

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

UN AUTUNNO CARICO DI ENERGIA



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Immunità
al top

CONSIGLI

Prevenire
la parodontite

NUTRIZIONE

Il legame
cancro-cibo

edra

TEST DI GRAVIDANZA INNOVATIVO

Una goccia di sangue per rilevare l'ormone della gravidanza (hGC) in modo rapido



RILEVAMENTO PRECOCE

già da pochi giorni dopo il



IGIENICO



FACILE & VELOCE



*Ovunque, in qualsiasi momento,
da sola o accompagnata*



VENDUTO SOLO IN FARMACIA



Distribuito da

TOWA

NG-BIOTECH
LABORATOIRES



NG PRECISION+ è un dispositivo medico-diagnostico in vitro.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13/06/2024

SETTEMBRE: UN NUOVO INIZIO!

Caro lettore,

riprendere il lavoro dopo le vacanze può essere una sfida per molti di noi.

Ecco alcuni consigli utili per facilitare il ritorno alla nostra routine:

prima di tutto preparare un piano. Prendiamoci del tempo per pianificare le attività che ci attendono: dall'organizzazione delle attività quotidiane di casa a quelle dei figli, scuola e tempo libero. Organizza anche il tuo rientro al lavoro, magari progettando un nuovo spazio di lavoro per renderlo

più funzionale. Un ambiente ben organizzato può aiutare a ridurre lo stress e aumentare la nostra produttività.

Salute e Benessere: prenditi cura della tua salute fisica e mentale e riprendi gradualmente il ritmo lavorativo. Cogli l'occasione e fai un salto nella Tua Farmacia per chiedere un consiglio su quale integratore ti può aiutare per affrontare meglio l'autunno e fare un veloce check up grazie alle analisi sangue di prima istanza. Anche grazie alla tua Farmacia il rientro potrà essere meno stressante e faticoso

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti

Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 5 / 6 del 01/09/24
Tiratura 165.000 copie

Direttore responsabile: Simona Arpellino

Coordinamento editoriale: Edra S.p.A.
Presidente - Giorgio Albonetti
Chief Operations Officer - Ludovico Baldessin
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione: Marco Aggeri,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno, Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato: Valentina Antonelli, Rachele Aspesi,
Stefania Cifani, Anna Maria Coppo, Carla De Meo,
Alessandra Margreth, Gladys Pace, Barbara Ricciardi

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Immunità al top

6 – PSICOLOGIA

Il tarlo della gelosia

10 – CONSIGLI

I denti a rischio

13 – LETTURE

14 – BENESSERE

Dolori articolari, che fare?

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Rhus Toxicodendron

22 – NUTRIZIONE

Ottobre rosa in tavola

26 – SPAZIO MAMMA

Una crescita sana e armoniosa

28 – CANI & GATTI

Dolori articolari

30 – COSMESI

Capelli sani e forti



MEDICINA

2

IMMUNITÀ AL TOP

Scopri come potenziare le tue difese naturali

Alessandra Margreth



Quando le temperature iniziano a calare può capitare di venire colpiti da disturbi molto comuni come raffreddori, mal di gola e tosse. Nel corso dell'inverno comparirà poi la tipica influenza stagionale. È importante allora trovarci preparati e pronti a evitare o limitare i danni di questi malanni diffusi tra l'autunno e l'inverno.

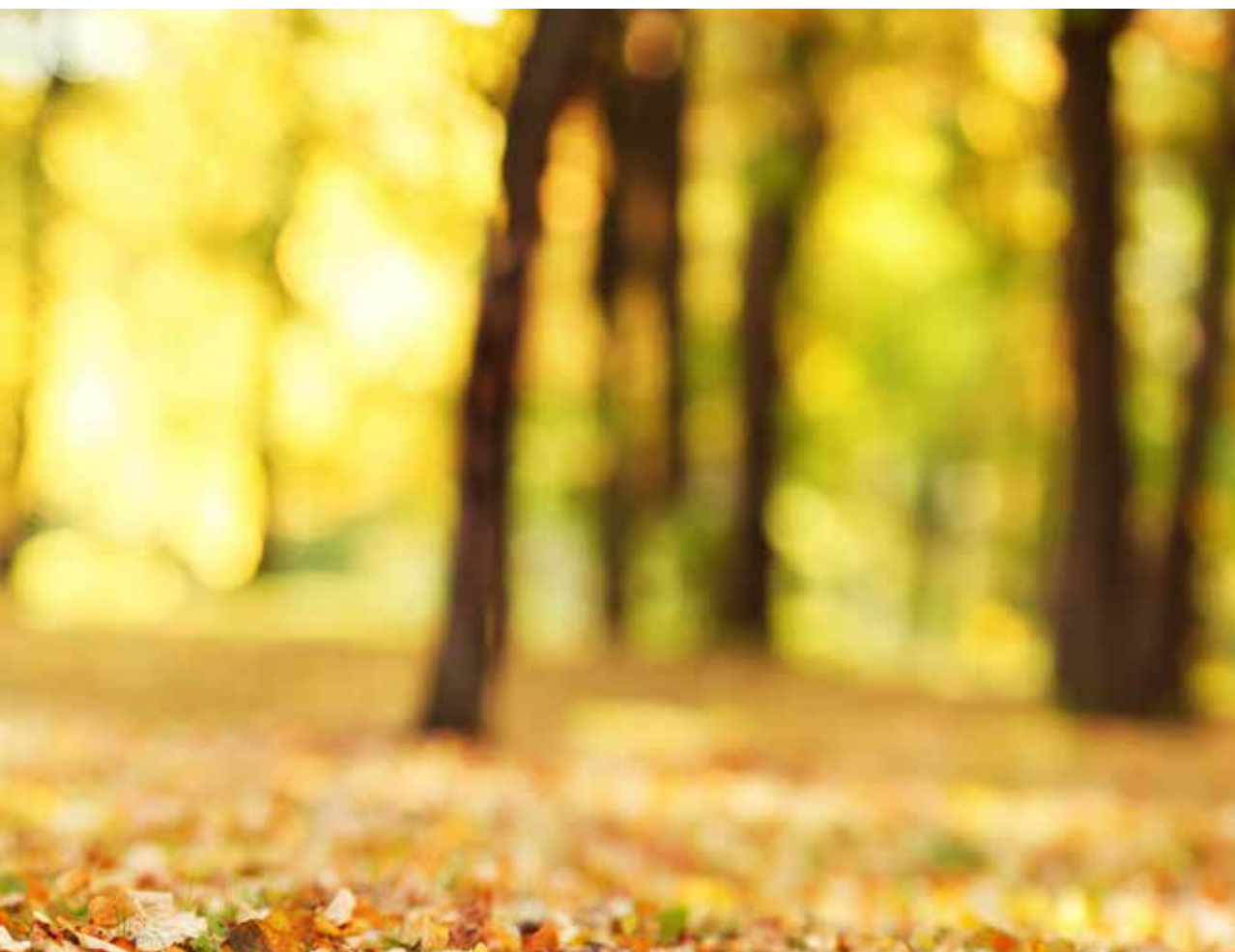
IL MICROBIOTA

Un potente alleato della nostra salute: è nel tratto gastrointestinale che risiede il 70% delle nostre difese immunitarie. È qui che abitano i batteri, quei microrganismi che costituiscono l'ecosistema chiamato microbiota o flora intestinale. Essa è fatta di circa 100mila miliardi di batteri che agiscono come una barriera protettiva contro vari tipi di patogeni. La flora tutela l'organismo anche rimuovendo le sostanze dannose che arrivano o sono prodotte dal colon. L'intestino è sede poi della mucosa intestinale, un'ulteriore barriera a nostra protezione: è

nell'intestino tenue che avviene la maggioranza dell'assorbimento delle sostanze nutritive. Le sue cellule epiteliali proteggono la struttura biologica sottostante.

ANSIA, STRESS E ALIMENTAZIONE

Anche ansia e stress contrastano il benessere dell'intestino. Il cervello, controllando questo organo tramite il sistema nervoso, è in grado infatti di influenzare la motilità dei muscoli intestinali, alterandone negativamente il ritmo. Un analogo effetto sui movimenti peristaltici dell'intestino possono averlo poi lunghi viaggi e i cambi di fuso orario che presuppongono notevoli adattamenti del fisico. I pasti andrebbero consumati a orari regolari e con calma, evitando frettolosi snack. Una buona digestione è un aiuto essenziale per la correttezza delle funzioni intestinali. Mai trascurare di bere molta acqua. Attenzione invece all'effetto irritante sulle mucose gastriche di alcolici e soprattutto di superalcolici.





IMMUNITÀ AL TOP

Per far sì che il corpo sia sempre pronto ad **affrontare qualsiasi tipo di attacco di virus e altri agenti patogeni**, l'arma migliore è condurre uno **stile di vita sano**. Seguire un regime alimentare sano ed equilibrato, assumendo cibi freschi di stagione e ricchi di vitamine e sali minerali. In particolare, agrumi ricchi di Vitamina C, ottima per affrontare i malanni tipici della stagione fredda. Niente fumo e non abusare di alcolici. Inoltre, bisogna sempre tenersi in forma svolgendo regolare attività fisica. Per rendere l'organismo meno vulnerabile all'assalto dei virus e batteri è consigliabile cercare di limitare lo stress. Le eccessive tensioni influiscono sul numero di globuli bianchi coinvolti nella difesa del sistema immunitario. Anche dormire bene ha un effetto importante sul rafforzamento del nostro organismo, quindi è importante andare a dormire presto per poter affrontare il giorno dopo tut-

ti i nostri innumerevoli impegni. Alcuni fattori possono poi indebolire il sistema immunitario: patologie molto comuni come il raffreddore, farmaci che come gli antibiotici, i cambi di stagione e un'esposizione senza protezioni al freddo, eccessivo affaticamento fisico. Attenzione poi ai segnali d'allarme: se l'organismo è indebolito, invia segnali chiari per far capire che le difese immunitarie hanno bisogno di sostegno. In questi casi è bene evitare il "fai da te", ma consultare il proprio medico. I sintomi più frequenti sono ripetuti raffreddori, mal di gola e qualche linea di febbre, debolezza e dolori muscolari costanti. Inoltre, fatica a concentrarsi, insorgenza di herpes e di altri sfoghi della cute. Stitichezza causata da un'alterazione della flora batterica.

I PROBIOTICI

Nei casi in cui l'equilibrio della flora intestinale sia messo a dura prova - con conseguenti rischi

per il proprio benessere – è bene intervenire. In aiuto all'intestino ci sono i probiotici, preziosi microrganismi che agiscono a tutela delle difese immunitarie dell'organismo. Per essere efficaci i probiotici devono arrivare vivi e attivi nell'intestino in quantità tale da potersi moltiplicare. Secondo le organizzazioni internazionali, un probiotico deve sapere resistere ai succhi gastrici, aderire e proliferare nell'intestino. Esistono in farmacia prodotti contenenti probiotici che rispondono in pieno a queste caratteristiche. E che sono quindi estremamente utili per favorire il corretto funzionamento dell'intestino e un efficace ripristino delle difese immunitarie. A tutto vantaggio della salute. Si può chiedere consiglio al proprio farmacista per avere le indicazioni più adatte alle proprie esigenze.

I CIBI AMICI

Una alimentazione sana e bilanciata è un prezioso aiuto per proteggere il sistema immunitario, anche in vista della stagione fredda. Non devono mancare 4-5 porzioni quotidiane di frutta e verdura, poi cibi integrali legumi, proteine vegetali e animali. In tal modo l'organismo diventa più forte contro l'assalto dei virus. Cosa preferire al-

lora? Ecco qualche indicazione per alimenti sani da mettere nel carrello della spesa per creare ottime ricette.

- Peperoncino, peperoni, pomodori, carote e zucca, cavolo verde e spinaci: contengono il betacarotene, antiossidante che l'organismo trasforma in vitamina A, aiuta il sistema immunitario a combattere le infezioni.
- Aglio e cipolla: il primo contiene allicina, un antibiotico naturale che inibisce la crescita batterica; la seconda è ricca di fibre prebiotiche che mantengono pulito l'intestino. Insieme (o da soli), aglio e cipolla aiutano a rafforzare il sistema immunitario.
- Agrumi, kiwi, broccoli, cavoli, cavolfiori: tutti cibi ricchi di vitamina C, elemento che alza e potenzia le difese immunitarie.
- Frutta secca, semi, carne e pesci magri, uova, cereali e legumi: in comune hanno lo zinco, un oligoelemento che svolge un ruolo centrale nell'aiutare il sistema immunitario.
- Cereali integrali, noci brasiliane, semi di senape, molluschi e frutti di mare, pesci in genere, carne e uova: sono ricchi di selenio, importante antiossidante naturale in grado di contrastare i radicali liberi.



IL TARLO DELLA GELOSIA

L'amore non è sottomissione o possesso

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta
Specialista in Psicologia Clinica
Terapeuta EMDR
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Questa volta nel trattare un sentimento naturale che può toccare molti di noi, porto in primo luogo le parole che più volte mi sono state riportate, insieme alla fatica di vivere relazioni d'amore e non solo travagliate dal peso della gelosia.

Le parole sono: *“Vorrei riuscire una volta per tutte a cacciarla via!”*.

“È un tarlo che mi rode!”

“Quando la sento salire, mi annebbia la mente e la paura di perderla diventa un'ossessione.”

Che si tratti di un altro uomo o di un'altra donna, quando la presenza di un terzo è vissuta come una minaccia ricorrente, la gelosia diventa dolorosa sia per chi la vive che per chi la subisce.

In un antico dizionario di psicologia e di psicoanalisi (M. Vinattieri, Sansoni Editore, Firenze 1986) alla voce “gelosia” troviamo “bisogno naturale di possesso dell'oggetto d'amore... Spesso nasce dal timore che l'altro sia infedele come potremmo esserlo noi, e dunque è il risultato della proiezione sull'altro delle nostre incertezze morali.” La proiezione è un meccanismo di difesa inconscio per cui respingiamo da noi vissuti emotivi ed impulsi ritenuti inaccettabili attribuendoli al mondo esterno. Oggi, nonostante parecchi anni siano passati, quando ci accorgiamo di scivolare molto spesso sul terreno della gelosia, è ancora l'insicurezza a fare da padrona.

Non mi sento sicura di me così come non mi sento sicura di te. I dubbi a volte sono lì per aiutarci.


Se questo genere di incertezza arriva a disturbarci in più di un'occasione, a volte, guardando indietro alla nostra storia familiare, è possibile trovare delle radici importanti. E riprendere contatto con vissuti antichi e dolorosi può spaventarci molto. Può vincere il timore di tornare là dove abbiamo tanto sofferto.

“Ciascun ritorno è totalmente differente dal precedente, come ho imparato tanto tempo fa...”

“Sul far del giorno”
di Wole Soyinka

Quando il sentimento dell'amore è vissuto come qualcosa per cui ci sforziamo di essere altro da quello che siamo, quando ci sentiamo in una continua attesa di apprezzamenti che non arrivano, quando i comportamenti del nostro partner rappresentano per noi una sgradevole minaccia possiamo fermarci e fare un passo verso un ascolto più attento al nostro benessere.

“Il fuoco della gelosia negli anni è stato causa della rottura di più di uno dei miei rapporti” mi disse E durante uno dei nostri primi colloqui.

A woman with long dark hair, wearing a tan trench coat over a grey turtleneck and blue jeans, stands in a park. She is leaning against a large tree trunk on the left side of the frame. Her arms are crossed, and she has a thoughtful or somber expression, looking slightly to the right. The background is a lush green park with many trees and a grassy area.

***“Il rapporto di coppia
non è
un lasciapassare per lo sfruttamento
e neppure
un torrione per demarcare confini.”***

“La trappola dell’amore”
di Hans-Joachim Maaz



La possessività è spesso fonte di disagio. L'idea che l'altro ci appartenga, sia per chi la nutre, sia per chi vi soggiace, stringe la relazione in una chiusura che limita entrambi i partner.

Numerosi e pesanti gli episodi di cronaca che registrano i casi in cui l'ultimo appuntamento e l'ennesimo rifiuto evolvono in omicidi devastanti.

***“Tutto dipende da cosa sceglieremo
e da come sceglieremo di realizzarlo.”***

“Leggere pericolosamente”

di Azar Nafisi

“Vorrei mollare la mia insicurezza una volta per tutte, ma non è facile!” affermò D, in presenza della moglie, al termine della seduta di coppia avviata con l'accettazione dell'assessment. (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.

Cosa succede quando abbassiamo la maschera? Quella sulle nostre incertezze? Sulle nostre ferite interiori?

A volte nel rapporto di coppia si manifesta il tentativo di proteggersi insieme dal riattivare quanto si è sofferto nella prima infanzia in termini di minacce o vissuti abbandonici.

La necessità che non è raro incontrare nelle coppie in crisi, quando dunque i conflitti e le discussioni si prendono troppo tempo e spazio, è di volere più chiarezza su quanto ciascuno dei due è disposto a fare, mettendosi in gioco personalmente.

Per superare le differenze occorre accettare di attraversare una dimensione di scambio.

Quando la gelosia espressa in una coppia diventa eccessiva, intervenire può essere d'aiuto.

Sappiamo che rispetto e fiducia sono tra i capisaldi di una buona relazione.

Eppure ci sono belle storie d'amore e di amicizia messe pesantemente in crisi da comportamenti di gelosia più o meno estrema.

Il timore che l'altro ci menta, la ricerca di indizi, le domande a raffica possono facilmente minare quella fiducia e quel rispetto di cui scrivevo poc'anzi.

Penso a P, una giovane donna francese trasferitasi di recente in Piemonte, da Palermo con il neospo. A lei era chiaro come la gelosia del marito stesse compromettendo il loro recente matrimonio. Ogni momento vissuto in compagnia di altre persone era inquinato dal dubbio che lei avesse mandato segnali di interesse a qualcuno degli uomini presenti, familiari e non.

“Ma la famiglia, al Sud non è mai solo il nucleo familiare: è famiglia allargata, comitiva, tavolata, gruppo, clan.” (D. De Marco, *Alla ricerca della pizza perfetta*, 66THAND2ND, Roma, 2021).

E anche quella famiglia dalla quale lei era stata accolta con calore sin dal principio, qualche anno prima, era diventata fonte di grande malessere. In quel caso l'invito a prendere un appuntamento in studio insieme al marito fu da lui accolto. E nel riconoscere la presenza di un problema fu poi possibile affrontarlo e, conseguentemente, superarlo.

Ammettere il disagio, soprattutto quando è forte, non è semplice, eppure se arriviamo a farlo è bello accorgerci di come le nostre ansie possono concretamente ridursi.

Lavorare sulle nostre emozioni significa per esempio accorgerci che quella bassa autostima che alimentava il nostro timore di essere abbandonati si agganciava al bisogno irrazionale di controllare l'altro, attraverso una nostra ideale presenza costante per impedirlo.

*“Mentre la osservo,
penso che possiamo fare tutte le parole del mondo,
ma alla fine sono soltanto fuochi che tengono
lontano il buio,
e il buio non lo catturiamo mai”*
“Qualcosa che s'impara”
di Gian Luca Favetto

Nel parlare a cuore aperto di quello che stava vivendo, la coppia poté sperimentare un grado di libertà che fino a qualche mese prima non era pensabile.

Sviluppare la fiducia in sé presuppone il poter affermare i propri bisogni. Tutti noi possiamo aver sentito in un periodo o in un altro della nostra vita una mancanza di fiducia. Comunicare in molti casi è scavalcare il “non detto”.

Se quando non sappiamo qualcosa, anziché abbandonarci al ricamo di ipotesi insidiose, che in-



festano la nostra mente, ci prendiamo uno spazio per condividere quello che ci piacerebbe fare in coppia o quello che ci ha messo in difficoltà forse stiamo già lavorando per evitare che accada di nuovo.

Se la nostra insicurezza è tale da richiedere un tempo e uno spazio dedicato per lavorarci con un professionista, vuol dire che siamo in grado di comprendere che nessun partner è responsabile per l'altro e che ognuno di noi può fare del proprio meglio.

*“E so che, appena avrò tempo,
le idee e la loro realizzazione cadranno come
pioggia.”*

“Diari e taccuini 1941-1995”
di Patricia Highsmith

A volte però il tempo è indispensabile prendercelo: quello per riconoscere quando la gelosia si presenta in una forma tossica. In quel caso chiedere aiuto è uno dei primi passi che possiamo compiere per ritrovarci.

Se il nostro partner ci chiede puntualmente di controllare il nostro cellulare o i nostri profili social, se ci chiama con insistenza per sapere dove ci troviamo, se ci impedisce di fare quello che ci fa stare bene, se manifesta ripetutamente il sospetto di essere tradito/a in assenza di motivi apparenti, il confine di una gelosia “sana” è già superato. Lo stesso vale quando queste richieste e comportamenti siamo noi ad attuarli.

Se una piccola dose di gelosia può coesistere con l'amore, l'esagerazione ci sposta altrove. L'amore è altro dalla sottomissione e dal possesso.

Mettere in discussione questi stili relazionali è uno dei primi passi necessari per cambiare quanto non è sostenibile.

Affrontare vincoli che alimentano una dipendenza affettiva è spesso indispensabile per offrirci nel presente un rapporto, sia esso d'amore che di amicizia, permeato dalla libertà di condividere il nostro tempo e il nostro spazio nel rispetto e nella fiducia che noi, per primi, in alcuni casi, dobbiamo imparare a darci.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o chiedere una consulenza on line: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp) Canale YouTube “Parole di Cura”

Riceve su appuntamento presso gli studi di: Torino, Chieri, Albenga

PARODONTITE

Quando i denti sono a rischio

a cura di Barbara Ricciardi

Nota anche come “piorrea”, la parodontite è una malattia che colpisce i tessuti deputati a mantenere i denti ben adesi nella loro sede all'interno della bocca. All'origine di questa patologia, che se non adeguatamente trattata può condurre alla perdita dei denti, vi è un'inflammazione della gengiva sostenuta da agenti batterici. Il fenomeno è lento e progressivo, ma anche subdolo, poiché inizia con una gengivite che generalmente viene sottovalutata. I segni caratteristici della parodontite sono arrossamento e gonfiore gengivale, formazione di tasche tra gengiva e radice dentale, dove si annidano i batteri, e progressivo riassorbimento osseo con comparsa di mobilità degli elementi dentali e conseguente dolore. Le cause della parodontite sono ancora in parte sconosciute, sebbene si possa individuare una certa predisposizione familiare. È stato, infatti, osservato che i figli di genitori con parodontite ne soffrono spesso anche loro. Inflammazione delle gengive e accumulo di tartaro e placca sui denti sono le principali cause scatenanti della patologia parodontale, mentre i suoi più frequenti fattori di rischio sono il fumo, la scarsa igiene orale, il diabete, il calo delle difese immunitarie e le alterazioni salivari. Diagnosticare tempestivamente questa patologia e mettere in atto terapie adeguate risulta di fondamentale importanza, non solo per evitare il ricorso alla “protesi dentale”, ma anche per la salute del cuore. A tal proposito è stato, infatti, osservato, che le persone affette da parodontite sono anche le più soggette a patologie cardiache, a causa probabilmente della diffusione dei batteri orali nel circolo sanguigno.

GLI INTERVENTI ODONTOIATRICI

In Italia si stima che la patologia parodontale, che comprende gengivite e parodontiti, colpisca

oggi circa il 60% della popolazione, di cui il 10% in forma grave. E, sebbene la parodontite affligga prevalentemente persone adulte e anziane, esiste anche una sua più rara forma giovanile. La piorrea esordisce in genere con una gengivite, caratterizzata da arrossamento, gonfiore e sanguinamento sotto stimolo meccanico dello spazzolino o masticazione di alimenti duri. Per prevenirla si rende, pertanto, necessario sempre intervenire sulle infiammazioni gengivali fin dal loro esordio, sottoponendosi a periodici controlli odontoiatrici e curando scrupolosamente l'igiene orale. Nello studio dentistico, a tal proposito, è possibile effettuare una pulizia dentale profonda, volta a rimuovere placca e tartaro da denti e gengive, anche dove lo spazzolino non riesce ad arrivare. La placca e il tartaro sono il risultato di residui alimentari, batteri e cellule morte che si formano a causa di una scarsa igiene orale e che si accumulano tra i denti e intorno ad essi oltre che sotto la superficie delle gengive, dove possono causare danni più severi come per l'appunto la parodontite. La pulizia professionale, da effettuarsi 1-2 volte l'anno, secondo consiglio del dentista, si avvale di due procedure che sono l'ablazione meccanica del tartaro (detartrasi) e il curettage gengivale. La detartrasi consiste nella rimozione della placca batterica e dei depositi di tartaro dalle superfici dentali, mediante **metodo manuale o a ultrasuoni**. Essa si distingue, inoltre, in detartrasi sopragengivale, effettuata sull'area visibile dei denti, e sottogengivale che si concentra nella zona non esposta della gengiva. A tal proposito è bene distinguere la placca dal tartaro, poiché sebbene strettamente collegate sono due cose differenti. La placca è un accumulo



di batteri, saliva e residui di cibo che forma una pellicola ricoprente la superficie dei denti. Quando non viene rimossa, la placca si accumula e reagisce con i minerali della saliva, ispessendosi e dando origine al tartaro. Per quanto accurata, una **quotidiana detersione domestica dei den-**

ti non basta a eliminare in profondità la placca e i batteri del cavo orale, specie sui lati interni e più nascosti dei denti e al limitare delle gengive, dove tendono ad accumularsi i **depositi di tartaro**. Al termine di ogni seduta di detartrasi il dentista o l'igienista dentale sconsiglia l'assun-

AMICI DELLE GENGIVE

Per lenire le gengive infiammate e dolenti è possibile ricorrere ai gel di aloe (*Aloe vera*) specificatamente studiati per il cavo orale. Essi si applicano direttamente sulle gengive con l'aiuto di un dito. Un altro rimedio che la natura ci mette a disposizione, specie per le gengive infiammate e sanguinanti, è inoltre rappresentato dalla ratania (*Krameria triandra*). Di questa pianta, originaria delle montagne andine del Perù e de Cile, si utilizzano le radici, un concentrato di tannini dotati di proprietà astringente, emostatica, antinfiammatoria e analgesica. Collutori, dentifrici e paste gengivali, formulati con estratti di ratania, sono pertanto indicati per le principali affezioni del cavo orale come stomatiti, gengiviti e infiammazioni gengivali causate da protesi e apparecchi ortodontici.



zione di cibi e bevande zuccherate o macchianti, come tè, caffè, vino, e di non utilizzare subito il filo interdentale. Il curettage gengivale è, invece, volto a rimuovere la placca e il tartaro che si accumula nelle tasche parodontali, ossia quella parte di tessuti sotto la gengiva che circondano il dente, evitando in tal modo l'avanzamento della malattia parodontale. In base alla profondità della tasca è possibile effettuare un curettage a cielo chiuso, un procedimento meccanico che non richiede scollamento della gengiva, e un curettage a cielo aperto, che prevede, invece, un intervento chirurgico, durante il quale si separa la gengiva dall'osso, si rimuove il tartaro e si richiude, infine, con punti di sutura.

L'IGIENE ORALE QUOTIDIANA

Per evitare la comparsa della parodontite è necessario effettuare una regolare e accurata igiene orale che preveda l'utilizzo dello spazzolino almeno tre volte, al giorno alla fine di ogni pasto. Usare il filo interdentale o lo scovolino almeno una volta al giorno, per rimuovere la placca che si accumula sui denti e tra gli spazi. A completamento della procedura si consiglia di risciac-

quare il cavo orale con collutorio a base di agenti disinfettanti o di oli essenziali, volti a contrastare la proliferazione batterica. Per verificare che lo spazzolamento dei denti sia efficace si può ricorrere ai rilevatori di placca, disponibili sottoforma di compresse orosolubili. Questi, sciolti lentamente in bocca senza deglutire, colorano la placca distribuita sui denti. Quando ci si trova in presenza di parodontite accertata e in fase già avanzata l'igiene orale deve inoltre sottostare a specifici accorgimenti per evitare che la gengiva già danneggiata possa ulteriormente ritirarsi o sanguinare. In questi casi è pertanto consigliabile spazzolare i denti con delicatezza e scegliendo uno spazzolino morbido. Evitare, inoltre, di mangiare alimenti duri, preferendo cibi soffici. Se si desidera utilizzare lo scovolino per la pulizia interdentale, meglio chiedere prima consiglio al proprio dentista per scegliere la misura degli scovolini dentali più adatto alla propria situazione. E, infine, non fumare, poiché è bene sottolineare a questo proposito che il fumo rappresenta oggi uno dei fattori di rischio maggiori nell'insorgenza della piorrea e in particolare della caduta dei denti.

Pelle a pelle

Durante la gravidanza, i capelli e la pelle possono manifestare cambiamenti: per alcune donne in meglio, per altre si può verificare un'esacerbazione di qualche situazione latente o preesistente ma poco evidente. È quindi importante capire quali sono le problematiche e come risolverle, in modo da arrivare al parto nella migliore forma possibile. La prima parte di questo libro descrive i principali cambiamenti della pelle e dei capelli in gravidanza e fornisce consigli pratici di skincare e suggerimenti su quali prodotti possono essere utilizzati e quali sono da evitare. Sono inoltre presenti contributi di professionisti dedicati al corretto esercizio fisico, alla respirazione e alla preparazione al parto e gestione del puerperio. Nella seconda parte l'autrice si occupa del neonato, che non è un adulto in miniatura e pertanto la sua pelle ha bisogno di attenzioni particolari e specificamente dedicate. Sono trattate le esigenze cutanee principali del bambino dall'igiene al nutrimento, fino alla protezione solare.



GIULIA PENAZZI

Pelle a pelle
Guida alla cura della pelle in gravidanza e nel neonato

Edizioni LSWR

Dieta e allenamento al femminile

Una guida completa sul benessere femminile, che passa attraverso la sana alimentazione, l'integrazione alimentare e l'attività fisica più adatte nelle diverse fasi della vita. Il crescente interesse della popolazione nei confronti di tutto ciò che ruota intorno ai temi dell'alimentazione e del benessere femminile, troppo spesso, espone le persone al rischio di cattiva informazione. Chi non possiede le adeguate competenze e si fida di ciò che legge sul web, soprattutto sui social network, non è in grado di distinguere le informazioni corrette dalle cosiddette fake news. Questo fenomeno espone le donne al rischio di sviluppare o peggiorare uno stato di malnutrizione, carenze nutrizionali, disturbi alimentari, ossessione, disturbi dell'immagine corporea e malattie del metabolismo. Il libro vuole fare chiarezza sull'importanza di un programma alimentare e sportivo personalizzato che tenga conto delle specifiche esigenze della donna. Sono sfatati molti falsi miti sul tipo di attività fisica più adatta per raggiungere e mantenere una forma fisica atletica, e sono spiegate le diverse tecniche di allenamento, la corretta esecuzione degli esercizi più efficaci con numerosi esempi di schede di allenamento da eseguire a casa o in palestra.



VALERIA GALFANO

Dieta e allenamento al femminile
Come raggiungere e mantenere il benessere della donna

Edizioni LSWR

Il libro delle api

Questo delizioso libro illustrato è un viaggio affascinante nel mondo delle api. Le api sono incredibilmente industriose, abili nelle loro costruzioni, molto sociali e, cosa importantissima, insieme ad altri insetti sono responsabili di un terzo di ogni boccone di cibo che mangiamo. Questo libro è perfetto per insegnare ai bambini dai cinque anni in su tutto ciò che riguarda queste nostre piccole ronzanti amiche: quanto sono importanti, perché sono sempre meno numerose e che cosa possiamo fare per aiutarle. Questa celebrazione delle api è splendidamente illustrata da Charlotte Milner, giovane e promettente autrice e illustratrice. I bambini saranno affascinati dalle belle immagini e dalle molte informazioni sui tipi di api, gli alveari, le colonie, l'impollinazione, la produzione del miele e molto altro ancora. Incontrate faccia a faccia l'umile ape da miele: la lavoratrice più instancabile di tutta la natura, ma molto più che una semplice produttrice di miele, in un libro illustrato che vi sarà caro per sempre.



CHARLOTTE MILNER

Il libro delle api

Edizioni LSWR

BENESSERE

14

DOLORI ARTICOLARI, CHE FARE?

Come prevenire e ritardare la loro comparsa

di Stefania Cifani



I dolori articolari sono tra i disturbi più comuni e diffusi, e divengono più pressanti con l'avanzare dell'età. Mal di schiena, ridotta mobilità della spalla, ginocchia che scricchiolano e risentono degli sforzi, sono segnali che indicano una sofferenza delle articolazioni, imputabile a cause anche molto diverse tra loro: traumi, invecchiamento, malattie.

LE ARTICOLAZIONI

Le articolazioni sono strutture dell'apparato muscolo-scheletrico che uniscono due o più superfici ossee e ne permettono il movimento, grazie alla presenza di legamenti, cartilagini, tessuto fibroso, capsule e membrane. Possono essere fisse, come quelle tra le ossa del cranio e del bacino, semimobili, come la colonna vertebrale, oppure mobili, come quelle di ginocchio, gomito, polso, spalla, anca e caviglia.

Le estremità delle ossa di un'articolazione sono ricoperte dalla cartilagine, tessuto elastico che ha la funzione di proteggere le ossa durante il movimento, ma che è soggetto a usura. I legamenti mantengono le estremità ossee in sede, mentre i tendini, che collegano i muscoli alle ossa, sono importanti per stabilizzare l'articolazione.

All'interno delle articolazioni, in una cavità ricoperta dalla membrana sinoviale, si trova il liquido sinoviale, che ha una funzione lubrificante e facilita lo scorrimento delle ossa durante il movimento.

Alcune articolazioni sono rivestite da fasce muscolari, come nel caso di spalla e anca; altre ne sono

prive, per cui la muscolatura si colloca sopra o sotto l'articolazione, come nel caso di ginocchio e gomito.

LE CAUSE DEI DOLORI

I dolori articolari sono certamente più frequenti con il passare degli anni, ma possono comparire anche tra i più giovani, per esempio a seguito della pratica di sport molto intensi. Sia l'abitudine alla sedentarietà che un'attività fisica eccessivamente intensa, infatti, possono avere effetti negativi sulla salute articolare.

Anche eventi come traumi e distorsioni sono naturalmente associati a dolori articolari, che nella maggior parte tenderanno a risolversi una volta superata la fase acuta.

Ma la più comune causa di dolori articolari è l'artrosi, malattia cronica che in Italia si stima interessi quattro milioni di persone, per lo più al di sopra dei 50 anni, causando disabilità di vario grado.

ARTROSI, DI COSA SI TRATTA?

L'artrosi è una malattia cronico-degenerativa, legata all'usura e progressiva distruzione della cartilagine presente all'interno delle articolazioni.

Le cartilagini infatti sono fisiologicamente soggette a consumarsi e assottigliarsi con l'avanzare dell'età, per ragioni meccaniche e di invecchiamento dei tessuti. Quando la cartilagine che riveste la cavità articolare viene totalmente erosa, l'osso si danneggia e si formano delle escrescenze, gli osteofiti, che durante il movimento causano dolore.

CERVICALE: 5 CONSIGLI PER STARE MEGLIO

1. **Mantenere una postura corretta:** è fondamentale assumere una postura corretta in ogni momento della giornata, sia che si stia seduti alla scrivania, che si cammini o che si dorma.
2. **Evitare le posizioni statiche:** è importante cambiare posizione frequentemente, soprattutto se si lavora al computer o si guida per lunghi periodi. Alzarsi e fare qualche movimento ogni 30-60 minuti aiuta a ridurre la tensione muscolare.
3. **Fare attività fisica regolarmente:** l'esercizio fisico aiuta a rafforzare i muscoli del collo e della schiena, migliorando la postura e la flessibilità.
4. **Mantenere un peso corporeo sano:** l'eccesso di peso può sovraccaricare la colonna vertebrale, aumentando il rischio di dolori cervicali.
5. **Gestire lo stress:** lo stress può contribuire all'insorgenza di dolori cervicali. Tecniche di rilassamento come yoga, meditazione o respirazione profonda possono aiutare a ridurre lo stress.



L'artrosi interessa soprattutto le articolazioni sottoposte a un maggior carico come quelle degli arti inferiori, e la colonna vertebrale.

All'insorgenza e progressione della malattia contribuiscono, oltre l'età, anche sovrappeso, obesità e sedentarietà; quest'ultima indebolisce la struttura muscolare portando a una riduzione della stabilità dell'articolazione e alla formazione di contratture muscolari che peggiorano il problema.

In generale una muscolatura tonica è di aiuto per preservare lo stato delle articolazioni.

L'artrosi colpisce più frequentemente le donne, soprattutto intorno alla menopausa; predisposizione genetica e aspetti come disallineamento o carico articolare anomalo rappresentano altri fattori di rischio.

Premesso che i sintomi sono soggettivi e variano da persona a persona, le tipiche manifestazioni dell'artrosi sono, oltre al dolore articolare, la limitazione nei movimenti e la rigidità, specialmente al risveglio. Si tratta in genere di una fase di breve durata, inferiore alla mezz'ora. Possono verificarsi anche senso di cedimento dell'articolazione, instabilità e debolezza muscolare. E inoltre rumori che somigliano a dei crepitii (scrosci articolari) durante i movimenti, causati dallo sfregamento dei capi articolari non più protetti dalla cartilagine.

I sintomi sono presenti in qualsiasi fase della malattia, e non variano in base all'articolazione coinvolta. Con il passare del tempo tendono a diventare

più gravi e, nelle fasi avanzate della malattia, il dolore è presente anche a riposo e nelle ore notturne, e arriva a condizionare lo svolgimento delle abituali attività quotidiane.

PREVENIRE CON IL MOVIMENTO

Per pervenire e ritardare l'artrosi il movimento è fondamentale. Attraverso l'esercitazione delle articolazioni infatti si produce il liquido sinoviale, che migliora il funzionamento della parte.

Importante quindi praticare una attività fisica regolare, cercando di far lavorare l'articolazione quotidianamente, e scegliendo attività che non la sovraccarichino come bicicletta, nuoto, esercizi in palestra, stretching,

L'esercizio fisico è necessario anche per il rafforzamento della muscolatura che si trova in corrispondenza delle articolazioni, e non solo. Poiché è consigliabile ridurre le attività che comportano il sovraccarico, l'attività fisica in acqua può essere una soluzione, in quanto permette di rinforzare la muscolatura senza l'aggravamento del peso.

La fisioterapia può aiutare a rafforzare i muscoli intorno alle articolazioni, migliorare la mobilità e ridurre il dolore.

Per facilitare il lavoro delle articolazioni, sia dal punto di vista sia biomeccanico che metabolico, la perdita di peso è fondamentale. Importante quindi anche l'alimentazione, che dovrebbe prediligere alimenti a basso potere infiammatorio.

COME CURARE I DOLORI ARTICOLARI?

Per l'artrosi non esiste una cura definitiva, ma varie opzioni terapeutiche e strategie legate allo stile di vita che permettono di convivere con la malattia e rallentarne la progressione.

Nella fase acuta per prima cosa è necessario controllare il dolore, e rallentare il processo degenerativo articolare. Per questo possono essere prescritti farmaci antinfiammatori.

Quando l'articolazione inizia a essere compromes-

sa, una possibilità terapeutica riguarda le infiltrazioni a base di acido ialuronico. Questa sostanza, normalmente presente nell'organismo, ha un effetto lubrificante e riduce l'attrito tra i due capi articolari. Questa procedura è utilizzata specialmente per le articolazioni come anca e ginocchio.

Nei casi più gravi, quando il dolore diventa invalidante e si raggiunge la completa limitazione funzionale, viene considerato l'intervento di protesi dell'articolazione danneggiata.

**ARTROSI O ARTRITE?**

Vale la pena di sottolineare che anche l'artrite causa dolore articolare; spesso i termini artrosi e artrite sono considerati alternativi, ma si tratta di due condizioni molto diverse tra loro. L'artrosi è collegata alla degenerazione delle cartilagini, dovuta principalmente all'età. Il dolore si verifica con lo sforzo e tende a diminuire con il riposo. Nel caso dell'artrite, il dolore compare dopo il riposo e tende a ridursi con il movimento. L'artrite è una malattia autoimmune, per cui è lo stesso organismo ad attaccare le articolazioni. Causa dolore, gonfiore e arrossamento in corrispondenza delle articolazioni -tipicamente di mani, gomiti e ginocchia- con tumefazioni visibili, e non dipende dall'invecchiamento.

RHUS TOXICODENDRON

Quando fermarsi troppo fa male:
un rimedio per l'autunno

Anna Maria Coppo
Farmacia San Giuseppe
Settimo Torinese



In farmacia, in quella luminosa mattina di fine estate, si respira un'aria fresca, l'umidità della notte è già svanita e l'inizio delle attività di ogni giorno mette il buonumore a chi sia serenamente ben disposto.

Un giovanotto dal fisico sportivo si siede in attesa massaggiandosi il collo, ruotando la testa lentamente da un lato, poi dall'altro, e poi di nuovo. «Buongiorno!» - lo saluta la dottoressa andandogli incontro - «che possiamo fare per lei?» Il giovane uomo racconta di essersi svegliato rigido, contratto, di aver faticato a prepararsi, ad uscire, di avere la zona lombare dolente. Si alza, un po' rigido, e racconta di non poter stare a lungo seduto, di doversi sempre muovere per stare meglio: quella mattina deve guidare l'auto per due ore, per lavoro, e così chiede un rimedio, possibilmente naturale, per poter viaggiare subito, e, se possibile, il numero di telefono di un massaggiatore o di un fisioterapista, perché migliora sempre con un trattamento vigoroso locale che scaldi, sciogla le contratture. Intanto, con discrezione, mentre la dottoressa gli pare assorta nella scelta terapeutica migliore, ancora ruota il collo, da un lato, poi dall'altro.

In autunno, con le notti fresche ed umide e le prime giornate nuvolose, i dolori articolari sono più frequenti, ed una buona possibilità terapeutica è costituita da *Rhus toxicodendron*, una pianta originaria delle Americhe conosciuta per il suo potere irritante sulla pelle e dalla quale si prepara un rimedio che agisce su molti aspetti della salute, da quelli dermatologici a quelli reumatici, osteoarticolari, e persino emozionali. La sua efficacia sarà tanto più grande quanto più ci sarà somiglianza tra il quadro del paziente e le particolarità del farmaco, conosciuto da più di due secoli, e del quale vediamo qualche aspetto.

LA RIGIDITÀ

Rhus toxicodendron giova soprattutto se la rigidità è più sentita all'inizio del movimento ed occorre scaldarsi un po' per partire. Per stare meglio è bene continuare a muoversi, mai fermarsi, e anche da seduti si cambia continuamente posizione. Anche nel sonno i cambi di



posizione sono continui, e stirarsi diventa indispensabile fino a diventare un'abitudine caratteristica.

L'IRREQUIETEZZA

Mai fermi, preoccupati, incapaci di riposare, si alzano la notte per troppi pensieri, disattenti e tristi,

ansiosi per i propri figli, incerti sul da farsi e con poca fiducia in se stessi, esprimono con attività continue l'ansia che stanno vivendo.

TROPPIA FATICA!

Dopo troppo esercizio fisico, dopo aver sollevato pesi, quando si resta contratti, indolenti-





ti, o si è preso freddo mentre si era sudati per lo sforzo, *Rhus toxicodendron* può aiutare a recuperare elasticità e scioltezza, specialmente quando l'aria fresca è intollerabile e sembra persino essere dolorosa sulla pelle. Rimedio per gli sportivi, quando sentono con fastidio l'umidità del mattino o hanno forzato troppo l'allenamento. Per chi è poco allenato, la fatica può causare tremori, e *Rhus toxicodendron* può aiutare a recuperare.

GINOCCHIA, POLSI, ARTICOLAZIONI

Rhus toxicodendron può essere preso in considerazione per articolazioni calde, dolenti, gonfie, intorpidite, con sensazione di formicolio, come se un insetto strisciasse sotto la pelle nella punta delle dita. Nelle distorsioni, dopo che *Arnica* ha fatto scomparire i primi sintomi dolorosi, *Rhus toxicodendron* può intervenire a curare la debolezza dei tendini e delle fibre muscolari.

ERUZIONI CUTANEE

Rhus toxicodendron è un importante rimedio per l'herpes, e per altre manifestazioni dermatologiche come l'orticaria con tanto prurito ed

è indicato se l'orticaria migliora con un bagno molto caldo.

Rhus toxicodendron è indicato frequentemente anche nell'herpes labiale con tante vescicolette piene di liquido e per altri disordini dermatologici, ed è talvolta prescritto dagli omeopati durante la varicella, per ridurre il prurito e migliorare il decorso della malattia esantematica.

IL SONNO

Rhus toxicodendron è un policreste con possibilità terapeutiche ampie, ed interessante è la possibilità - se ben prescritto - di migliorare la qualità del sonno in chi si gira e si rigira non trovando mai una posizione confortevole e che talvolta sogni di compiere sforzi faticosi, come di lunghe camminate in salita. È importante ricordare che anche i sogni possono guidarci a trovare il farmaco omeopatico che migliori la nostra salute.

L'augurio di buon autunno è che ognuno possa quando ne avrà bisogno trovare un aiuto per la sua giornata, come il giovane entrato in farmacia in quella mattina di fine estate, con granuli, gocce o compresse, suggerite con competenza ed attenzione.



OTTOBRE ROSA IN TAVOLA

Salute della donna e prevenzione
del cancro al seno

Dott.ssa Rachele Aspesi

Farmacista Specializzata in Educazione Alimentare
www.racheleaspesi.it

Anche quest'anno in questi giorni, in farmacia, ci tingiamo di rosa. È stato scelto ottobre, il mese per eccellenza del cambio di stagione, per essere il mese rosa, quello dedicato alla salute della donna e alla ricerca contro il cancro al seno e le sue forme più aggressive, grazie soprattutto alle iniziative della Fondazione AIRC. Assieme alle farmacie sul territorio nazionale, questi progetti mirano a sup-

portare la ricerca che ha raggiunto i maggiori progressi negli ultimi anni e grazie alla quale oggi è stata portata fino all'87% la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi di cancro al seno. In questi anni di ricerca e conquiste scientifiche in ambito farmacologico, è stata confermata l'importanza della prevenzione primaria fatta da uno stile di vita sano in tavola e attivo. Una corretta alimentazione è, in-



fatti, fondamentale per una buona qualità di vita e vale ancora di più nel momento in cui l'organismo viene stravolto dalla presenza di un tumore e dalle conseguenti cure necessarie. Alimentarsi correttamente durante la chemioterapia aiuta a sopportare al meglio gli effetti collaterali correlati e, secondo i recenti studi, a promuovere l'esito positivo delle cure. Imparare a nutrirsi in maniera corretta permette, inoltre, di prevenire l'insorgenza di specifiche neoplasie e di recidive, per un futuro più sereno e duraturo in salute.

IL LEGAME CANCRO-CIBO

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) ha concluso da poco una revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto tra alimentazione e tumori, a cui ha contribuito anche l'Istituto Nazionale Italiano dei Tumori che ha gestito la sezione riguardante le neoplasie della mammella, dell'ovaio e della cervice uterina. Il volume, disponibile anche su www.wcrf.org, raccoglie i dati scientifici che ci dimostrano che circa 1 tumore su 3 può dipendere o ha fattori





RICETTA

Crema di riso

La crema di riso integrale è un preparato versatile, adattabile a ogni pasto ed è un piccolo scrigno di sostanze nutritive con azione:

- antinfiammatoria
- lenitiva della mucosa gastrointestinale danneggiata da terapie o episodi di nausea prolungata
- calmante come una crema emolliente su stomaco ed esofago
- saziante con poche quantità

Per questo è adatta nei casi di:

- terapie oncologiche
- endometriosi con dolori e gonfiori intestinali
- diverticolosi
- forme virali gastrointestinali
- disbiosi intestinale



Si prepara facendo cuocere per circa 2 ore 2 tazze di riso integrale in 6 tazze di acqua a fuoco molto lento, fino a ottenere una crema omogenea. Si può usare in versione dolce con aggiunta per esempio di vaniglia o cioccolato fondente oppure in versione salata con verdure o legumi e un filo di olio evo.

scatenanti da ritrovare in uno scorretto stile alimentare quotidiano.

FARE ATTENZIONE IN TAVOLA

Di tutti i fattori che si sono dimostrati associati a un maggior rischio di sviluppare un cancro, quello più solidamente dimostrato è il grasso in eccesso: le persone con un sovrappeso di II livello (circa 15 kg in più rispetto al peso forma) si ammalano maggiormente di tumori della mammella, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas e della cistifellea. Da questi dati, la prima raccomandazione risulta indubbiamente quella di mantenersi snelli per tutta la vita e di evitare i cibi ad alta densità calorica ricchi di grassi e di zuccheri, che più di ogni altri favoriscono l'obesità: carni rosse, grassi animali, frittture, zuccheri raffinati, bevande zuccherine. Dai dati recensiti, spicca, inoltre, come la vita sedentaria sia un'altra causa importante di obesità, ma anche di cancro indipendentemente dall'elevato sovrappeso; gli studi epidemiologici, infatti, hanno evidenziato come le persone sedentarie si ammalino maggiormente di cancro dell'intestino, della mammella, dell'endometrio, del pancreas e del polmone, senza necessariamente essere in sovrappeso.

Un'altra raccomandazione ribadita più volte dagli studi è quella di cercare di mangiare il più genuino possibile, evitando le sostanze potenzialmente cancerogene ritrovabili nei cibi: pesticidi, metalli pesanti, agenti tossici derivati da cotture (tipiche della carne alla griglia), sostanze conservanti (ni-

triti e nitrati tipici delle carni conservate e degli insaccati).

Un consiglio che gli esperti del settore si sentono di dare riguarda la netta riduzione del consumo di alimenti infiammatori e iperglicemizzanti, i quali creano un ambiente favorevole per la crescita tumorale: carni rosse, insaccati, latte e derivati grassi, carboidrati raffinati (cereali non integrali, dolci, zucchero bianco). D'altro canto, viene consigliata a gran voce un'alimentazione antinfiammatoria ricca di omega-3 (pesce azzurro, frutta secca, oli vegetali), vitamine e minerali (frutta e verdura di stagione) e fibra (cereali integrali, legumi).

ALIMENTAZIONE & CHEMIOTERAPIA

Queste raccomandazioni alimentari diventano fondamentali mentre si effettuano cicli di chemioterapia, durante i quali l'organismo necessita di un'alimentazione antinfiammatoria, povera di zuccheri e grassi animali e ricca di vitamine e minerali. Questo ha come obiettivo quello di proteggere il sistema immunitario e ridurre al minimo gli effetti collaterali tipici delle cure (anemia, micosi, lesioni del cavo orale). Nelle farmacie oncologiche certificate presenti sul nostro territorio è possibile trovare farmacisti specializzati per l'accoglienza, l'ascolto, il consiglio in ambito nutrizionale, di integrazione e dermocosmetico per il paziente oncologico e i suoi familiari. La ricerca ci aiuta ad avere meno paura del cancro e di avere una buona qualità della vita nonostante le terapie: noi impegniamoci ogni giorno a prenderci cura di noi!



SALUTE ORTOPEDICA

Consigli per una crescita sana e armoniosa

Carla De Meo

Bambini e ragazzi nella prima fase della adolescenza possono andare incontro a condizioni ortopediche particolari. Si parla di condizioni proprio perché non possono essere classificate come patologie. Sono paramorfismi, tipici dell'età evolutiva: alterazioni della colonna vertebrale che non presentano lesioni organiche strutturali, non impattano sulla funzionalità e nella maggior parte dei casi possono essere corrette con un rinforzo generale: ginnastica posturale o fisioterapia. Rientrano in questa casistica il ginocchio valgo, il piede piatto, l'iperCIFOSI. Cosa fare allora per ciascuna di queste condizioni e quando preoccuparsi?

GINOCCHIO VALGO

È un disallineamento del ginocchio che comporta una deviazione della gamba verso l'esterno rispetto alla coscia. Quando il bambino è in posizione eretta, le cosce si uniscono e le ginocchia si toccano mentre le caviglie sono ben divaricate. L'insieme forma una specie di X. Intorno ai 3-4 anni il ginocchio valgo è normale. Fa parte della crescita e regredisce naturalmente entro i 7/8 anni. Non servono scarpe specifiche, plantari o tutori. I bambini con ginocchia valghe lievi, derivanti dal normale sviluppo, non hanno poi bisogno di limitarsi. Possono correre, camminare ed essere attivi come gli altri bambini. Viene invece considerato anormale quando è unilaterale oppure quando dopo i 6 anni rimane uno spazio significativo che supera i 7/8 centimetri. Si osserva più

di frequente nei bambini in sovrappeso, che soffrono di rachitismo, in caso di frattura della tibia o in collegamento ad alcune patologie come malattie ossee o insufficienza renale. In questi casi, si procede con specifiche radiografie che permettono di quantificare la deviazione delle ginocchia. È un passaggio importante perché permette ai genitori di partecipare alla strategia terapeutica adatta. E perché, terminata l'adolescenza, la deformazione non viene più corretta naturalmente e può portare a complicazioni in età adulta come l'artrosi.

Non esiste un trattamento univoco: dipende dall'età, dalle cause, dal grado di disallineamento e della sua evoluzione, dall'anamnesi familiare e del bambino e dal potenziale di crescita. Solo in rari casi, nelle forme gravi e persistenti, è necessario l'intervento chirurgico.

PIEDE PIATTO

Sotto i 5 anni è fisiologico. Non c'è da preoccuparsi se il bambino cammina verso l'interno o se cammina con la punta dei piedi rivolta verso l'interno. È necessario solo aspettare che gli archi si sviluppino gradualmente nel tempo. Lasciando magari il piccolo camminare a piedi nudi sull'erba, sulla sabbia, sulle mattonelle, sulla terra. Quando è opportuno consultare un ortopedico? La prima valutazione podologica può essere fatta intorno ai 3 anni, la seconda sei mesi dopo per verificare che lo sviluppo avvenga correttamente. Se intorno ai 4/5



anni i piedi permangono piatti, è il caso di intervenire. Sarà l'ortopedico a individuare i plantari adatti, su misura, per aiutare lo sviluppo del piede. Una visita specialistica va programmata anche quando i piedi piatti:

- provocano dolore,
- limitano l'attività,
- producono una camminata insolita,
- presentano rigidità,
- provocano usura irregolare delle scarpe,
- influiscono sull'allineamento posturale.

CIFOSI

Una certa curvatura della colonna vertebrale dalla parte anteriore a quella posteriore è normale. Anzi, è sana. Ci sono bambini che nascono con la cifosi ma la maggior parte la sviluppa durante l'adolescenza. Soprattutto nei bambini, la colonna si può curvare in avanti di 50 gradi o più, restituendo un aspetto anomalo, arrotondato. In questo caso è utile una visita specialistica. È una deformità che sta diventando sempre più comune perché associata all'uso di smartphone e tablet che impongono una postura scorretta. Nella maggior parte dei casi queste cifosi sono lievi ed è sufficiente monitorare lo sviluppo del ragazzo senza bisogno di particolari cure. È molto importante sottoporsi a controlli regolari. Uno specialista della colonna vertebrale può monitorare la curvatura della co-

lonna vertebrale e intervenire se sta progredendo e proporre una rieducazione motoria o una ginnastica medica. La diagnosi precoce e il follow-up sono importanti per il successo del trattamento. Se invece la condizione nel tempo si aggrava, bisogna ricorrere ad un tutore, un corsetto o busto ortopedico. A seconda dei casi, solo di notte o tutto il giorno, per un periodo minimo di un anno e mezzo. *Se la cifosi viene trattata precocemente con un corsetto, la guarigione è possibile. Nei casi più gravi, o in presenza di diagnosi tardiva, si ricorre all'intervento chirurgico.* Esistono tre tipi di cifosi:

- cifosi congenita: quando la colonna vertebrale non si sviluppa correttamente nel grembo materno,
- cifosi posturale: è la più comune, la meno grave ed è evidente nell'adolescenza,
- cifosi di Scheuermann: è una anomalia strutturale. È la più grave e deformante.

Il primo test diagnostico è solitamente una radiografia che misura e valuta il grado di curvatura spinale. Esami approfonditi successivi sono la Tac, la risonanza magnetica e la scintigrafia ossea. Se trattata con successo e tempestivamente, la cifosi può essere corretta e i bambini possono continuare a condurre una vita attiva, senza restrizioni. In caso di intervento chirurgico, il bambino cammina dopo pochi giorni e riprende le attività nei tre, quattro mesi successivi.

DOLORI ARTICOLARI

Come migliorare il benessere psicofisico
dei nostri piccoli amici

Dottorssa Federica Porta
Medico Veterinario

Come noi umani, anche i nostri cani e gatti soffrono di patologie articolari, la cosiddetta artrosi è molto più diffusa di quanto si immagini ed è causa di dolore e infiammazione. Ma cos'è il dolore articolare? È provocato da un processo infiammatorio che si instaura all'interno delle articolazioni, definito osteoartrosi, dolore che, di solito, diventa cronico. L'osteoartrosi è definita come una malattia degenerativa che può colpire tutte le articolazioni. Essendo una malattia progressiva, provoca alterazioni sempre più gravi man mano che passa il tempo, e può colpire, nei casi più gravi, anche altre parti coinvolte nelle articolazioni, come le terminazioni dei muscoli e tendini che si inseriscono al loro interno. Molti cani e gatti soffrono di artrosi, già ad un anno di vita.

SOVRAPPESO

Accomuna tutte le taglie e l'età il sovrappeso che aumenta drasticamente la probabilità di incorrere in problemi articolari. L'aumento del peso infatti induce usura articolare accentuata che provoca infiammazione e dolore. Questo fenomeno non fa che aggravare anche la possibilità di riduzione del peso, perché il dolore provoca una scarsa volontà di movimento. A sua volta, questo provoca dolore, perché una articolazione immobile, non riesce a degradare le sostanze interne che provocano infiammazione.

LE CAUSE DI QUESTE PATOLOGIE

Possiamo suddividerle in:

- cause predisponenti: predisposizione genetica in

base alla razza e quindi che si manifesta in soggetti molto giovani,

- cause scatenanti: che provocano un problema a livello articolare, come un trauma o le stesse artropatie congenite (displasia dell'anca o del gomito e similari),
- cause aggravanti: come l'invecchiamento, l'usura precoce da sovrappeso, attività sportiva o motoria usurante.

In generale, è la somma di queste condizioni che provocano uno stato infiammatorio articolare che sfocia nella sensazione dolorosa, più o meno grave e persistente.

QUALI SONO I SEGNALI NEL CANE?

Il cane che prova dolore articolare cronico difficilmente mostra dolore con vocalizi o gemiti, più in generale esso mostra uno stato di disagio, è importante imparare a osservare con occhio maggiormente critico gli atteggiamenti le variazioni di comportamento e abitudini nel loro quotidiano. I sintomi di dolore articolare cronico si possono manifestare con:

- difficoltà ad alzarsi dopo il riposo prolungato o dopo esercizio fisico intenso,
- difficoltà a fare passi di lunghezza normale (fa passi più corti con una zampa o entrambe),
- difficoltà a fare le scale (sia in discesa che salendo),
- difficoltà a saltare sul divano o sul letto (coloro che lo facevano normalmente),
- difficoltà a salire sulla macchina,
- difficoltà a alzarsi sulle zampe posteriori,



- difficoltà a fare le feste,
- gioca meno e con meno entusiasmo,
- si siede spesso durante la passeggiata o il gioco,
- riduzione della massa muscolare (di un arto rispetto all'altro o di entrambi in modo uguale),
- cambio di carattere (più aggressivo o più pigro, si isola o è letargico, depresso),
- non dorme tranquillo (fatica a trovare posizione, cerca luoghi caldi e morbidi dove coricarsi),
- difficoltà ad assumere posizione per defecare o urinare,
- leccamento o mordicchiamento di una o più articolazioni.

QUALI SONO I SEGNALI NEL GATTO?

Anche il gatto difficilmente mostra sintomi di disagio per dolore articolare e spesso il suo riconoscimento è solo casuale:

- cambio di carattere: aggressività, tende ad isolarsi, non si lascia più coccolare e morde se si cerca di farlo,
- minzione inappropriata: non riesce più ad utilizzare la cassetina perché deve superare le sponde,
- letargia,
- inappetenza,
- pelo più arruffato e sporco: riduzione del grooming,
- non si fa più le unghie,
- non esce più (se abituato a farlo),
- difficoltà o incapacità di saltare, muoversi e giocare,
- perdita di condizione (dimagrimento),
- riduzione della massa muscolare.

ARRICCHIMENTO AMBIENTALE

Il dolore cronico articolare o di altra natura è una condizione di forte stress per l'organismo. È importante riuscire a prevenire per poi curare il dolore acuto e cronico, anche nei nostri animali domestici. In caso tu abbia il sospetto che il tuo animale stia soffrendo, la prima cosa da fare è rivolgersi al proprio veterinario. Sarà poi sua cura iniziare le

giuste analisi per capire la natura del problema e come aiutare il vostro animale. Fortunatamente sono possibili diverse strategie terapeutiche e fisioterapiche, ma ultimamente si parla molto anche di "arricchimento ambientale" al fine di migliorare il benessere psicofisico e cognitivo del proprio cane e gatto. Ecco qualche consiglio per adattare la tua casa e renderla più confortevole per un animale che soffre di osteoartrite:

- copri le superfici scivolose: i pavimenti delle nostre case sono potenzialmente pericolosi per quei cani e gatti con problematiche articolari pertanto utilizza tappeti e superfici antiscivolo sulle scale e sui pavimenti affinché il tuo animale possa raggiungere i punti principali della casa in totale sicurezza;
 - rendi il suo giaciglio confortevole: usa una cuccia ortopedica con sponde basse abbastanza grande da consentire di allungarsi completamente se lo desidera, e verifica che sia calda e confortevole perché, soprattutto in inverno, il freddo peggiora i dolori articolari;
 - assicurati che il cibo e lettiera siano accessibili: posiziona la ciotola del cibo e dell'acqua su un tappetino antiscivolo per evitare scivolamenti e fuoriuscite e mettila leggermente rialzata in modo che non debba sforzare esageratamente il collo per piegarsi o caricare in maniera inappropriata gli arti anteriori, utilizza più lettiere di facile ingresso e uscita;
 - aiutalo negli spostamenti: per sostenere i suoi spostamenti fai uso di piccole pedane o, nel caso di un cane di piccola taglia o gatto, aiutalo a salire e scendere dal divano o dal letto per evitare di sollecitare ulteriormente le sue articolazioni.
- Da ultimo, ma non meno importante, ricorda di tenere il pavimento sgombro: anche i nostri animali inciampano! Come proprietari, con questi piccoli accorgimenti possiamo aumentare il senso di sicurezza dei nostri animali nell'ambiente domestico e migliorare la loro salute e il loro benessere generale.

CAPELLI SANI E FORTI

Come contrastare la caduta e favorire la ricrescita

Valentina Antonelli

Un adagio popolare recita che i capelli cadono nel periodo delle castagne. In realtà, questo frutto non è responsabile dei capelli che restano tra i denti del pettine e della spazzola o sparsi sul pavimento. È solo un modo per dire che i capelli cadono in autunno, il mese per antonomasia delle castagne. Perché questo avviene è presto detto. Nei mesi estivi i capelli vivono la fase *anagen*: crescono di più perché devono proteggere il cuoio capelluto dall'intensa esposizione solare. È il ciclo di crescita più lungo. In autunno, molti follicoli attraversano la fase *telogen* che dura circa tre mesi. È un periodo di riposo e perdita. Il capello muore e cade dalle radici per fare spazio ad uno nuovo nella fase *anagen*. È un processo naturale, temporaneo che aiuta il rinnovamento dei capelli. Non è sinonimo di alopecia. Anzi. È il suo esatto contrario. È rigenerazione. Perché contemporaneamente alcuni cadono, altri cominciano a crescere.

CAMBIAMENTO CLIMATICO

C'è da dire che da alcuni anni al cambio di stagione si è aggiunto anche un altro fattore: il cambiamento climatico. Il forte aumento delle temperature fa sì che il ciclo dei capelli si accorci e che alcuni follicoli interrompano la crescita per iniziare la caduta dei capelli. Invece di fermare questo processo, il corpo continua a perdere capelli a causa dell'effetto coperta termica. Ecco perché l'autunno stagionale sta durando più a lungo ed è particolarmente

intenso. Non ci si deve comunque preoccupare della quantità di capelli che cadono ma della durata di questo processo. Se dura più di quattro mesi, potrebbe essere dovuto ad altre cause.

In tutti i periodi dell'anno - e ancora di più in autunno - è possibile non tanto prevenire la caduta dei capelli quanto ridurne l'impatto, mettendo in pratica facili gesti quotidiani in grado di rinforzarne la struttura.

RIDURRE LA CADUTA

La prima raccomandazione è evitare il ricorso a frequenti trattamenti chimici aggressivi come colorazioni o stiranti che indeboliscono i capelli. Preferire alternative naturali. Ridurre poi l'uso di strumenti termici come piastra, phon, bigodini. Il consiglio è provare a lasciare asciugare i capelli all'aria e usare una temperatura moderata. Il phon sottopone i capelli a temperature altissime e difficili da sopportare. Per questo, se non ci sono alternative valide, è utile applicare un protettore prima di iniziare l'asciugatura. Non forzare i capelli, tirandoli o costringendoli dentro trecce, trecchine, chignon. Mantenere il cuoio capelluto pulito, usando shampoo delicati e sciacquandoli bene per evitare accumulo di prodotto. Se si ha l'abitudine di lavare i capelli quotidianamente, scegliere uno shampoo molto delicato che non danneggi la naturale idratazione. Lavare i capelli senza strofinare, massaggiando delicatamente dalla parte anteriore a quella posteriore.



SALUTE DEL CUOIO CAPELLUTO

La salute della pelle svolge poi un ruolo centrale nella prevenzione. Fattori come secchezza, infiammazione e infezioni possono interrompere il ciclo naturale di crescita dei capelli, portando alla caduta o all'indebolimento prematuro. L'eccesso di sebo, la polvere e l'inquinamento inibiscono l'apporto di ossigeno al cuoio capelluto e alterano il funzionamento dei follicoli piliferi, facendo sì che il fusto del capello manchi di sostanze nutritive e di vitalità. Massaggiare il cuoio capelluto migliora la circolazione e favorisce la crescita. Nei lavaggi va evitata l'acqua troppo calda che rischia di indebolire i follicoli. Meglio l'acqua fredda che stimola la circolazione. Non dimenticate poi di spazzolare i capelli quotidianamente. Oltre a "dosare" la caduta, evitando la sorpresa nel lavandino dopo giorni senza farlo, favorisce la stimolazione del cuoio capelluto.

STILE DI VITA

Talvolta può essere utile anche un supporto esterno: integratori vitaminici ricchi di Vitamina B, D, ferro, zinco, omega-3. E ovviamente mantenersi

idratati, controllare lo stress, evitare di fumare, proteggere i capelli dall'esposizione prolungata al sole, seguire un'alimentazione sana. Lo stress è un grande nemico. Quando siamo sottoposti ad alti livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e per lunghi periodi, il nostro sistema si prepara a difendersi da una minaccia e smette di inviare vitamine e sostanze nutritive ad aree che considera "superflue". Il risultato è che si indeboliscono e non hanno la forza di ricostituirsi. Quando invece lo stress si riduce, l'ormone della felicità, la serotonina, interviene anche sulle cellule staminali del follicolo pilifero. Si attivano e provocano la crescita di nuovi capelli.

I SEGNALI

Anche se è normale perdere dai 50 ai 100 capelli al giorno (numero che triplica in autunno fino ad arrivare a 300/400 al giorno) un aumento significativo potrebbe indicare un problema che richiede attenzione e controlli. Infatti, sebbene la caduta dei capelli faccia parte del ciclo naturale di crescita, questo processo non è infinito, ha un limite: tra i 25 e i 30 cicli. E ciascun ciclo dura da due a cin-

que anni. Possiamo cogliere segnali che indicano che qualcosa di più profondo non sta funzionando bene: un notevole diradamento, aree specifiche di perdita di capelli, diminuzione della densità. Possono essere tutti indicatori che qualcosa sta influenzando la salute dei capelli. Le cause possono essere diverse:

- genetica
- cambiamenti ormonali

- stress
- alimentazione squilibrata
- terapie farmacologiche
- malattie autoimmuni
- infezioni del cuoio capelluto

Ma il momento di agire è anche quando la caduta diventa una preoccupazione quotidiana, i trattamenti non sembrano offrire miglioramenti e tutto questo influisce sul benessere emotivo.



PIDOCCHI: COME DIFENDERSI

Sono piccoli, colore grigio-bianco e si nutrono del sangue del cuoio capelluto. Sono i pidocchi. Tornano di attualità a ogni ripresa di anno scolastico. La prima cosa da sapere è che non saltano e non volano. Si diffondono camminando velocemente da un soggetto all'altro. Si trasmettono attraverso il contatto testa a testa. È proprio il contatto diretto con le persone infestate o con i loro indumenti a causare il passaggio. Ecco perché la scuola è un luogo di trasmissione ideale. Il sintomo principale è un prurito molto fastidioso. I capelli lunghi e sciolti facilitano la trasmissione: meglio mantenerli corti o raccolti. Se il contagio è già in corso, vanno applicati prodotti pediculicidi specifici: shampoo, lozioni, creme. Sono disponibili balsami che aiutano a rimuovere uova e pidocchi morti. È utile anche lo spray disinfettante per tessuti.

Le infestazioni non riguardano solo compagni e insegnanti. Interessano anche genitori e fratelli che devono controllare regolarmente i capelli e rispettare le norme igieniche. Chiedi consiglio al tuo farmacista e comunque ecco alcune cose che puoi fare:

- controllare spesso i capelli per cercare uova deposte dai pidocchi, pettinarsi regolarmente,
- evitare la condivisione di spazzole, pettini, forcine, elastici, cappelli, sciarpe, asciugamani, cuscini,
- usare pettini con denti fini o per lendini (uova dei pidocchi),
- pulire pettini e spazzole in acqua calda,
- lavare capelli, sciarpe, asciugamani e lenzuola utilizzati dai bambini a temperature superiori ai 50 gradi.



Colesterolo e trigliceridi alti?

INTEGRATORE ALIMENTARE

a base di **Monacolina K** da riso rosso fermentato, con **Cassia nomame** per il metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo.

SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO



BreviLipid

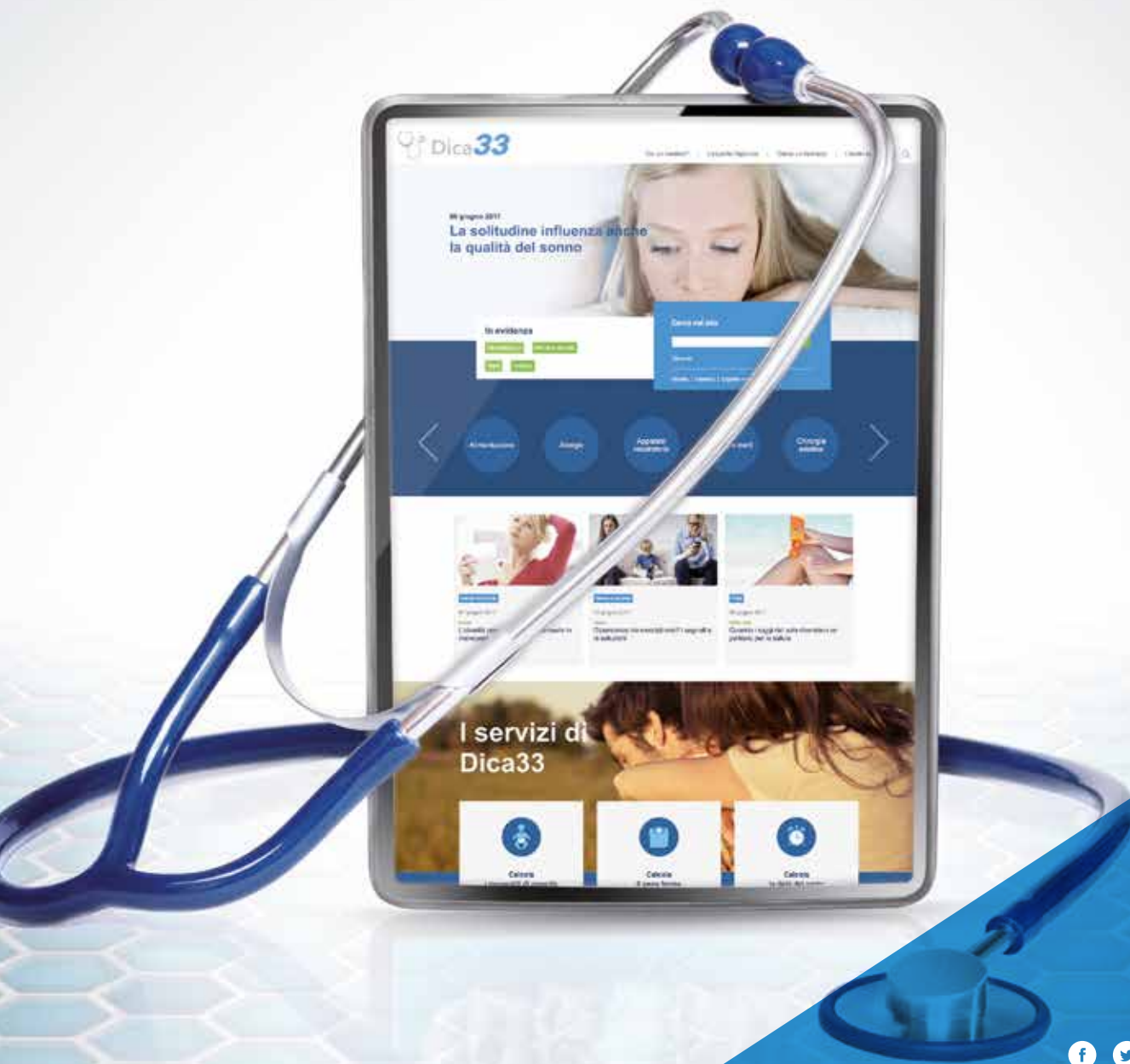
PLUS

- ✔ Contribuisce al metabolismo dei **trigliceridi** e del **colesterolo** e aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo (CASSIA NOMAME)
- ✔ Regola la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare** e contribuisce alla **funzionalità epatica** (BERBERINA)
- ✔ Contribuisce al normale metabolismo dell'**omocisteina** e alla normale funzionalità del **sistema immunitario** (ACIDO FOLICO)

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