ecco un altro sport assai gettonato d'estate, soprattutto nei villaggi vacanza, per molti appassionati un appuntamento quotidiano. Ma se praticato troppo intensivamente, anche il tennis può essere causa di infiammazioni e dolori articolari localizzati.

Il trauma più frequente

Chi non ha mai sentito parlare del "gomito del tennista"? Tipica di questo sport, l'epicondilita (questo il termine medico) è un'infiammazione dei tendini, che vanno a gravare sul gomito e si manifesta con un dolore intenso che parte da quest'ultimo e si irradia fino al polso. A causarla sono i ripetuti movimenti di flessione del braccio e rotazione del polso che causano un sovraccarico articolare.

Come rimediare

Le principali soluzioni di automedicazione includono riposo, applicazione di ghiaccio e uso di antidolorifici e antinfiammatori.

NUOTO

Una bella serie di bracciate al mare o in piscina è quanto di meglio, non solo per rinfrescarsi quando fa caldo, ma soprattutto per mantenere in forma il proprio organismo. Il nuoto è infatti

uno sport completo e salutare, distribuisce il movimento omogeneamente su tutto il corpo, favorendone il benessere fisico e psicologico.

Il trauma più frequente

Nuotando non è raro, però, accusare un crampo improvviso, che provoca un dolore muscolare acuto, spesso lancinante. Gli arti più colpiti sono la coscia (nello specifico il quadricipite-bicipite femorale), il polpaccio e il piede. Si tratta di un potente spasmo involontario di uno o più muscoli striati, che porta all'immobilizzazione dell'arto interessato.

Come rimediare

Essendo il crampo una contrazione involontaria, il solo mezzo per contrastarla è mettere il muscolo interessato in distensione passiva per 20-30 secondi, ripetendo la manovra molte volte, anche dopo che il dolore è scomparso. Perciò, se il crampo è localizzato nella parte posteriore della coscia bisogna cercare di allungare la gamba fino a sentire un alleggerimento della contrattura; stessa manovra se a soffrire è il polpaccio, facendo attenzione, però, a non distendere il piede, perché così facendo si tende a mantenere l'accorciamento del polpaccio. È più utile, invece, mantenere il piede "a martello", oppure tirarlo progressivamente, aiutandosi con la mano.

BEACH VOLLEY

Una variante della pallavolo che ha preso sempre più piede in questi anni, perché permette di tenersi in forma in spiaggia ed è anche divertente da giocare. A condizione di non strafare. La sabbia e le dimensioni del campo rendono i salti e gli spostamenti più impegnativi, per cui questo sport va affrontato con le dovute cautele.

I traumi più frequenti

Gli impatti violenti con la palla possono determinare traumi, il più delle volte alle dita delle mani. Inoltre, il salto sulla sabbia comporta sollecitazioni notevoli nella fase di stacco, aumentando il rischio di lesioni muscolari. Sempre la sabbia offre una superficie instabile nella fase di atterraggio, aumentando il rischio di distorsioni della caviglia e del ginocchio.

Come rimediare

Se il trauma alle dita è leggero e la funzionalità si mantiene normale, è possibile continuare a giocare. Diversamente, in presenza di dolore anche modesto, sarebbe meglio fermarsi e applicare subito sulla parte lesa una borsa del ghiaccio, mantenendola il tempo necessario, in base all'entità del trauma. Per le distorsioni a caviglia e ginocchio, invece, sono utili le pomate a base di Fans (vedi *Running*).



IN FARMACIA

ARMANDO TESTA



Specifico per tutta la famiglia

Tantum Rosa Intimo Derma è il detergente intimo quotidiano specificamente studiato

PER LEI

con **Glicerina**, idratante ed emolliente.

PER LUI

con **Acido Lattico**, che mantiene il pH a 4,5 ideale per la pelle dell'uomo.

PER I PIÙ PICCOLI

con **Pantenolo** e **Bisabololo**, per la loro pelle delicata.

La sua **formula ipoallergenica***** è testata **ginecologicamente, dermatologicamente, sotto controllo pediatrico.**

* Quantità di Nichel inferiore alla soglia di reazione allergica su soggetti sensibilizzati

*** Formulato per ridurre il rischio di insorgenza di reazioni allergiche

**Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2017. www.prodotto dell'anno.it Categoria Igiene Intima.



ANGELINI



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 milioni di persone.
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per
maggiori informazioni o visita
Mylansalutemigliore.it



Mylan

Better Health
for a Better World