

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Un'estate di sport e salute



MEDICINA

Belli ma non a tutti i costi

CONSIGLI

Tennis e integrazione

NUTRIZIONE

Alimentazione e attività sportiva



TEST DI GRAVIDANZA INNOVATIVO

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



RILEVAMENTO PRECOCE

già da pochi giorni dopo il



IGIENICO



FACILE & VELOCE

NG
PRECISION⁺



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



VENDUTO SOLO IN FARMACIA



Distribuito da

TOWA

NG-BIOTECH
LABORATOIRES



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

PREVENZIONE AL FEMMINILE

Caro lettore,

si parla sempre più frequentemente di medicina di genere. Possiamo definire la medicina di genere come un ramo della medicina che studia le differenze tra uomini e donne in termini di prevenzione, diagnosi e trattamento delle malattie. Per molto tempo la ricerca medica si è basata principalmente su studi condotti su pazienti di sesso maschile, ma oggi sappiamo che il corpo femminile e quello maschile reagiscono in modi diversi a farmaci e terapie. Per esempio alcune patologie, come le malattie cardiovascolari, si manifestano in modo differente tra uomini e donne, la risposta ai farmaci può variare in base al sesso. Per questo è fondamentale adottare un approccio personalizzato alla cura,

tenendo conto delle caratteristiche specifiche di ogni individuo.

In particolare, solo recentemente si è compreso come il rischio cardiovascolare colpisce in maniera differente i due sessi e particolare attenzione adesso viene rivolta alla donna.

Le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di mortalità femminile, sia in Italia che a livello globale. Un rischio che aumenta significativamente dopo la menopausa, ma che spesso non riceve l'attenzione necessaria. Ancora troppe donne sottovalutano l'importanza della prevenzione e la conoscenza del proprio stato di salute. Il tuo farmacista è a disposizione per fornirti consigli e strumenti per la prevenzione del rischio cardiovascolare al femminile.

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. 4 / 6 del 01/07/25
Tiratura 165.000 copie

Direttore responsabile: Simona Arpellino

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

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

Hanno collaborato: Rachele Aspesi, Anna Maria Coppo,
Carla De Meo, Tommaso Emanuelli, Cristina Ferrari,
Gaia Gualco, Gladys Pace, Federica Porta

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Belli ma non a tutti i costi

6 – PSICOLOGIA

Scienza e salute

10 – CONSIGLI

Salute a fil di rete

13 – LETTURE

Fantasmi del passato

14 – BENESSERE

Sportivi senza esagerare

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Omeopatia – Ledum palustre

20 – NUTRIZIONE

Alimentazione e sport, l'unione fa la forza

24 – NO PROFIT

Oltre le cicatrici, il Cute Project

26 – SPAZIO MAMMA

E... state sicuri

28 – CANI & GATTI

L'obesità nei pet

30 – COSMESI

Occhio alle impurità



BELLI MA NON A TUTTI I COSTI

Lo “stress da bellezza” è un fenomeno che coinvolge tutte le fasce di età. Con gravi rischi per la salute, come dimostrano recenti fatti di cronaca

di Carla De Meo

Sempre belli. Sempre perfetti. È l'ossessione per la bellezza a tutti i costi. Un trend sociale che si è trasformato in trend social. O viceversa. È il filtro a dominare foto e video. Per molti è la nuova ‘pelle’. I social media in pochi anni hanno creato standard di bellezza irrealistici che non riflettono la realtà. Su Instagram, Tik Tok, Youtube la corsa alla perfezione estetica, fatta di visi e corpi levigati, sorrisi perfetti minaccia l'identità, le scelte quotidiane e persino il modo di percepire sé stessi e gli altri. È un rischio che non risparmia nessuna fascia di età o appartenenza sociale ma che colpisce soprattutto i più giovani. Esposti a queste immagini fin da piccoli, si convincono che si tratti di standard reali e che debbano rispettarli per essere accettati. Una pressione costante per conformarsi a canoni di bellezza ideali. Risultato? Profonde insicurezze, bassi livelli di autostima legati ai like e al confronto sociale, disordini alimentari e, in prospettiva, dipendenza da trattamenti estetici o chirurgia.

BEAUTY BURNOUT

Sono dinamiche ormai talmente diffuse e accettate che è stato coniato anche un nuovo termine: beauty burnout. In sintesi, stress da bellezza. Nello specifico, uno stato di esaurimento emotivo, fisico e mentale causato da uno stress eccessivo e prolungato. Si verifica quando ci si sente sopraffatti,

emotivamente prosciugati e incapaci di soddisfare richieste costanti. Spiega Nadia Fraone, consigliere della Sime, Società nazionale medicina estetica: «Il termine beauty burnout è molto recente e nasce dalla crescente pressione sociale, dai social media, che porta a dover essere belli sempre. La percezione distorta di sé può portare a una ricerca infinita di miglioramenti. Diventa quasi un lavoro la cura dell'aspetto esteriore, che viene vissuta non più come piacere personale ma come dovere o prestazione sociale. Segue uno stato di stanchezza mentale, fisica ed emotiva causata dalla continua ricerca di un aspetto “perfetto”, che porta a eccessivi rituali di bellezza e a una costante autocritica. Spetta alla medicina estetica il compito di riequilibrare il binomio benessere-estetica. La bellezza dovrebbe essere uno strumento di armonia e di autenticità non fonte di pressione e di alienazione».

L'estetica, infatti, non è il nemico. Curarsi, sentirsi bene con sé stessi, voler migliorare alcuni aspetti del proprio corpo e del proprio viso è **naturale e sano**. Ma quando la cura diventa ossessione, quando la ricerca della bellezza si trasforma in una lotta continua contro ciò che siamo, allora è il momento di farsi delle domande. Le piattaforme social sono diventate specchi in cui ci guardiamo e da cui cerchiamo conferme. Solo che quello specchio è spesso deformato da filtri, luci, algoritmi.



IL RUOLO DEI SOCIAL

Proprio per comprendere il 'prezzo' della bellezza a tutti i costi - e di quanto i social giochino un ruolo - la Sime, in occasione del suo recente Congresso nazionale, ha commissionato una ricerca a Telpress per capire di cosa si parla, e come si parla, di medicina estetica sui social e sul web.

I numeri emersi, monitorando il periodo tra il primo gennaio e il 30 aprile 2025, dimostrano il grande interesse intorno all'argomento e il ruolo centrale dei social media nella comunicazione di questo settore: 7.887 mentions (totale delle rilevazioni) che hanno generato 23 milioni di impressions (numero totale di volte in cui un post, un articolo o un video, viene visualizzato dagli utenti) e 458.000 interazioni. Il tono di questi post è improntato a un sentiment negativo (11,2%), neutro (22,8%), po-

sitivo (66%). Le tematiche dei post con sentiment negativo sono relative ai medici che praticano trattamenti illegali, all'intelligenza artificiale applicata alla medicina estetica e al beauty burnout.

CONTROMISURE

Come difendersi da questo stress esistenziale generato dal dover essere belli a tutti i costi? Innanzitutto, parlandone, rendendo normale il disagio che si vive.

Poi, rallentando il confronto costante, disattivando notifiche e profili che fanno sentire inadeguati. Infine, imparando a guardarsi senza filtri, dando importanza a piccoli gesti quotidiani: guardarsi allo specchio al mattino o scattare una foto senza ritoccarla. In ultima analisi, accettando il valore - e la libertà - di non essere perfetti.



**ATTENZIONE AI FALSI MEDICI**

I beauty trend topic sul web riguardano spesso casi di cronaca che vedono al centro la medicina estetica: dall'uso di prodotti scaduti o non idonei a finti medici o addetti ai lavori che praticano trattamenti illeciti. Ricorda Emanuele Bartoletti, presidente Sime: «La medicina estetica può e deve essere eseguita solo da laureati in medicina e chirurgia, anche stranieri, ma che abbiano un riconoscimento della laurea in Italia e che siano iscritti ad un Ordine dei Medici Provinciale. Per sapere se il professionista lo è, basta visitare il sito della Fnomceo cercare il nome e cognome. Se è un medico non può non esservi».



SCIENZA E SALUTE

Coltivare la spiritualità
per raggiungere l'equilibrio psicofisico

Gladys Pace

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

“La scienza moderna ci dice che l'organismo umano non è soltanto una struttura fisica composta di molecole, ma che, come ogni altra cosa, è fatto anche di campi energetici... Anche noi, come il mare, abbiamo un'alta marea e una bassa marea. Anche noi siamo in costante mutamento.”

*da Mani di luce
di Barbara Ann Brennan*

Quale legame si manifesta tra scienza, salute e spiritualità - dimensioni dalle espressioni differenti - quando stiamo vivendo un percorso di cura?

Il senso della vita, la pace interiore, la compassione sono alcuni degli elementi che la spiritualità sembra trascinare con sé, nonostante una definizione esaustiva sia di per sé difficile da ottenersi.

Non per caso, sento di poter aggiungere.

Negli ultimi anni gli effetti benefici della spiritualità sulla salute fisica e psichica sono stati evidenziati da numerosi studi.

Penso, per esempio, agli effetti della meditazione mindfulness nella riduzione dello stress e nel miglioramento della salute psicologica (B. K. Hölzel & al., 2011, *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*. *PsychiatryResearch*, 191(1): 36-43) e agli effetti a lungo termine del portare un'attenzione consapevole nel nostro quotidiano.

Penso anche ai lavori di Jon Kabat-Zinn sulle interazioni mente/corpo e sui relativi interventi volti

a promuovere i processi di guarigione. I suoi studi hanno portato nel tempo allo sviluppo di un protocollo di intervento che utilizza la meditazione di consapevolezza in contesti clinici.

È arrivato il tempo in cui, non solo nel mondo orientale ma anche dalle nostre parti, è bene che tra spiritualità e medicina i confini si facciano via via più labili.

UNA VISIONE INTEGRATA

Dal punto di vista psicoterapeutico, una visione integrata del funzionamento, oltre che delle radici culturali da cui arriva la persona in difficoltà non può, per quanto mi riguarda, prescindere dal considerare il valore che l'esperienza spirituale porta con sé.

È evidente che fare spazio a una dimensione trascendente vuol dire aprirsi alla reciprocità e riconoscere anche quello che non si può controllare. E il bisogno di controllo è uno dei più diffusi nell'animo umano.

“Ognuno deve trovare dentro di sé la propria strada. Nella mia esperienza, quando si è pronti le situazioni giuste si presentano da sole senza nemmeno doverle cercare.”

*da Oltre l'invisibile
di Federico Faggin*

Come si presentano le situazioni giuste? Me lo sono chiesta leggendo questo passaggio di Faggin. E le risposte sono arrivate rapide in forma di storie, narrazioni condivise, persone incontrate, accolte, accompagnate, dalle quali e con le quali ho imparato che siamo molto di più di quello che vediamo. Arriva rapido il volto di S.

Quando non credi più a niente, quando perdi le speranze, la cura inevitabilmente fatica ad attecchire. Non troppo tempo fa, al principio della nostra prima seduta, una donna, per l'appunto S, mi disse: «Sa dottoressa, io sono un medico e il problema è che noi medici sappiamo troppo». Aggiunse di essere stata spinta a contattarmi dal figlio, preoccupato dalla sua immediata e prolungata reazione di isolamento dopo la diagnosi di Linfoma non Hodgkin (NHL).

I NHL sono tumori dai numerosi sottotipi (variabili nelle caratteristiche, nella prognosi e nel trattamento), che interessano un tipo specifico di globuli bianchi, chiamati linfociti. Alla luce del loro importante ruolo all'interno del nostro sistema immunitario e delle conoscenze specifiche frutto della sua formazione medica, S al termine di quella stessa prima seduta mi disse: «Sono consapevole che una parte del mio sistema immunitario è andata naturalmente in tilt».

La Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) ben illustra i rapporti tra sistema endocrino, sistema immunitario, la mente, le emozioni, gli stati di coscienza e le relative mediazioni chimiche.

Esiste un *continuum* dove la biologia umana e la nostra vita psichica e spirituale si manifestano.

Il sistema nervoso autonomo regola i nostri organi interni.

E le recenti scoperte in campo neurobiologico che hanno approfondito gli studi in questo campo ci hanno permesso di integrare teorie e tecniche preziose, come la teoria polivagale di Stephen Porges, utilissime nel trattare situazioni estreme di malessere e disagio.

Tornando a S, le domande che si portò via dal nostro primo incontro furono “Come arriva a me?” e “Come mai proprio ora?”.

Lì è iniziato il nostro viaggio.

Quando un'esperienza spirituale entra a far parte della storia del paziente e ha un effetto sulle sue rappresentazioni della realtà, possono conseguirne cambiamenti importanti sia di tipo emotivo che cognitivo.

*“...la salute non è soltanto
quello che risulta nel libretto sanitario,
ma è l'equivalente della nostra vita stessa.”*

*da Sulla terra in punta di piedi
di Sandro Spinsanti*

DI FRONTE ALLA FRAGILITÀ FISICA

Andare oltre i numeri, affrontare una diagnosi che ci mette di fronte alla possibilità - più o meno rara, ma comunque annunciata - di una nostra fine e/o di un nostro progressivo peggioramento fisico e psichico, con tutte le variabili individuali, resta sempre e comunque uno tsunami.

Sono stata accanto a S, in ascolto, a tratti in silenzio, a tratti portando la mia voce, modulandola, lasciando spazio alla sua, a seconda dei giorni. Inizialmente ci siamo “annusate”.

L'olfatto è il più antico dei nostri sensi dal punto di vista evoluzionistico. E sempre dall'antico noi partiamo per arrivare al nuovo.

Entrare in una relazione, condividere uno spazio di cura, di intimità e di scoperta significa aprire una porta al nuovo.

Ero ancora una bambina quando ho iniziato a credere che la mente avesse un ruolo nel farmi stare più o meno bene. Allora non c'erano certezze esterne. Dovevano passare un po' di anni prima che i miei interessi si orientassero verso la psicologia. Quella



certezza infondata però è rimasta nel mio cuore. Ho studiato (e continuo a farlo) e approfondito come la mente influisce in maniera determinante sul processo di guarigione, come può indebolire il sistema immunitario, scompensare il sistema nervoso autonomo, così come può mettersi invece al servizio del processo di cura.

A circa due anni dal nostro primo incontro S poté raccogliere i momenti più significativi nel suo passaggio dalla tristezza sconsolata con la quale è arrivata all'accoglienza di un presente nel quale i sintomi che avevano portato alla diagnosi erano ormai un ricordo lontano.

Quando ci salutammo mi disse che quella mia frase all'inizio del secondo colloquio, non sa bene perché, ma sa che, nel suo percorso di cura, ha avuto uno spazio non indifferente.

«Comprendo che in quanto medico lei possa sapere troppo, teniamo però con noi anche il fatto che troppo non è tutto», le dissi allora.

“Era un momento di vera perfezione, avrei voluto fermare il tempo per sempre. In quel momento capii che il mondo non è il luogo delle tenebre e del peccato, ma è il luogo della luce.”

*da Luminosa polvere d'oro
di Giovanni Cordero*

LA PAURA DELLO SPORTIVO

Prima di concludere, un altro frammento di storia di vita, che desidero aggiungere qui, ha il sorriso di un giovane sportivo, L, che era arrivato da me in un blocco psicofisico temporaneo mentre stava attraversando un periodo intenso di allenamenti e gare impegnative.

Secondo la teoria polivagale, quando ci sentiamo al

sicuro e il nostro corpo è in salute e funziona bene, la condizione fisiologica che viviamo favorisce comportamenti di interazione sociale spontanei. Questo non accade quando siamo in uno stato di stress o depressione.

«Il modo per fare uscire una persona da entrambi questi stati consiste nell'attivare il ramo ventrale del nervo vago» (S. Rosenberg, *Vago, il mio nervo più importante*, Macro edizioni, Cesena, 2021). Sconvolto e incapace di comprendere il perché del suo improvviso non riuscire più a sostenere un ritmo che diceva di amare, L arrivò motivato a effettuare il percorso di *assessment*¹.

Fu presto chiaro che lavorare insieme sui suoi blocchi era la via più diretta per accogliere il significato di quanto stava vivendo.

La reazione positiva che ha riportato (come sovente accade nel ripetere autonomamente gli esercizi che propongo durante la terapia alle persone che seguo) è consistita nell'accorgersi di come, inviando al nostro corpo la giusta informazione, il corpo arriva ad autobilanciarsi. E noi ci autobilanciamo.

La collega Vilma Claudio scrive che «scienza, spiritualità e fede possono coesistere e che è giusto dare alle persone la possibilità di sapere che l'“oltre” esiste.» (*Comunicare con i nostri defunti*, SugarcoEdizioni, Milano, 2022).

Quando le persone che ho accompagnato in percorsi terapeutici, a partire dallo sconvolgimento generato da un lutto importante e improvviso, hanno avuto delle esperienze di ricongiungimento con i propri cari è nell'incontro con una dimensione spirituale che hanno ripreso serenamente in mano la loro vita.

Sentirci in equilibrio, avvertire l'essenza dell'anima, comprendere il senso sono condizioni in grado di modificare il nostro stato quando ci sentiamo inquieti, instabili, addolorati.

E per quanto tutto questo non sia scontato, i momenti in cui le afferriamo sono quelli che conserviamo nella mente, nel corpo e nel cuore e che contribuiscono ad alimentare quella forza interiore che la nostra anima custodisce e ci restituisce.

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

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.

SALUTE

A FIL DI RETE

Riesplode la passione per il tennis,
grazie al fenomeno Sinner,
qualche consiglio su come reintegrare le energie

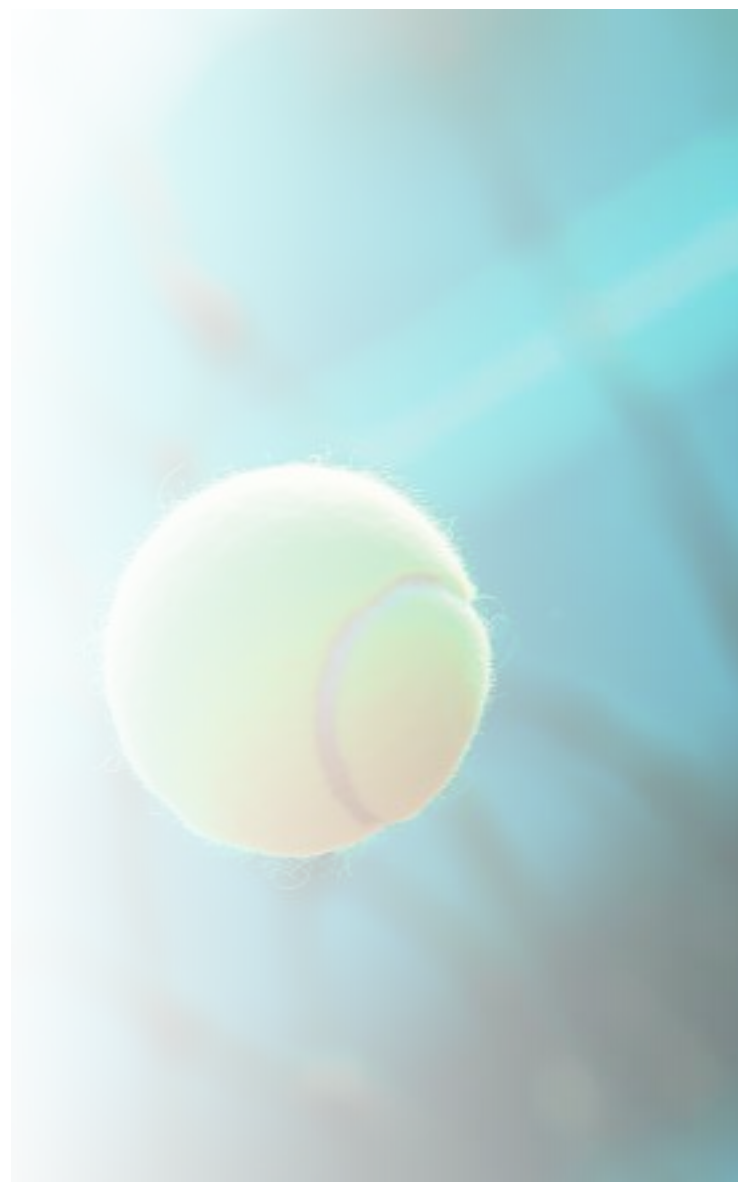
di **Tommaso Emanuelli**
Farmacista

Quale periodo dell'anno se non l'estate come banco di prova per gesta atletiche e attività sportive? È però anche in questi mesi che il corpo, soprattutto se non abituato e un po' intorpidito dalla mancanza di attività durante il resto dell'anno, patisce maggiormente gli sforzi, soprattutto se esacerbati dal caldo. Ogni ora di attività è possibile perdere oltre due litri di sudore e con quel sudore, oltre all'acqua e ai sali minerali, si disperde un patrimonio biochimico più ampio.

Quante volte vi sarete sentiti dire che è importante assumere i sali minerali quando si suda tanto, soprattutto se si fa sport? Se da un lato è vero che il reintegro dei più blasonati magnesio e potassio risulta imprescindibile per chi pratica attività fisica, dall'altro è importante non trascurare tutta una serie di altre molecole che velocizzano il recupero e che permettono di incrementare anche la performance atletica.

AMATORI, NON PROFESSIONISTI

Prima di entrare più nel dettaglio, è importante fare un *disclaimer* e operare una piccola ma essenziale distinzione. Il termine atleta affonda le sue radici nel greco antico *athletés*, "colui che compete per un premio", da *athlon*, la prova, la sfida. Un'etimologia che evoca subito immagini di rigore, allenamenti intensi, dedizione quotidiana. Ed è vero: nel suo significato più stretto l'atleta professionista è colui che fa dello sport la propria professione, che vive in funzione della prestazione, del risultato, della competizione. Ma a oggi, con l'evoluzione della pratica sportiva e il suo radicarsi nella vita



quotidiana, è altrettanto legittimo parlare di atleti amatoriali: uomini e donne che, pur senza vivere di sport, lo praticano con serietà, regolarità e talvolta con sorprendente intensità. E, non me ne vogliano eventuali lettori olimpionici, è proprio a loro che è rivolto questo articolo. Perché è in questa fascia, spesso trascurata, che la nutrizione e l'integrazione richiedono maggiore attenzione: le strategie pensate per un professionista non solo risultano inapplicabili ma possono rivelarsi inadeguate, se non addirittura dannose - pensiamo per esempio a diete estreme come quella del celebre nuotatore Michael Phelps, che durante i Giochi Olimpici di Pechino arrivava a consumare oltre 12.000 kcal al giorno - per chi si allena nel tempo libero, magari sotto il sole cocente d'estate, tra impegni lavorativi e recuperi spesso insufficienti. A questi atleti, ai loro bisogni concreti, ci dedichiamo ora.

Mentre scrivo, una agenzia di stampa cattura la mia attenzione: oltre cinque milioni di italiani hanno seguito Jannik Sinner in finale al Roland Garros e più di tre milioni praticano tennis con regolarità. Eppure, nel migliore dei casi, l'attenzione al recupero si limita al semplice reintegro dei sali minerali, senza una reale consapevolezza delle complesse esigenze nutrizionali e metaboliche che il tennis richiede per sostenere performance e salute. Per chi non lo sapesse, il tennis si distingue profondamente da tutti gli sport di *endurance*, come la corsa, il ciclismo e il nuoto, sport tipicamente aerobici che utilizzano prevalentemente ossigeno per produrre energia. Al contrario il tennis rientra nella categoria di attività *stop and go*, che lavorano prevalentemente in anaerobiosi (scatti, colpi esplosivi), intervallando pause brevi tra uno scambio e l'altro e coniugando sia componenti aerobiche che anaerobiche.



NON SOLO MAGNESIO E POTASSIO

Chi gioca conosce bene quella sensazione amena che pervade il tennista quando, dopo un lungo palleggio da fondo intervallato da smorzate, pallonetti, spostamenti a destra e sinistra, finalmente si siede al cambio campo a rifiatore e a trangugiare una bottiglietta con un bel mix di elettroliti e l'immancabile banana. Tuttavia la banana, spesso considerata un "super alimento" per prevenire i crampi grazie al potassio, non è così determinante come si crede, è più una questione di abitudine o moda che di reale necessità nutrizionale. Il potassio, infatti, non viene perso in quantità significative con il sudore e l'organismo regola efficacemente i suoi livelli attraverso i reni.

Questo articolo si propone di approfondire proprio questi aspetti, offrendo indicazioni pratiche e scientificamente fondate per chi, nel tennis amatoriale, vuole migliorare il proprio rendimento attraverso una corretta dieta e supplementazione.

Ecco qualche suggerimento:

- **Creatina:** integratore naturale presente nel muscolo e derivato dal consumo di proteine animali. Studi recenti mostrano come la creatina possa migliorare la forza muscolare, la potenza anaerobica e accelerare il recupero da sforzi intensi e brevi, tipici del tennis. Anche giocatori di alto livello come Novak Djokovic

ne fanno uso per ottimizzare la performance e la resistenza durante i tornei. Un uso eccessivo porta invece a crampi, disidratazione e disturbi gastrointestinali.

- **Elettroliti (sodio, cloruro, magnesio):** fondamentali per prevenire la disidratazione e mantenere l'equilibrio idrosalino, soprattutto nei match lunghi o giocati in condizioni climatiche estreme. A differenza del potassio (vedi banana), il sodio è il principale elettrolita perso con il sudore, motivo per cui è spesso presente nelle bevande per sportivi.
- **Carboidrati a rapido assorbimento:** utili per mantenere elevati i livelli di glicogeno muscolare e prevenire il calo di rendimento. Gel, barrette o bevande con maltodestrine e glucosio sono strumenti validi nei tornei intensi.
- **Caffeina:** a basse dosi può migliorare reattività, vigilanza e concentrazione, con qualche beneficio sulla percezione dello sforzo. Tuttavia va dosata con attenzione per evitare nervosismo, tachicardia o disturbi del sonno.
- **Pickle Juice:** rimedio emergente con studi ancora poco chiari, sembrerebbe molto più efficace della banana per combattere i crampi muscolari. È una soluzione ottenuta dalla salamoia dei cetrioli fermentati, utilizzata tra tutti anche dal numero due del mondo Carlos Alcaraz.





Fantasma del passato

Il primo volume della trilogia Millennium di Stieg Larsson.

Un capolavoro da non perdere

di Giuseppe Tandoi

Nel campionario di banalità e di frasi fatte che ci propinano i media quando arriva l'estate non manca mai quella del "libro sotto l'ombrellone". A significare che a chi sta in spiaggia si consigliano letture un po' leggere, una volta si diceva "di evasione". Ma i tempi sono cambiati e ora solo uno sprovveduto può pensare che esista una chiara separazione tra letteratura alta e di consumo, o che tra gli autori di libri gialli o thriller non vi siano scrittori di vaglia. E così Simenon, una volta snobbato perché popolare e troppo prolifico, è ora considerato uno dei grandi del Novecento, con le sue decine di volumi sul commissario Maigret (ma non solo).

Dalla Svezia con furore

Restando in argomento, quello che ci sentiamo di consigliare - da leggere sotto l'ombrellone o sul balcone di casa o ai giardini pubblici o distesi sul divano - è *Uomini che odiano le donne*, primo volume della trilogia *Millennium* di Stieg Larsson, giornalista e scrittore svedese morto prematuramente nel 2004, senza potere assistere al successo globale che avrebbero riscosso le sue opere.

Protagonista del libro Mikael Blomkvist - giornalista di inchiesta, un po' playboy un po' derelitto, della testata *Millennium*, appunto - che viene incaricato da un anziano industriale di indagare ulteriormente sulla scomparsa, avvenuta molti anni prima, della nipote prediletta Harriet. Un *cold case*, direbbero gli anglofili, che si dipana in modo assai articolato e agghiacciante, facendo emergere una serie infinita di orrori, familiari e non, originati da quella misteriosa scomparsa che, per molti, era meglio confinare definitivamente nel passato. Ad aiutare Blomkvist la affascinante e un po' pazza hacker Lisbeth Salander.

Inutile andare oltre, per ovvi motivi, sulla trama. Resta da dire che la trilogia è anche una sorta di eredità spirituale che Larsson lascia ai posteri sul ruolo fondamentale che un giornalismo serio ha nel controllare il potere in ogni sua forma: politica, economica, finanziaria. Ma anche i media sono un potere, eccome.

Per chiudere, si informano gli appassionati di cinema che dal libro sono stati tratti due film. Uno del 2009, di produzione svedese, più sobrio e "vero". E l'altro del 2011, di produzione americana, un successo internazionale a firma del grande David Fincher - il regista di *Seven*, *Fight Club* e *Zodiac*, solo per citare alcuni titoli - e con protagonista il già 007 Daniel Craig. Un bel filmone, anche questo da non perdere.



UOMINI CHE ODIANO LE DONNE

Stieg Larsson

Marsilio



SPORTIVI SENZA ESAGERARE

Praticare sport d'estate è un piacere da gustare con la giusta prudenza. Istruzioni per l'uso

di Carla De Meo

Sport d'estate? Sì ma con buon senso. I mesi estivi sono quelli nei quali ci sentiamo più motivati a fare movimento. Abbiamo tempo libero a disposizione, le giornate sono più lunghe, gli amici ci incoraggiano a fare attività fisica. Ed è tutto positivo. Ma bisogna prestare attenzione ad allenarsi in sicurezza quando fa caldo. Lo sport d'estate non va affrontato con leggerezza o con eccesso di entusiasmo. Sudorazione, temperature elevate e sbalzi termici possono infatti mettere a dura prova anche chi è allenato.

Ecco come evitare rischi, sfruttando al meglio due alleati fondamentali: integrazione e idratazione.

L'IDRATAZIONE

D'estate si suda di più. Si perdono molti liquidi e sali minerali. E non basta bere quando si ha sete. L'idratazione va mantenuta sempre costante. Prima, durante e dopo l'attività fisica. In genere, si dovrebbero bere almeno due litri di acqua al giorno. Durante l'attività fisica si dovrebbero bere 200 ml di acqua o una bevanda isotonica ogni 15/20 minuti. E poi 500 ml due ore prima dell'attività fisica e altrettanti al termine. Oltre all'acqua naturale a temperatura ambiente (ideale tra i 10 e i 15 °C, poiché il corpo assimila più velocemente i minerali) anche acqua e limone e bevande reidratanti con elettroliti. Soprattutto quando si suda molto o si pratica uno sport in modo intenso.

Dopo l'attività fisica, è utile bere acqua e una bevanda di recupero a base di proteine, carboidrati e minerali. L'idratazione svolge un ruolo fondamentale per gli sportivi. Aiuta a ottimizzare le prestazioni fisiche e mentali, i livelli di energia e il recupero.

La disidratazione può infatti compromettere seriamente la forza muscolare, la resistenza, la concentrazione, la coordinazione muscolare, la velocità, la vigilanza aumentando anche il rischio di infortuni, crampi, tendiniti e dolori articolari.

GLI INTEGRATORI

A venirci in aiuto sono pure gli integratori salini o energetici che aiutano a recuperare più in fretta. In base al tipo di sport, alla durata dell'attività e alla quantità di sudore che abbiamo prodotto sono particolarmente utili:

- se si pratica sport oltre 45-60 minuti;
- in caso di sudorazione abbondante;
- in ambienti molto caldi o umidi;
- se si fanno più allenamenti al giorno.

PROTEGGERE LA PELLE

Fare sport in sicurezza d'estate significa evitare di allenarsi nelle ore più calde, tra le 11 e le 17. Molto meglio approfittare del mattino presto o della sera dopo il tramonto, quando le temperature sono meno estreme, l'umidità si riduce e l'aria è più fresca. È consigliabile indossare indumenti e calzature leggeri, di colore chiaro, preferibilmente tecnici, in cotone e traspiranti che aiutano la pelle a respirare e riducono il rischio di irritazioni e colpi di calore. Evitare tessuti sintetici e indumenti scuri. Utilizzare una protezione solare, da applicare mezz'ora prima di iniziare l'attività sportiva, oltre a indossare un berretto e occhiali protettivi.

Attenzione all'intensità. Non superare i propri limiti. Soffrire di colpi di calore o disidratazione è uno dei maggiori rischi degli sport estivi.

**ATTENZIONE
A QUESTI SEGNALE**

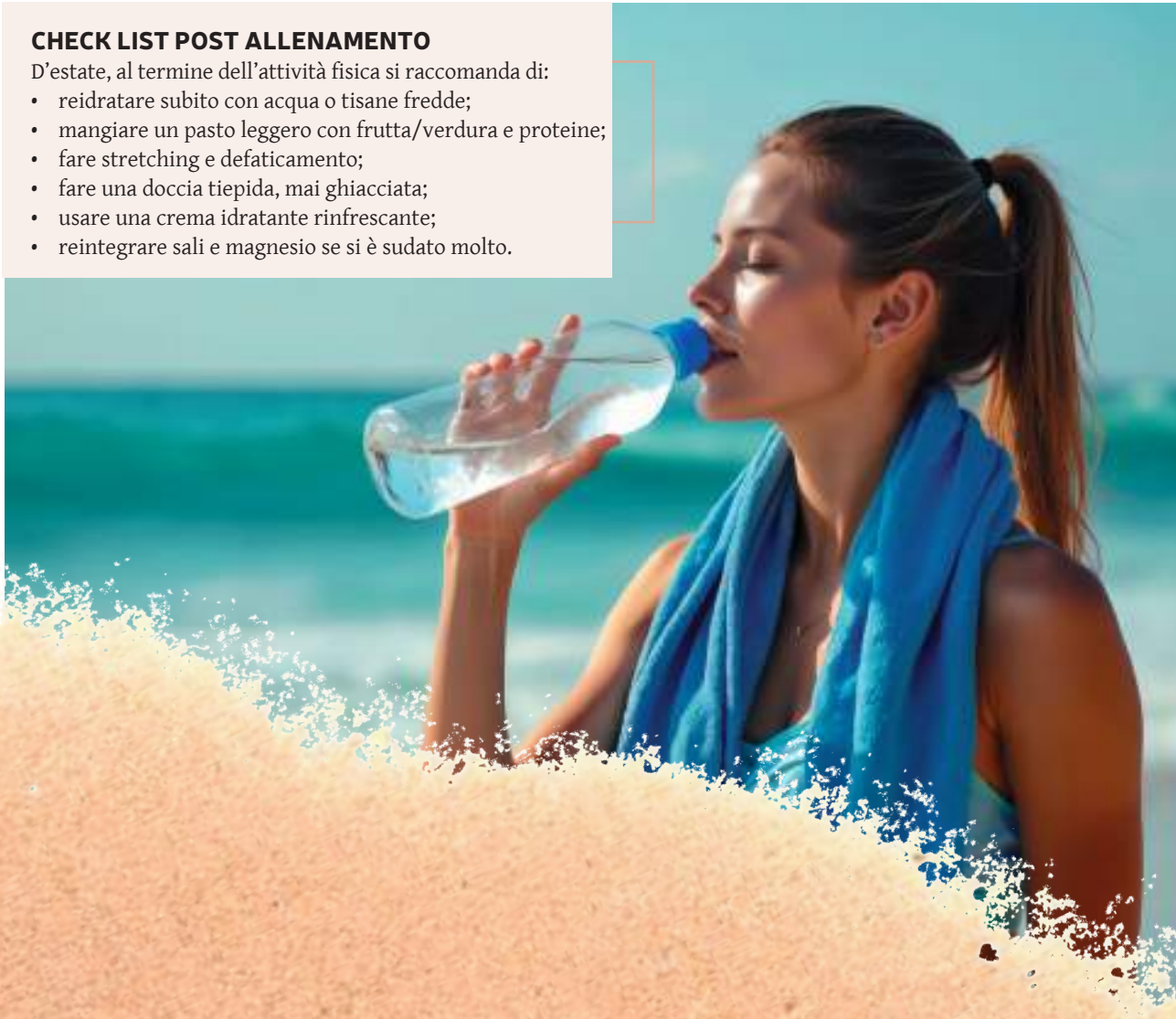
Se durante o dopo l'attività fisica si avvertono uno o più dei segnali sottoelencati si raccomanda di fermarsi subito, reidratarsi, riposare all'ombra:

- giramenti di testa;
- stanchezza eccessiva;
- nausea o mal di testa;
- crampi improvvisi.

CHECK LIST POST ALLENAMENTO

D'estate, al termine dell'attività fisica si raccomanda di:

- reidratare subito con acqua o tisane fredde;
- mangiare un pasto leggero con frutta/verdura e proteine;
- fare stretching e defaticamento;
- fare una doccia tiepida, mai ghiacciata;
- usare una crema idratante rinfrescante;
- reintegrare sali e magnesio se si è sudato molto.



OCCHIO ALLA SABBIA

La sabbia è un ottimo terreno per migliorare i livelli di equilibrio e forza nell'attività sportiva. Ma anche qui alcune raccomandazioni sono d'obbligo:

- meglio allenarsi su sabbia umida, vicino alla riva. È più stabile e meno traumatica;
- se si sceglie di correre, variare spesso direzione per evitare sovraccarichi a piedi e ginocchia;
- evitare allenamenti troppo lunghi su sabbia asciutta. Possono affaticare muscoli e tendini.

OMEOPATIA

Ledum palustre

Un cespuglio di fiori bianchi noto per la sua azione sui reumatismi delle piccole articolazioni e sulle punture d'insetto

di Anna Maria Coppo
Farmacista omeopata

Il *Ledum palustre* è un cespuglio dai fiori bianchi, diffuso nei luoghi settentrionali e ombrosi dell'Europa, da cui si ricava il rimedio omeopatico, noto per la sua azione sui reumatismi delle piccole articolazioni, sulle punture d'insetto, su vecchie ecchimosi che lasciano i tessuti intorpiditi e pallidi.

STORIA

Anticamente questo cespuglio era conosciuto ed impiegato per le sue proprietà psicoattive, soprattutto da popolazioni della Siberia del Nord, che ne respiravano i fumi prodotti da una combustione senza fiamma durante i loro riti, per i quali era necessaria una particolare disposizione psichica. Nell'antica Grecia il comandante Senofonte racconta nell'*Anabasi* l'intossicazione accidentale di un intero esercito di passaggio nel Ponto (Caucaso) dovuto all'abbondante consumo di miele di rododendro (*Ledum palustre* o *Rhododendron tomentosum*) da parte dei soldati: "in quella zona c'erano molti alveari e i soldati che si cibavano dei favi impazzi-

vano provando sintomi di vomito e diarrea, e non riuscivano a tenersi in piedi, coloro che ne avevano mangiato con moderazione avevano gli stessi sintomi dell'ubriachezza, mentre quelli che ne avevano fatto un uso abbondante davano l'impressione di essere impazziti, quasi moribondi. Erano talmente numerosi quelli stesi a terra che sembrava essersi verificata una carneficina. Lo sconforto era generale. Però il giorno dopo si constatò che non c'era stata nessuna vittima, tutti i malati sembrarono recuperare la coscienza nello stesso momento. Al terzo e quarto giorno poterono alzarsi come succede a chi guarisce da un avvelenamento". Le fonti storiche sono risorse importanti per studiare la tossicologia e le proprietà delle piante, si racconta anche, ad esempio, del *Ledum*, che i Vichinghi svedesi lo aggiungevano alla birra che veniva consumata nel corso di pubblici festeggiamenti, perché amplificava l'effetto dell'alcol e portava più velocemente all'ubriachezza. La letteratura omeopatica riporta casi di alcolismo curati con questo rimedio.



USO LOCALE

Dalla tintura madre ricavata dalla pianta in fiore del rosmarino selvaggio si ricavano gocce per applicazioni locali utili nelle punture d'insetto, molto diffusi sono infatti i preparati a base di *Ledum* dall'azione sia repellente per le zanzare, sia curativi delle punture di questi fastidiosi Ditteri.

In crema o in gocce *Ledum* è molto utile per i piccoli ematomi da ferita da punta, come quelli provocati da una scheggia, da un ago, dal morso di un piccolo animale, come un insetto o un ragno.

In studi recenti è riportato che *Ledum palustre* associato ad *Arnica montana* sembra acceleri il recupero dei tessuti dopo interventi di blefaroplastica agli occhi, e anche nelle materie mediche se indica l'uso per "l'occhio nero" insieme ad *Arnica*.

REUMATISMI DELLE PICCOLE ARTICOLAZIONI

Racconta James Tyler Kent nella sua *Materia medica* di un paziente con i piedi così gonfi edematosi e doloranti che era costretto a stare seduto a casa giorno dopo giorno. Questo paziente era un alcolista di pessimo carattere, aveva perso la voglia di lavorare da parecchi anni, ed era quasi un barbone che non poteva più vagabondare a causa dei dolori ai piedi. Quando il dottore lo vide per la prima volta era con le gambe immerse in una tinozza con acqua ghiacciata, che raffreddava con altri cubetti di ghiaccio man mano che se ne scioglievano. *Ledum* fu in grado di curare questo gonfiore violaceo dei piedi e il paziente smise di bere. *Ledum palustre* può essere indicato nel reumatismo gottoso, nell'attacco di gotta, quando l'alluce è gonfio, infiammato, rosso scuro, e il dolore sale dal piede verso l'alto, e il freddo dà sollievo. Adatto per le nodosità delle piccole articolazioni e per la sensibilità dolorosa delle piante dei piedi.

INFEZIONI INTORNO ALL'UNGHIA

Ledum palustre in granuli omeopatici, unitamente a una accurata disinfezione del tessuto periungueale può accelerare la guarigione di questa dolorosa e fastidiosa lesione infetta intorno all'unghia, unitamente a opportuni trattamenti locali.

PRURITO INTENSO DEI PIEDI E DELLE CAVIGLIE

Questo fastidiosissimo prurito a cui il grattarsi non dà sollievo, a cui il calore del letto provoca ancora più esasperazione, quel rossore inquietante delle caviglie, quelle macchioline rosse, e quelle piccole eruzioni che vanno e vengono.

È possibile che *Ledum palustre* sia il rimedio adatto, e con l'aiuto di un omeopata ci faccia stare meglio e ci curi persino, se altri sintomi suggeriscono l'indicazione.

I BRINDISI DEI CONVIVI

Quando un po' di alcol ci dà alla testa, insieme ai cibi più ricchi delle riunioni conviviali, e ci sentiamo confusi e storditi, i granuli omeopatici che ci fanno recuperare presto lucidità e ci disintossicano sono *Nux vomica* e *Ledum palustre*. *Nux vomica* soprattutto per incoraggiare la motilità gastrica fisiologica e disintossicare il fegato, *Ledum* per migliorare la funzionalità renale e ridurre l'accumulo di acidi urici e schiarirci la mente e il rossore del volto.

Come sempre si osserva l'ampio spettro d'azione dei rimedi omeopatici, che traggono la loro origine da antiche osservazioni storiche (Senofonte), che esprimono le loro possibilità terapeutiche grazie alla diluizione e alla dinamizzazione, che equilibrano con la loro azione tutti gli aspetti della nostra salute...ricordiamoci sempre di questa possibilità terapeutica!





L'UNIONE FA LA FORZA

Sport e alimentazione, un connubio inscindibile
ma da interpretare con attenzione

dott.ssa Rachele Aspesi

Farmacista specialista in educazione alimentare - www.racheleaspesi.it

Chi fa sport vive più a lungo e vive meglio: è un mantra praticato da chi, con disciplina, fa regolarmente un'attività fisica per aiutare a mantenere efficiente il nostro organismo, migliorando la salute e diminuendo i fattori di rischio di molte patologie. Lo sportivo sa che può e deve mangiare abitualmente di tutto e le quantità saranno proporzionali al tipo di attività fisica che svolge, migliorando la prestazione fisica, la capacità respiratoria e cardiovascolare, l'ossigenazione dei tessuti e le tempistiche di recupero post-allenamento.

I NUTRIENTI ESSENZIALI

I *carboidrati*, ossia *gli zuccheri*, sono il carburante dell'organismo e la sensazione di fatica durante un'attività fisica è segnale di impoverimento delle loro scorte. Lo sportivo deve fare attenzione alle quantità introdotte, poiché superare il 60-65% di zuccheri nell'apporto calorico complessivo comporta disturbi digestivi, riduzione dell'appetito, possibile carenza dell'apporto di calcio e accumulo nel tessuto adiposo soprattutto a livello dell'addome, ostacolo per una resa sportiva migliore e per il benessere delle articolazioni. Si consiglia, dunque, di introdurre a ogni pasto nelle giuste dosi carboidrati sottoforma di cereali integrali, facilmente digeribili, sazianti e ricchi di fibre: pasta o riso integrali, chicchi decorticati (come farro, orzo o grano saraceno), pane e prodotti per la colazione come fette biscottate o muesli senza inutili zuccheri aggiunti.

Le *proteine* sono i mattoni che costruiscono i tessuti del nostro corpo; l'apporto medio di 1,2 - 1,5 g/kg di peso corporeo è sufficiente a mantenere il perfetto



funzionamento delle masse muscolari; per coloro che svolgono attività agonistica, la dose giornaliera consigliata può salire fino a 1,7 g/Kg. Si consiglia di alternare quotidianamente fonti proteiche animali di ottima qualità come pesce dei nostri mari, carni preferibilmente bianche di allevamenti biologici, uova a Km zero, latte e derivati non grassi, con fonti proteiche vegetali come i legumi, che, abbinati ai cereali integrali, compongono un ottimo piatto unico che garantisce un introito proteico adeguato con tutti gli amminoacidi essenziali necessari.

I *grassi* rappresentano la più importante riserva di energia che si accumula nel corpo: in una dieta bilanciata rappresentano circa il 25-30% del fabbisogno energetico totale e, anche per gli sportivi, è importante evitare gli eccessi e garantire il giusto apporto di acidi grassi essenziali delle serie omega-3 e omega-6 indispensabili per il nostro benessere osteoarticolare, per la riduzione dello stato infiammatorio e per la salute del sistema cardiovascolare. Via libera,

dunque, a oli extravergine di oliva o di lino spremuti a freddo di ottima qualità con uso quotidiano a crudo, pesce magro e grasso almeno tre volte a settimana e frutta secca da consumare a colazione o come spuntino prima dell'attività fisica.

Vitamine e sali minerali, infine, sono micronutrienti indispensabili per la regolazione dei processi metabolici dell'organismo. Il loro introito corretto è garantito da una dieta varia ed equilibrata caratterizzata da cinque porzioni quotidiane tra frutta, utilizzabile soprattutto negli spuntini e a colazione, e verdura, consumata a volontà nei due pasti principali, variandole il più possibile e garantendo il massimo rispetto della stagionalità.

L'IMPORTANZA DELL'IDrataZIONE

Tutti gli sportivi devono prestare molta attenzione al proprio fabbisogno di acqua, la cui carenza può alterare gravemente la termoregolazione e influire sull'efficienza della prestazione, soprattutto in

BARRETTE DEL CAMPIONE (PER 5 MERENDE)

Senza latte e senza glutine

2 albicocche secche
2 datteri maturi denocciolati
3 cucchiaini di cocco grattugiato
2 cucchiaini di uvetta ammollata
15 mandorle
12 nocciole
50 ml latte di mandorla senza zuccheri

Frullate tutti gli ingredienti con un mixer a immersione fino a creare un composto omogeneo e compatto; formate delle barrette aiutandovi con uno stampino, distribuitele su una teglia rivestita con carta forno e infornate per 10 minuti a 180°C. Si mantengono anche per 10 giorni in un luogo ben asciutto; da usare per spuntini pre o post attività fisica.

questo periodo estivo. È necessario, quindi, che il reintegro dei liquidi inizi prima dello svolgimento dell'attività fisica e prosegua nel periodo di recupero. L'acqua è la bevanda migliore per gli sportivi; il reintegro salino è essenziale in attività della durata superiore alle 2 ore, mentre è completamente ingiustificato per attività fisiche di durata inferiore, caso in cui basta reidratarsi con acqua.

I TEMPI DI DIGESTIONE

Prestare attenzione al tempo di digestione dei vari alimenti è fondamentale per non appesantire lo stomaco che, altrimenti, sottrarrebbe preziose energie all'organismo per digerire il cibo. Occorre tenere presente che un pasto leggero, come del riso venere con verdure oppure della pasta integrale con sugo di pomodoro fresco, viene digerito in massimo 3 ore; pastzi, invece, ricchi in proteine animali come carne o uova, magari con cotture particolarmente pesanti, necessitano di almeno 4 ore.

Durante la digestione è necessario che un notevole quantitativo di sangue affluisca all'intestino per assorbire ciò che abbiamo mangiato e occorre, quindi, evitare di fare qualsiasi sport nelle due ore successive a un pasto completo. Dopo un semplice spuntino, povero di grassi e facilmente digeribile, si potrà dimezzare l'intervallo, ma è bene ricordare che gli spuntini non sono tutti uguali: un trancio di pizza o delle patatine fritte sono molto più di uno spuntino e hanno un quantitativo di grasso che ne ritarderà la digestione rispetto a un'analogia quantità di carboidrati ingeriti sotto forma di frutta fresca e secca!!

Si può essere dilettanti, amatori, agonisti, ma l'importante è appassionarsi a uno sport e praticarlo continuativamente, con costante dedizione, quasi fosse la nostra speciale medicina, curando l'alimentazione per non far mancare al proprio corpo gli elementi essenziali che permetteranno davvero di trarre tutta la salute che c'è dentro l'attività fisica.



OLTRE LE CICATRICI

Cute project, una scuola di chirurgia plastica
nei Paesi in via di sviluppo

a cura della redazione

Raccontare Cute Project significa raccontare molto più di chirurgia plastica, significa raccontare di vite ricostruite, di gesti che attraversano i confini, di mani che formano altre mani, perché possano continuare a curare. Fondata nel 2012 a Torino, Cute Project nasce da un gruppo eterogeneo di professionisti sanitari e volontari con un obiettivo preciso: formare il personale sanitario nei Paesi in via di sviluppo nella chirurgia plastica ricostruttiva, con un focus specifico sulle ustioni e sui loro esiti invalidanti. Cute Project ha operato in Congo, Uganda, Be-

nin, curando oltre 1300 pazienti e formando decine di professionisti locali. Ogni missione non è solo un viaggio, ma un ponte che unisce continenti e saperi.

L'IMPEGNO IN ITALIA

Anche a Torino, nel cuore della sua città natale, Cute Project è quotidianamente in azione. Dal 2014, l'associazione gestisce un ambulatorio di chirurgia plastica pro bono presso il Sermig. Qui arrivano pazienti che, per ragioni burocratiche o di accesso al servizio sanitario, non possono ricevere cure. Sono





Tutte le informazioni su:
<https://www.cute-project.org/>

interventi che restituiscono funzionalità e dignità a chi, diversamente, rimarrebbe ai margini. Non solo. Cute Project promuove anche la prevenzione sensibilizzando i bambini delle scuole piemontesi sui rischi legati alle ustioni domestiche, per evitare che incidenti banali si trasformino in drammi.

UGANDA: LA FORZA DI TORNARE

Nel maggio 2024, dopo cinque anni di interruzione dovuta alla pandemia, Cute Project è tornata a Fort Portal, Uganda, per la tredicesima missione e la sesta nella struttura del Regional Referral Hospital. In 15 giorni di lavoro intenso, sono stati visitati oltre 250 pazienti e operati 86 tra adulti e bambini, molti dei quali piccolissimi, sotto i 5 anni, per i quali un intervento tempestivo può cambiare radicalmente il futuro.

Si è poi conclusa il primo marzo scorso la settima Missione in Uganda, dove sono stati operati complessivamente 79 pazienti con un'età media molto bassa. Gran parte degli interventi ha riguardato cicatrici retraenti post-ustione, cicatrici profonde che, se non trattate, bloccano articolazioni, mani, collo e gambe, compromettendo la possibilità di camminare, muoversi o anche solo nutrirsi in autonomia. Le ustioni nei Paesi africani in cui opera Cute Project sono spesso legate alle condizioni di vita quotidiana. Si cucina su fuochi a terra, alimentati da legna o carbone, senza protezioni adeguate. I bambini, giocando scalzi vicino ai focolari o camminando e correndo, sono particolarmente esposti. Frequenti sono anche gli incidenti domestici legati al ribaltamento di pentole con acqua bollente, fagioli o porridge, ma anche alle lanterne a cherosene o ai fili elettrici scoperti. Un semplice momento familiare può trasformarsi in un evento drammatico e invalidante. Oltre alla chirurgia, il lavoro di Cute in Uganda si estende alla formazione continua di medici, infermieri e fisioterapisti locali, e alla creazione di guaine compressive e splint per il trattamento delle cicatrici post-ustione. In questo modo, anche quando l'équipe italiana riparte, rimane un sistema locale capace di continuare la cura.

Due storie raccontano meglio di qualsiasi numero

il senso di queste missioni: quella di Agnes, vittima di un'aggressione con acido, il cui volto deturpato è stato in parte restituito alla vita grazie alla chirurgia; e quella di Collin, un bimbo di nove anni che, liberato dalle sue cicatrici retraenti, ha potuto tornare a giocare e muoversi come un bambino.

BENIN 2025: LA PROSSIMA TAPPA

A novembre 2025, Cute Project tornerà in Benin, all'Ospedale Saint Padre Pio di N'Dali, dove è presente dal 2014. L'ospedale, nato grazie al Gruppo Missionario di Merano, rappresenta una realtà di riferimento per tutta la regione settentrionale e per pazienti che arrivano anche da Nigeria, Togo e Burkina Faso. Qui, ancora una volta, il team di chirurghi, anestesisti, infermieri e fisioterapisti porterà formazione e interventi su pazienti affetti da esiti cicatriziali, malformazioni e traumi. La missione, che durerà 15 giorni, prevede di trattare almeno 90 pazienti, con un'attenzione particolare ai più piccoli. Anche qui molte ustioni avvengono in contesti domestici precari: fuochi a terra, pentole roventi e assenza di sorveglianza rendono i bambini estremamente vulnerabili.

NON SOLO CURE: UNA COMUNITÀ CHE CRESCE

Cute Project non si limita a portare competenze: costruisce relazioni, trasmette saperi, forma operatori locali capaci di diventare autonomi e di trasmettere a loro volta quanto appreso. «Nei Paesi africani più poveri c'è grande necessità di chirurgia plastica ricostruttiva. Non esiste una formazione specifica e questo porta a disabilità che possono essere evitate», spiega Daniele Bollero, presidente di Cute Project.

Ogni missione è un viaggio complesso: dall'allestimento delle sale operatorie, al lavoro chirurgico che procede senza sosta dalle 8 del mattino alle 8 di sera, alle medicazioni post-operatorie, alla formazione continua. Ma ogni missione è anche un potente gesto di rinascita, che trasforma cicatrici in nuove possibilità di vita.

E... STATE SICURI

Prevenire i piccoli disagi delle vacanze con i bambini

di Gaia Gualco





Estate, tempo di sole, di vacanze e di viaggi. Ma come gestire al meglio i piccoli imprevisti con i bambini? Alimentazione, spostamenti e luoghi di vacanza, ecco qualche suggerimento per prevenire piccoli disagi.

REGOLE GENERALI

Per passare l'estate in serenità, innanzitutto, ricordarsi di seguire le regole di base per il benessere dei bambini, ma anche dei più grandi:

- indossare il cappellino e gli occhiali da sole quando si esce sia in città sia in vacanza;
- indossare capi leggeri, meglio se in fibre naturali e comodi;
- applicare più volte la crema solare per evitare scottature ed eritemi;
- mantenere una routine, magari più rilassata, ma che garantisca un adeguato numero di ore di sonno e di riposo;
- bere acqua in abbondanza;
- limitare gli schermi cercando di preferire, appena possibile, il gioco all'aperto (giardino, parco ...);
- evitare di uscire o stare in spiaggia/piscina nelle ore più calde.

Inoltre, ovunque si decida di andare, è bene sapere come raggiungere e contattare i punti di primo soccorso (ospedale e guardia medica) e la farmacia più vicina. Infine, portare con sé eventuali documenti medici se i bambini hanno patologie o allergie.

TUTTI A TAVOLA

Lo stare bene passa anche dalla tavola, sia per i grandi, sia per i più piccini. Con la bella stagione e in vacanza è facile eccedere con gelati, panini e bibite gassate. Se, però, lo strappo alla regola diventa la norma, ci si trova a contribuire a una alimentazione sbilanciata su zuccheri e grassi. Il rischio non è solo nell'aumento di peso, ne può scaturire una predisposizione per il diabete.

Quindi, meglio variare il più possibile i piatti cercando di preferire quelli leggeri, senza prodotti ultraprocesati, con verdura di stagione. E non dimenticare di cereali integrali e legumi. Inoltre, sì alla frutta estiva magari anche in versione centri-

fugati e macedonie. Questo aiuta a recuperare vitamine, sali e liquidi.

A proposito: idratarsi è essenziale, perché aiuta a gestire la termoregolazione evitando crampi, affaticamento o mal di testa. Per cui è bene avere sempre una bottiglia o una borraccia a disposizione.

TRANQUILLI ANCHE IN VACANZA

Che i piccoli passino l'estate al mare, in montagna o in città poco importa, il loro benessere e la loro sicurezza sono fondamentali. Innanzitutto, dare una occhiata al seggiolino da viaggio verificando che sia adeguato all'età e il peso del bambino, oltre a essere a norma. Anche se spesso è una lotta, è bene abituarli fin da piccoli a indossare le cinture di sicurezza. Basta una frenata brusca e sono dolori. In auto, se possibile, rinfrescare con l'aria condizionata (senza esagerare con la temperatura bassa) un po' prima di far salire i piccoli. Chi soffre la macchina dovrebbe fare attenzione a non abbuffarsi prima di un viaggio e preferire uno spuntino leggero, meglio se salato.

MARE, MONTAGNA, COLLINA

Al mare possono esserci piccoli incidenti come incontri spiacevoli con meduse, tracine e ricci di mare. Non farsi prendere dal panico e rivolgersi alla guardia medica o al farmacista che aiuterà a gestire la situazione. Il consiglio è quello di utilizzare i sandaletti da mare e informarsi sulla presenza di meduse in acqua.

Per chi sceglie la montagna, sicuramente un occhio di riguardo all'abbigliamento adatto soprattutto se si va a camminare. Attenzione ai neonati: nei primi tre mesi è sconsigliato superare i 1.500 metri di altitudine. Poi, per i più grandicelli che faranno passeggiate, scegliere le scarpe adatte e attività con le loro capacità e interessi.

In collina o in campagna possono esserci le zanzare, quindi utilizzare spray adatti anche ai piccoli, solitamente a base di sostanze naturali. Una piacevole scampagnata al lago o al fiume per rinfrescarsi dalla calura di certo formeranno bellissimi ricordi nei bambini. Tuttavia, attenzione a sassi e rocce scivolose e fare il bagno solo se la zona è balneabile con costante vigilanza.



OBESITÀ

Un fenomeno diffuso ma un po' sottovalutato nei cani e nei gatti

Federica Porta
Medico Veterinario

L'obesità nei cani e nei gatti è una delle problematiche veterinarie più diffuse e sottovalutate nel mondo moderno. Non si tratta semplicemente di "qualche chilo di troppo", ma di una condizione patologica vera e propria che può compromettere seriamente la qualità e la durata della vita degli animali domestici. Come per gli esseri umani, l'eccesso di peso è spesso legato a uno stile di vita sedentario e a una dieta eccessiva o sbilanciata. Questo articolo approfondisce le cause, le conseguenze e le possibili soluzioni per affrontare e prevenire l'obesità nei nostri compagni pelosi.

COSA INTENDIAMO PER OBESITÀ?

L'obesità è definita come un accumulo eccessivo di grasso corporeo che porta a un aumento del peso al di sopra del livello ottimale per la salute. Nei cani e nei gatti, si parla di **sovrappeso** quando il peso corporeo supera del 10-20% quello ideale, mentre si parla di **obesità** quando il sovrappeso supera il 20%.

Il **Body Condition Score (BCS)** è uno strumento pratico utilizzato dai veterinari per valutare la condizione fisica di un animale, indipendentemente dal suo peso assoluto. Il BCS tiene conto della quantità di grasso corporeo palpabile e visibile in determinate aree chiave, come costole, zona lombare, addome e base della coda. La scala BCS varia da 1 a 9, dove 1 rappresenta un animale estremamente magro e 9 un animale gra-

vemente obeso. Un punteggio di 4-5 su 9 indica un peso corporeo ideale.

DIFFERENZE

Anche se il principio del BCS è lo stesso per il cane e il gatto, ci sono alcune particolarità specie-specifiche:

- Nel cane, il grasso tende ad accumularsi più sull'addome e sul torace. Le razze a pelo corto rendono più facile la valutazione visiva.
- Nel gatto, l'accumulo di grasso è spesso più marcato nell'area addominale, dove può formarsi una "tasca di grasso pendente" (pannicolo addominale), e sulla base della coda. I gatti obesi possono sembrare "rotondi" nella vista dall'alto.

Ma è possibile valutarlo a casa?

Puoi provare a fare una valutazione approssimativa seguendo questi passaggi:

1. Palpa le costole: dovresti sentirle facilmente passando le dita lateralmente sul torace. Se dovessi premere forte per percepirle, il tuo animale potrebbe essere sovrappeso.
2. Guarda l'animale dall'alto: dovrebbe esserci una leggera "vita" dietro le costole.
3. Guarda di profilo: il profilo addominale dovrebbe salire leggermente verso il posteriore (retrazione addominale).

Scala BCS a 9 punti per il cane e il gatto

BCS	Descrizione	Aspetto visivo/palpazione
1/9	Estremamente magro	Costole, spine dorsali e ossa pelviche ben visibili; assenza di grasso.
2/9	Molto magro	Costole facilmente visibili; pochissimo grasso corporeo.
3/9	Magro	Costole facilmente palpabili senza grasso in eccesso; evidente "vita" (vista dall'alto).
4/9	Leggermente sottopeso	Costole facilmente palpabili, leggero strato di grasso; profilo addominale evidente.
5/9	Ideale	Costole palpabili con una leggera copertura di grasso; vita visibile dall'alto; addome retratto.
6/9	Leggermente sovrappeso	Costole palpabili con difficoltà; leggera rotondità addominale.
7/9	Sovrappeso	Costole difficili da sentire; accumulo di grasso visibile sull'addome e sulla schiena.
8/9	Obeso	Costole non palpabili; marcato accumulo di grasso su schiena, addome e base della coda.
9/9	Gravemente obeso	Depositi di grasso massicci; assenza di vita o profilo addominale; movimenti difficoltosi.

4. Controlla la base della coda: in caso di obesità, si noteranno accumuli di grasso evidenti.

Ma attenzione, la valutazione casalinga può essere soggettiva. Il BCS dovrebbe sempre essere confermato da un veterinario.

QUALI SONO LE PRINCIPALI CAUSE DELL'OBESITÀ?

Sono molteplici e spesso interconnesse:

- Eccesso calorico: il cane o il gatto riceve più calorie di quante ne consumi quotidianamente.
- Alimentazione inappropriata: cibo di bassa qualità, eccesso di snack o cibi umani.
- Scarsa attività fisica: animali che vivono solo in casa, senza stimoli o esercizio.
- Sterilizzazione: può ridurre il metabolismo e l'attività, ma non è una causa diretta se la dieta è ben gestita.
- Età: gli animali anziani tendono a muoversi meno.
- Fattori genetici: alcune razze (come Labrador Retriever, Beagle nei cani, o il gatto British Shorthair) sono più predisposte.
- Problemi ormonali: come l'ipotiroidismo nel cane o la sindrome di Cushing.

L'obesità non è un semplice problema estetico: è una vera e propria patologia cronica che può predisporre o aggravare numerose condizioni cliniche:

- Diabete mellito (soprattutto nei gatti)
- Malattie ortopediche (artrite, displasia dell'anca, rottura del legamento crociato)
- Patologie cardiocircolatorie
- Problemi respiratori
- Malattie dermatologiche
- Riduzione della funzionalità epatica
- Aumento del rischio anestesilogico
- Riduzione della durata della vita (fino a 2 anni in meno nei cani obesi)

Non è sempre facile riconoscere un animale in sovrappeso, soprattutto se ci conviviamo ogni giorno. Alcuni segnali da osservare:

- Difficoltà nel percepire le costole sotto il grasso
- Perdita della forma "a clessidra" vista dall'alto
- Pancia pendente o addome prominente
- Affaticamento rapido
- Intolleranza all'esercizio
- Riluttanza a muoversi o giocare

COME CAPIRE SE IL NOSTRO ANIMALE È OBESO?

La diagnosi è semplice e si basa su:

1. Esame clinico con valutazione del BCS

2. Pesatura regolare

3. Analisi della composizione corporea (in cliniche specializzate)

È fondamentale che la valutazione venga fatta da un veterinario, poiché il peso ideale varia in base alla razza, all'età, al sesso e allo stato fisiologico dell'animale.

STRATEGIE

Vediamo ora come affrontare questo problema che richiede impegno, costanza e la collaborazione attiva tra proprietario e veterinario. Ecco le principali strategie:

1. Dieta controllata

Non basta ridurre la quantità di cibo. Serve una dieta specificamente formulata per la perdita di peso, con alto contenuto proteico e basso contenuto calorico. I cibi "light" da supermercato non sono sempre efficaci.

2. Porzionatura precisa

È essenziale pesare il cibo con una bilancia e seguire le indicazioni del veterinario, evitando il "cibo a volontà".

3. Snack e premi

Gli snack commerciali spesso sono calorici. Meglio usare piccole porzioni di verdure (carote, zucchine) per i cani o crocchette della dieta dimagrante per i gatti.

4. Esercizio fisico

Per i cani: passeggiate più frequenti e lunghe, giochi interattivi, agility.

Per i gatti: giochi con laser, palline, percorsi su tiragraffi, feeding puzzle.

5. Monitoraggio continuo

Il peso deve essere controllato regolarmente (ogni 2-4 settimane) e il piano alimentare aggiornato se necessario.

Prevenire è meglio che curare. Ecco alcuni consigli pratici per mantenere il peso ideale:

- Iniziare fin da cuccioli o gattini con una dieta bilanciata
- Controlli veterinari regolari
- Educare tutta la famiglia a non dare cibo extra
- Sterilizzazione seguita da una gestione alimentare adeguata

IL RUOLO DEL VETERINARIO

Il veterinario non è solo un "controllore del peso", ma un vero e proprio partner nella gestione della salute del vostro animale. Un piano personalizzato, elaborato da un professionista, aumenta notevolmente le possibilità di successo.

OCCHIO ALLE IMPURITÀ

Attenzione, d'estate, a non alterare l'equilibrio cutaneo

di Cristina Ferrari

D'estate la pelle è più luminosa per effetto dell'abbronzatura ma può diventare terreno fertile per imperfezioni. Soprattutto sul viso. Caldo, aumento della sudorazione, esposizione al sole, umidità, aria condizionata e cambiamenti nelle abitudini alimentari possono infatti alterare l'equilibrio cutaneo, causando fastidiosi problemi estetici.

Ogni giorno i quasi ventimila pori presenti sul viso permettono al sudore di raggiungere la superficie della pelle, aiutandola a regolare la temperatura e rilasciando il sebo che contribuisce all'idratazione

della pelle. Una produzione eccessiva di sudore, molto comune con le temperature estive estreme, può però causare problemi come lucidità, pori dilatati, sfoghi cutanei, acne. Soprattutto nella zona T del viso: naso, fronte, mento e guance. La regola madre è non sovraccaricare il viso in questi mesi con prodotti o con trattamenti aggressivi. La routine quotidiana va semplificata limitandola a detergere, esfoliare, applicazione di una crema idratante leggera con protezione solare e, occasionalmente, spruzzi di acqua rinfrescante. Privile-



giando un salutare equilibrio tra deterzione, idratazione e attenzione all'igiene. Ma vediamo come prevenire e gestire le impurità estive con una beauty routine mirata e semplice. Adatta a tutti.

COME TRATTARE I PORI DILATATI DEL VISO

Quando le temperature estive si attestano tra i 30 e i 40 gradi, il detergente deve essere delicato, leggero. Non deve avere una texture burrosa e oleosa che potrebbe occludere i pori. Sono consigliati i prodotti che contengono aloe o estratti di cetriolo, in grado di lenire la sensazione di calore. Il tonico - soprattutto in presenza di pelle lucida - dovrebbe avere proprietà astringenti, esfolianti e purificanti. Ed essere privo di alcol. In questo modo si mantiene in equilibrio il pH e si evitano pori dilatati e brufoli. La beauty routine dovrebbe prevedere anche una esfoliazione, con cadenza almeno settimanale, per eliminare le cellule morte e il sebo in superficie. Infine, la scelta della crema. Sicuramente un prodotto idratante oil-free, leggero e non occlusivo. Meglio senza profumo, rinfrescante, in gel o a base d'acqua.

ACNE ESTIVA: COME EVITARLA

Ci sono almeno quattro concause che contribuiscono all'insorgere dell'acne nei mesi caldi:

- **Aumento della produzione di sebo:** l'ostruzione dei pori crea un terreno fertile per i batteri che causano l'acne

- **Sudorazione eccessiva:** se il sudore non viene eliminato correttamente ostruisce i pori e favorisce la comparsa di brufoli e punti neri
- **Creme solari oleose:** è importante scegliere prodotti non comedogeni
- **Attività all'aperto:** la maggiore esposizione a inquinanti ambientali, polvere e batteri può contribuire alla comparsa di brufoli

PREVENIRE

La prevenzione passa attraverso alcune semplici raccomandazioni:

- **Corretta pulizia della pelle:** lavare il viso almeno due volte al giorno con un detergente delicato. Non dimenticare mai di farlo dopo la spiaggia o dopo l'allenamento
- **Creme solari e creme idratanti leggere e non comedogene**
- **Mani lontane dal viso:** si evita il trasferimento di oli, batteri e impurità che possono ostruire i pori
- **Esfoliazione regolare:** una o due volte alla settimana. Evitare scrub aggressivi che possono irritare la pelle.

Fare attenzione anche a quelli che possiamo chiamare i "nemici nascosti" delle impurità estive: cuscini e asciugamani sporchi, smartphone appoggiati spesso al viso, caschi, cappelli e fasce che non traspirano





FERMENTI E INTEGRATORI

L'equilibrio intestinale, così a rischio in vacanza, può influire sulla salute della pelle. Fermenti lattici, alimentazione ricca di frutta e verdura e una buona idratazione sono alleati preziosi. In alcuni casi, anche integratori a base di zinco e bardana possono supportare la pulizia della pelle.



LAVARSI MA NON TROPPO

Caldo e sudore ci spingono a lavarci spesso il viso con acqua fredda. Ma farlo con troppa frequenza può seccare la pelle provocando una maggiore produzione di sebo. Risultato? Pelle più irritata e incline all'acne. Meglio limitare il lavaggio del viso a due volte al giorno.



IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

Sei tu a stimolare il nostro impegno nel **difendere e sostenere la tua salute** e sei sempre tu a chiederci **cure di qualità a un costo accessibile.**

I farmaci equivalenti sono la nostra risposta, per darti lo stesso principio attivo degli altri prodotti, con una spesa inferiore. **Al centro del nostro interesse c'è sempre il tuo e quello delle generazioni future.**



AUROBINDO
Committed to healthier life!

Dica33

la vera salute

imagine



edra

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

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute