

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista



Medicina:
curiamo
il cuore



Nutrizione:
iniziamo bene
la giornata

Bimestrale
Anno IV, n. 2/2019



Antonio Rossi

**Lo sport
è scuola
di vita**



federfarma

edra

ON LINE

Controllare la **glicemia**
ti aiuta a controllare il **peso**.

**SCOPRI COME,
AI SEMINARI GRATUITI ONLINE.**

**ALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLE DEL PICCO GLICEMICO**

con il **dottor Pier Luigi Rossi**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.



4 MARZO 2019
IL METABOLISMO
A TAVOLA

28 MARZO 2019
PICCO GLICEMICO
E ACCUMULO DI GRASSI

16 APRILE 2019
CONTROLLO DEL PESO:
IL METODO

16 MAGGIO 2019
UN REGIME ALIMENTARE
SU MISURA

25 GIUGNO 2019
CONOSCI IL TUO CORPO,
SCEGLI IL TUO CIBO

ORE 13-14

Per partecipare, iscriviti subito su
alimentazione.aboca.com

Aboca
Innovazione per la salute



THERMOSKIN[®]

SOLO IN FARMACIA

LINEA TERMOCOMPRESSIVA



LINEA SPORT



LINEA HEALTHCARE



LINEA ELASTOCOMPRESSIVA





Farma Magazine è il bimestrale di educazione sanitaria che trovi nella tua farmacia di fiducia



federfarma

Seguici su **facebook** 
e su **www.farmamagazine.it**

Direzione, Redazione, Marketing
Via Spadolini, 7 - 20141 Milano
Tel.: 02.88184.1 - Fax: 02.88184.302
Reg. Trib. di Milano n. 268 23/9/2015
ROC n. 23531 (Registro operatori comunicazione)

Editore
EDRA S.p.A.

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Direttore esecutivo
Ludovico Baldessin

Direttore editoriale
Andrea Braguti, Federfarma

Comitato editoriale
Marco Bacchini, Achille Gallina Toschi, Michele Pellegrini Calace, Andrea Garrone, Giovanni Petrosillo, Renato Usati

Coordinatore del Comitato editoriale
Vittorio Contarina - vicepresidente nazionale di Federfarma con delega alla comunicazione

Coordinatrice periodici area pubblica
Mercedes Bradaschia - m.bradaschia@lswr.it

Collaboratori
Silvia Ambrogio, Anmvi/Associazione nazionale medici veterinari, Alessio Arbuatti, Assogenerici, Fabio Frenzuoli, Marco Marchetti, Silvia Masiero, Menghi, Luca Pani, Elena Penazzi, Giulia Penazzi, Chiara Romeo, Roberta Rossi Brunori, Chiara Siri, Sidp-Società italiana di parodontologia e implantologia

Responsabile pubblicità
Stefano Busconi
dircom@lswr.it - Tel. 02.88184.404

Traffico
Donatella Tardini (Responsabile)
d.tardini@lswr.it - Tel. 02.88184.292
Laria Tandoi - l.tandoi@lswr.it
Tel. 02.88184.294

Abbonamenti
Tel. 02.88184.317 - Fax: 02.56561.173
abbonamentiedra@lswr.it

Grafica e Immagine
Emanuela Contieri - e.contieri@lswr.it

Produzione
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it
Tel. 02.88184.222

Immagini
Shutterstock, Thinkstock.
I diritti di riproduzione delle immagini sono stati assolti in via preventiva. In caso di illustrazioni i cui autori non siano reperibili, l'Editore onorerà l'impegno a posteriori.
Prezzo di una copia euro 0,30.
A norma dell'art. 74 lett. C del DPR 26/10/72 n° 633 e del DPR 28/12/72, il pagamento dell'IVA è compreso nel prezzo di vendita. Ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. 196/03, i dati di tutti i lettori saranno trattati sia manualmente, sia con strumenti informatici e saranno utilizzati per l'invio di questa e di altre pubblicazioni e di materiale informativo e promozionale. Le modalità di trattamento saranno conformi a quanto previsto dall'art. 11 D.lgs. 196/03. I dati potranno essere comunicati a soggetti con i quali Edra S.p.A. intrattiene rapporti contrattuali necessari per l'invio delle copie della rivista. Il titolare del trattamento dei dati è Edra S.p.A., Via G. Spadolini 7 - 20141 Milano, al quale il lettore si potrà rivolgere per chiedere l'aggiornamento, l'integrazione, la cancellazione e ogni altra operazione di cui all'art. 7 D.lgs. 196/03.

Stampa
Elcograf S.p.A.
Via Mondadori 15, 37131 Verona

SOMMARIO

Editoriale

5 Aderenza alla terapia

Attualità

6 L'ultimo saluto a Osvaldo Moltedo

Intervista

8 Lo sport è scuola di vita

Frontiere della salute

14 L'orologio interno

No profit

16 Informare per curare

Il farmacista risponde

18 Non sottovalutare l'automedicazione

Pubbli-redazionale Unidi

20 Prevenzione e special care

Medicina

22 Curiamo il cuore

24 News

25 Letture

Mente e salute

26 Depressione o sconforto?

Nutrizione

28 Iniziamo bene la giornata

Fitoterapia

30 Artemisia annua

Omeopatia

32 SOS allergie

Cosmesi

34 I cosmetici scadono?

Odontoiatria

36 I denti sentono il freddo?

Veterinaria

38 Le vaccinazioni

Fatti (equi)valere

40 Diabete e medicina generale

Cucina e salute

42 In forma ed energici

44 Sul banco

L'ultima parola

48 Certe notti

Clini5

- Autoanalisi del sangue in pochi minuti
- Risultati precisi, accurati e professionali
- 19 parametri
- Test singoli e multipli
- 5 vani di lettura
- Clini5 APP. L'App per comunicare direttamente allo smartphone del tuo cliente.



SOFT PLUS

- Analisi viso/corpo/capelli
- 6 sonde e micro camera per singole misurazioni e programmi combinati
- Gestione del cliente
- Consiglio prodotti



URILAB PLUS

- Autoanalisi delle urine
- Analisi accurata e professionale con un semplice gesto
- 11 parametri in pochi minuti



PLETIX

- Screening della funzionalità venosa
- Prevenzione dei problemi circolatori
- Identificazione delle condizioni del cliente
- Consiglio specifico di trattamenti e prodotti



Occhi stanchi? Irritati?

Scegli l'omeopatia



Pollini



Sole



Sabbia e mare



Affaticamento
visivo



Lenti
a contatto

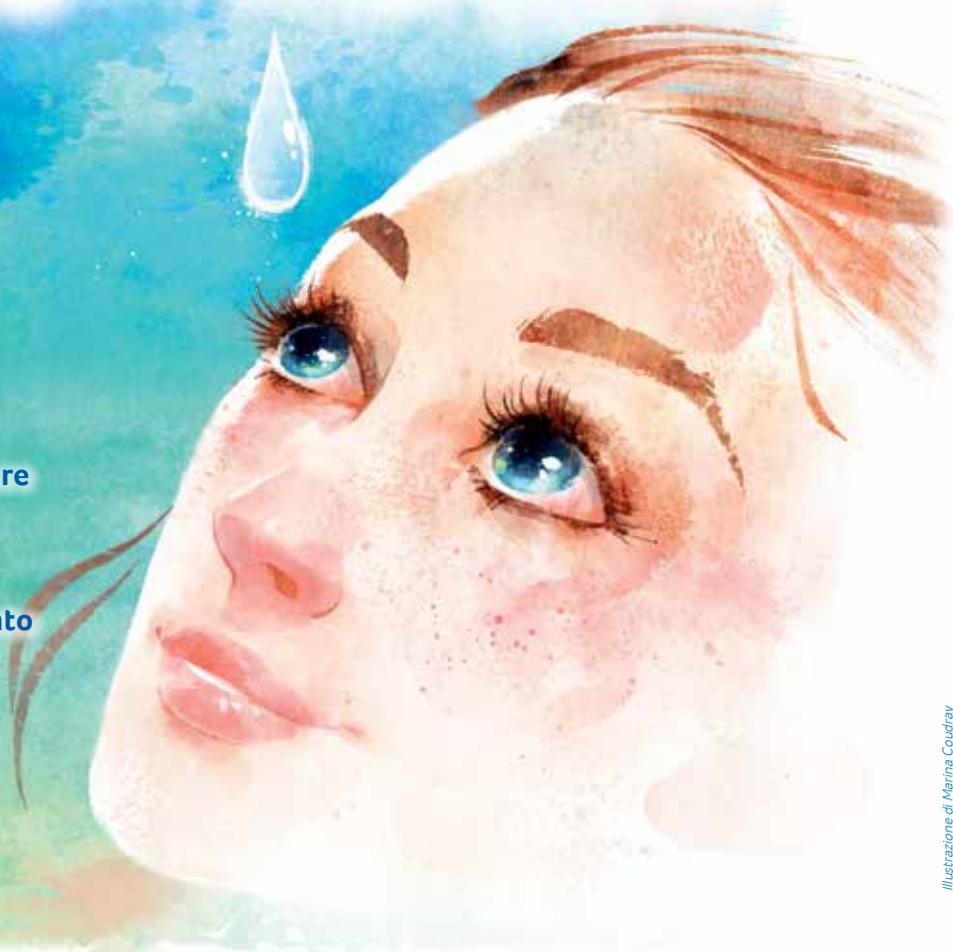


Illustrazione di Marina Coufray

I medicinali omeopatici possono dare un rapido sollievo agli occhi stanchi, secchi, irritati per cause diverse: polvere, pollini, smog, raggi solari, cloro dell'acqua delle piscine, uso prolungato di videotermini, lenti a contatto. I medicinali omeopatici esistono in specifiche forme orali come granuli, globuli e in colliri anche monodose e possono essere utilizzati da grandi e piccoli.

Parlane con il tuo Medico e con il tuo Farmacista, sapranno prescriverti e consigliarti un medicinale omeopatico adatto ai tuoi sintomi.



www.boiron.it

Aderenza alla *terapia*



Vittorio Contarina,
vicepresidente
di Federfarma nazionale

Oggi la sanità italiana ha di fronte una grande sfida: riuscire a garantire un'assistenza adeguata ai malati cronici, il cui numero cresce costantemente con l'aumento dell'età media della popolazione. Le farmacie possono dare un contributo importante su questo fronte, come riconosciuto dal Piano nazionale della cronicità che afferma la necessità di coinvolgerle nell'educazione sanitaria, nella prevenzione e nell'aderenza alla terapia. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS, ha definito l'aderenza terapeutica come la misura in cui il comportamento di una persona nell'assumere un farmaco, nel seguire una dieta o cambiare il proprio stile di vita, corrisponde alle raccomandazioni concordate con un medico. La scarsa aderenza alle prescrizioni degli operatori sanitari è la principale causa di mancata efficacia delle terapie farmacologiche, a cui si associa un aumento degli interventi di assistenza sanitaria, della morbilità e della mortalità, che rappresenta un danno per i pazienti, il sistema sanitario e l'intera società. Il coinvolgimento delle farmacie in queste attività, fondamentali per migliorare le cure e ridurre i costi e gli sprechi, è reso possibile dal fatto che queste ultime, grazie alla loro presenza capillare, rappresentano, insieme ai medici di medicina generale, il primo punto di accesso al Servizio Sanitario Nazionale sul territorio e un punto di riferimento per la popolazione. Oggi l'aderenza alla terapia nei malati cronici si aggira mediamente tra il 40 e il 50% (cioè i malati assumono meno della metà dei farmaci prescritti dal medico): su questo fronte la farmacia può svolgere un ruolo

di rilievo. È stato infatti dimostrato che un intervento del farmacista, basato su un colloquio iniziale per accertarsi che il paziente abbia compreso quali e quanti farmaci debba assumere e con quali tempi, seguito da ulteriori momenti di verifica, migliora l'aderenza. Il progetto IMUR, condotto in alcune realtà del territorio nazionale, ha fatto emergere un aumento del 35% dell'aderenza dopo 3 mesi e del 40% dopo 6 mesi dall'avvio del percorso di monitoraggio a cura del farmacista.

In questo contesto assume grande importanza l'istituzione del Comitato Italiano per l'Aderenza alla terapia, che mette insieme tutti i soggetti interessati a migliorare l'uso dei farmaci e al quale ha aderito anche Federfarma. Questo organismo, infatti, costituirà uno stimolo per far sì che l'aderenza alla terapia venga riconosciuta come elemento essenziale per migliorare la qualità delle cure. Perché se è vero che assumere i farmaci rispettando le indicazioni del medico fa stare meglio perché evita che la malattia peggiori, prenderli in quantità non sufficiente, oltre a non migliorare lo stato di salute, determina uno spreco, un inutile costo per lo Stato.

L'ultimo saluto a *Osvaldo* Moltedo



Un farmacista dal grande valore umano

Il 4 Marzo è scomparso prematuramente Osvaldo Moltedo, una grande perdita per la Farmacia Italiana. Federfarma profondamente colpita da questo lutto vuole ricordare un uomo che per anni ha lavorato con entusiasmo ed intelligenza per la farmacia ed è stato artefice e testimone di molte battaglie e di molti successi. Nato a Roma il 13 dicembre 1960, Moltedo si era laureato in farmacia nel 1986 e da giovane era stato uno dei soci fondatori e presidente di Agifar (Associazione Giovani Farmacisti) Roma (1991-1994), partecipando poi alla costruzione di Fenagifar (Federazione Nazionale Giovani Farmacisti), di cui è stato anche presidente dal 1993 al 1996. Tesoriere dell'Ordine dei Farmacisti di Roma dal 1997 al 2006, Consigliere Ordine dei Farmacisti dal 1991 al 2006. Segretario CESFI (Centro Studi Farmacisti Italiani) dal 1990 al 1998. Ha ricoperto varie

cariche in molte associazioni tra le quali segretario, vice presidente e presidente delle Acli e dell'Unione Sportiva Acli (1983-1994). È stato consigliere DC dell'XI municipio a Roma e membro del comitato di Roma e del Lazio DC (1989-1994). Il suo impegno sindacale lo ha portato ad operare in Federfarma Roma (prima come consigliere e poi dal 1997 al 2006 come tesoriere), mentre nel 2012 approda come delegato all'Assemblea di Federfarma nazionale e dal 2015 è rappresentante di Federfarma Lazio al Consiglio delle Regioni, oltre che vicepresidente di Federfarma Roma e presidente di Federfarma Lazio stessa. Il 30 maggio 2017, a seguito del rinnovo dei vertici di Federfarma nazionale, è stato eletto dall'Assemblea componente del Consiglio di Presidenza e nominato Segretario nazionale, figura istituzionale cui spetta, tra l'altro, il coordinamento e la esecuzione delle

deliberazioni degli organismi federali (Assemblea Nazionale, Consiglio delle Regioni, Consiglio di Presidenza) e la responsabilità degli uffici federali e, quindi, il compito di far funzionare la macchina Federfarma. Profondamente colpito dalla scomparsa anche il presidente nazionale di Federfarma, Marco Cossolo. «Con la morte di Osvaldo la farmacia italiana perde una persona il cui valore andava oltre il lavoro di sindacalista e il dirigente di Federfarma. Da oggi siamo infatti tutti più poveri di umanità. Questa era la sua più grande ricchezza. In questi due anni mi è stato vicino in moltissimi momenti difficili con una azione politica efficiente ed efficace. Perdiamo - aggiunge Cossolo - una persona intelligente, acuta, dotata di visione sul lungo periodo. Tutte qualità innegabili ma che, ci tengo a ribadirlo, avevano nell'umanità il proprio minimo comun denominatore».



IALURONIC FORMULA

your beauty regime



- **BIOCELL COLLAGEN II®**

Collagene idrolizzato e
Acido ialuronico

- **VITAMINA C**

✓ Normale formazione del
collagene della pelle

✓ Protezione cellule
dallo stress ossidativo

*BioCell Collagen II® è un marchio registrato di BioCell Technology LLC,
Irvine, California USA (Protetto da Brevetto)*
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata
e di uno stile di vita sano.

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

Lo sport è scuola di vita

Una carriera agonistica ricca di vittorie per Antonio Rossi che ora pensa ai Giochi Olimpici invernali del 2026

Lo sport dovrebbe essere praticato da tutti

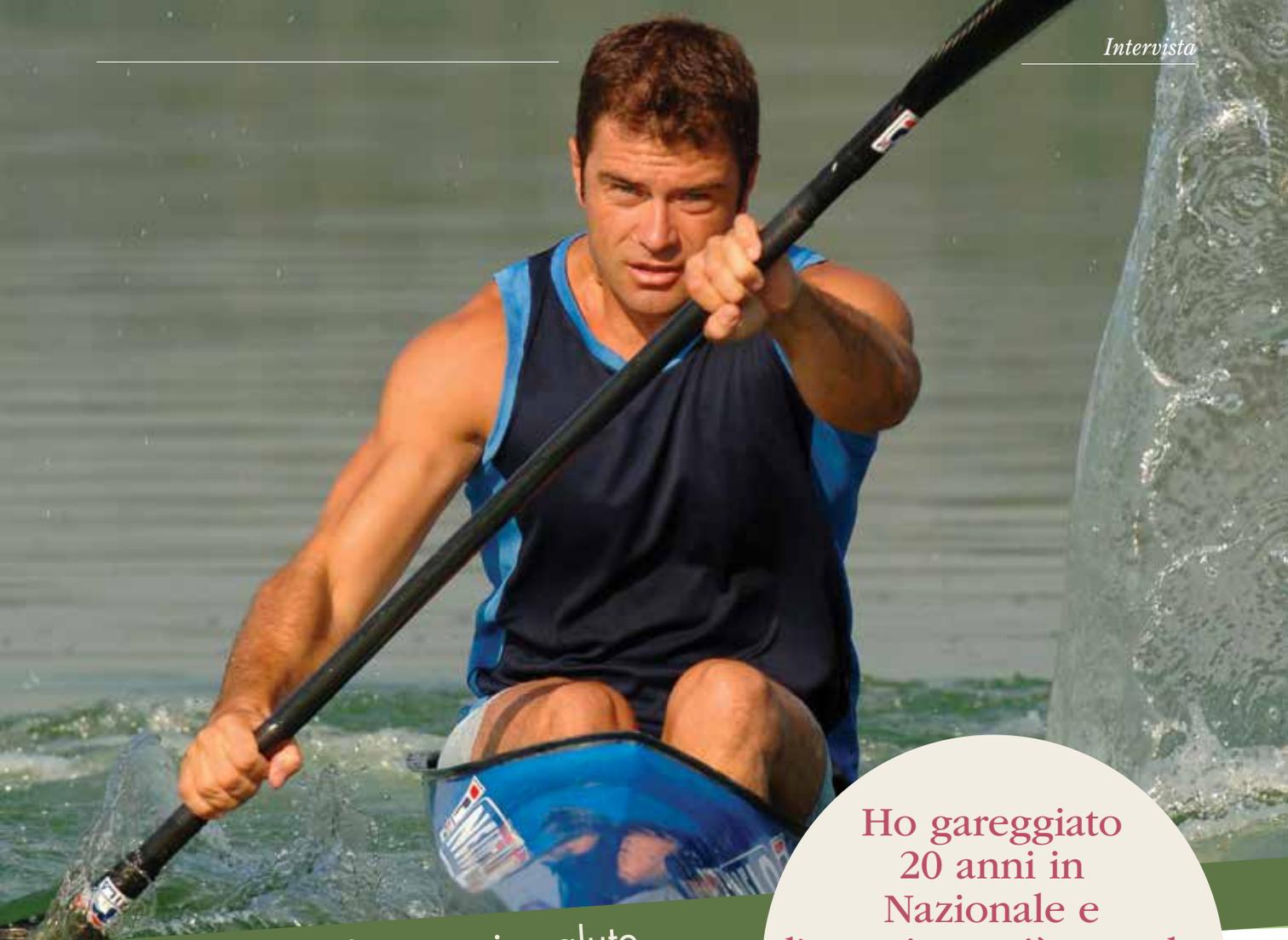
Negli occhi di Antonio Rossi c'è il colore di uno dei cerchi olimpici ed è proprio quell'azzurro-blu intenso a raccontarci questo grande campione: puro, sincero, solare. Quei cerchi olimpici, Antonio li ha visti più volte: sono incisi nelle medaglie che ha vinto in tanti anni di una strepitosa carriera sportiva in kayak: la sua specialità era il K2 1000, competizione in cui ha conquistato tre ori alle Olimpiadi e sette meda-

glie d'oro. Nel 2008 è stato portabandiera per l'Italia ai Giochi di Pechino e questo ha anche segnato la fine della sua carriera agonistica, regalandogli una grande emozione perché, come spiega lui, «portare la bandiera alle Olimpiadi è un grande onore, è un po' come vincere una medaglia, per noi atleti». Da canottiere delle Fiamme gialle, dalle gare olimpiche e mondiali, Antonio ora ha un ruolo totalmente diverso: è

Sottosegretario alla Presidenza della Regione Lombardia, con delega ai Grandi eventi sportivi.

Perché da ragazzino hai scelto di dedicarti al kayak?

Abito a Lecco e da ragazzo mia madre mi affidava a uno dei miei fratelli, che già faceva canoa. Vedevo che si divertiva e così ho voluto provare. Ho iniziato con il nuoto, sempre in Canottieri Lecco, poi sono



per mantenersi in forma e in salute

Ho gareggiato
20 anni in
Nazionale e
l'emozione più grande
l'ho provata
come portabandiera
alle Olimpiadi
di Pechino

passato alla canoa. Ho avuto la fortuna di entrare nel gruppo sportivo Fiamme Gialle e quindi allenarmi due volte al giorno, per provare a vedere dove potevo arrivare. Quando ho iniziato non vincevo neanche i campionati regionali, ma avevo tanta passione. Il nostro è uno sport senza un giudice, o vinci o non vinci. Io non vincevo ma miglioravo sempre, quindi ho avuto la spinta per continuare: quando ti diverti e hai passione non ti rendi conto della fatica, anche d'inverno. La cosa bella è che anche arrivando ultimo, mi-

glioravo sempre i miei tempi, sia sui 500 che sui 1000 metri. Al liceo mi allenavo prima di andare a scuola. Poi è cambiato tutto: ho vinto il primo titolo italiano e da lì ho iniziato a sognare.

Si perde il conto delle tue medaglie: quale è la tua vittoria più bella?

Di medaglie ne ho vinte tante. Ho avuto l'onore di partecipare a cinque edizioni delle Olimpiadi, sono entrato in Nazionale nel 1988 e ho smesso nel 2008 a Pechino: 20 anni di nazionale non sono pochi

per un atleta. Ho tanti ricordi bellissimi, forse il fatto di portare la bandiera italiana a Pechino è uno dei più belli, perché per uno sportivo è il riconoscimento più alto. Porto con me il ricordo di tutte le mie vittorie e soprattutto non dimentico l'emozione del mio primo titolo italiano: non riuscivo a vincere nei campio-



Camminare, correre, nuotare o, come me, andare in kayak, sono attività che migliorano la qualità della vita

Hai dei figli e anche tua moglie è stata campionessa di kayak: i ragazzi hanno raccolto la vostra passione?

Mia figlia Angelica, 19 anni, faceva judo: secondo me ha un grande talento sportivo, ma ha zero spirito competitivo. Basta pensare che ha scritto un tema, a scuola, sul valore dello sport ed è stata l'unica a parlarne male, perché secondo lei ti allontana dagli amici e dalla famiglia. L'altro mio figlio Riccardo Jury ha 18 anni e fa canoa, con il mio allenatore a Lecco, ma si allena e si diverte senza pensare troppo ai risultati agonistici.

Dall'acqua alla Regione Lombardia: il salto è grande, qual è stato il percorso?

Alla politica ci sono arrivato per gradi, ma con una lunga carriera nella dirigenza sportiva. Sono stato infatti otto anni in giunta Coni, mentre gareggiavo, come rappresentante degli atleti, poi ho fatto altri quattro anni nel Consiglio Nazionale del Coni. Quando ho smesso l'attività agonistica non ho voluto continuare come allenatore, anche perché mia moglie Lucia era contraria, e così ho accettato la nomina di Assessore allo sport alla provincia di Lecco.

Aiutando concretamente le società sportive sul territorio ho capito come funzionano i meccanismi burocratici e la difficoltà di realizzare progetti con pochissimo budget.

E nonostante ciò, perdona la battuta, hai continuato?

Certo, la politica ti affascina, specie se hai la possibilità di avere un ruolo operativo. Molti hanno criticato la mia scelta politica ma sono dell'opinione che occorre giudicare una persona per l'operato, non per il gruppo politico che rappresenta. In ogni caso, nel 2013 il Presidente Maroni mi ha nominato Assessore allo Sport per la Regione e sono rimasto in carica 5 anni. Attualmente, con il Presidente Fontana, copro il ruolo di Sottosegretario con delega ai Grandi eventi sportivi, che per Milano e la Lombardia vuol dire un bell'impegno, a partire dalla Candidatura olimpica.

Parliamo di questa candidatura di Milano-Cortina alle Olimpiadi invernali 2026: che effetto ti fa la possibilità di portare in Italia i tuoi tanto amati cerchi olimpici?

Ci crediamo, stiamo lavorando molto, c'è tanto entusiasmo per questo progetto. Sappiamo che è una candidatura anomala rispetto alle precedenti, dove era tutto concentrato in una location: per valorizzare le nostre eccellenze, infatti, abbiamo proposto lo sci maschile a Bormio e lo sci femminile a Cortina. La decisione finale verrà presa il 24 giugno, dagli 87 membri del Comitato Internazionale Olimpico. La mia intenzione è di coinvolgere in questa organizzazione altri atleti in rappresentanza dello sport italiano: in tanti sarebbero bravissimi non solo come

nati regionali e poi ho conquistato la medaglia d'oro italiana.

Bravo, chiaramente talentuoso ed anche fortunato ad aver potuto vivere così a lungo la tua passione nel mondo dell'agonismo.

Chi sceglie di fare sport a livello agonistico è fortunato. È vero che quando ti alleni ti impegni al massimo con la mente e con il fisico e in alcuni giorni è durissima, specie quando non arrivano i risultati. Ma poi quando smetti, ti rendi conto che facevi qualcosa che ti piaceva, misurandoti con te stesso e con la tua forza di volontà. La competizione è molto utile nella crescita della persona.



NATURLABOR

dalle materie prime

**PRONTA PER L'ESTATE?
RITROVA LA
TUA LINEA CON**

NATURSLIM

Integratore alimentare
con **Cromo** ed **estratti
vegetali**, favorisce
il controllo del senso
di fame e l'equilibrio
del peso corporeo.



**CHIEDI AL
TUO FARMACISTA!**

Scopri gli altri prodotti su www.naturlabor.it
Seguici anche su Facebook e Instagram!

È UNA LINEA DI PRODOTTI DI:
 **FARMALABOR**
Farmacisti Associati

testimonial ma in ruoli manageriali. Sfatiamo una volta per tutte lo stereotipo dello sportivo poco intelligente.

A proposito di ruoli importanti, nel 2000 sei stato rappresentante al Giubileo degli Atleti, leggendo davanti a Papa Giovanni Paolo un documento in cui ti impegnavi, a nome di tutti gli sportivi del mondo, a dare il buon esempio ai giovani.

Bellissima esperienza. Eravamo arrivati da poco da Sidney, dove avevo appena vinto l'oro e ci sarebbe stato, da lì a poco, il Giubileo degli sportivi. Ero in aeroporto e stavo partendo per andare a fare una gara in Sicilia, quando mi chiama un Cardinale per dirmi che ero stato scelto per questo ruolo allo Stadio Olimpico. All'inizio ho pensato ad uno scherzo, poi ho capito che era vero. Mi hanno dato pochissimo tempo per preparare il messaggio, ero agitatissimo; poi però è stata una bella emozione: Papa Giovanni Paolo ti trasmetteva tantissimo. Ho avuto la fortuna di incontrarlo altre due volte, a Castel Gandolfo dove abbiamo il Centro Federale. Lui quando era ancora a Cracovia, andava in canoa e quindi era uno sport che gli piaceva.

Quanto ritieni sia importante per i giovani dedicarsi all'attività fisica?

Lo sport dovrebbe essere praticato da tutti: camminare, correre, nuotare o, come nel mio caso, andare in kayak è un modo per mantenersi in forma e in salute. Se poi si intraprende un'attività agonistica, a parte la fatica, il ritorno, ovvero quello che ricevi dallo sport è tantissimo: tante emozioni ed esperienze di vita, tanti viaggi e la fortuna di aprire la mente. La cosa che mi spaventa di più nei

giovani è che non abbiano passione per qualcosa, perché quando non hai un vero interesse, ti annoi a puoi prendere strade sbagliate.

Tu provieni da una famiglia di medici ma non hai seguito le orme dei tuoi parenti.

Mio nonno era primario e così pure mio padre. Uno dei miei fratelli ha seguito le loro orme. Mia madre si è laureata in farmacia con 110 e lode, ma si è dedicata totalmente ai cinque figli. Quando ero nel gruppo delle Fiamme Gialle e mi allenavo due volte al giorno ero iscritto a Economia e Commercio. Poi sono entrato in Nazionale, ho fatto il primo mondiale e da lì ho lasciato lo studio. È un rimpianto quello della laurea, perché avere un piano B è importante e ai miei figli infatti consiglio di studiare.

Per anni sei stato testimone di Telethon. Sport e disabilità, sport e beneficenza: quanto è importante dare il buon esempio?

Molto spesso, per il mio ruolo e la mia visibilità, sono coinvolto in eventi di beneficenza ma non voglio essere ipocrita: io mi diverto e per me non è mai un peso. Chi ha una immagine pubblica penso che abbia il dovere di trasmettere un determinato messaggio a favore dei più deboli. Può capitare che un'associazione ti sia più vicina di altre, ti senti più coinvolto. In Telethon ad esempio ho avuto la possibilità di vedere come lavorano: i soldi raccolti vengono davvero utilizzati a buon fine e questo non è scontato, lo sappiamo benissimo. Per questo cerco sempre di informarmi sulla serietà delle associazioni.



www.ilbattitodelcuore.it

IL BATTITO DEL CUORE



Una campagna per la prevenzione cardiovascolare realizzata da **Bayer** in collaborazione con **Alice Italia Onlus** e **SIIA - Società Italiana per l'Iperensione Arteriosa**, con la partecipazione di **Luca Carboni**. Un artista che ha raccontato grandi storie di cuore e oggi ne canta una diversa, insieme a un coro di persone che hanno vissuto una grave malattia cardio-cerebrovascolare.

Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di mortalità in Italia: si stima che ci siano oltre 6 milioni di persone a rischio cardiovascolare molto elevato, con un'aspettativa di vita ridotta di oltre 7 anni.

Tra le cause i cosiddetti "fattori di rischio" tra cui, ad esempio: età, colesterolo, ipertensione arteriosa, diabete, obesità, familiarità per malattie cardiovascolari, fumo, vita sedentaria.

Prevenire si può.

Adotta uno stile di vita sano e tieni sotto controllo i fattori di rischio. Puoi parlarne con il tuo medico di fiducia per un efficace percorso di prevenzione.

Per accedere digita www.ilbattitodelcuore.it



Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa
Legge Italiana contro l'Iperensione Arteriosa

L'orologio interno

Per dormire bene
sincronizzatevi con il sole



Certo fa riflettere il fatto che non sia mai esistito un mutante umano in grado di non dormire mai e, allo stesso tempo, di sopravvivere funzionando in modo efficiente. E tutto questo nonostante i milioni di anni che abbiamo avuto per selezionare un simile X-man e il chiaro vantaggio evolutivo di poter contare su circa 8 ore di vita attiva ogni giorno e, in prevalenza, quando tutti i nostri simili dormono. Ci sono almeno due motivi principali, più molti altri secondari, sul perché un simile mutante non esisterà per parecchi secoli ancora, forse per migliaia di anni. Non mi azzardo a scrivere che non esisterà mai perché quando si ha a che fare con l'evoluzione che ha pazientemente trasformato, in centinaia di milioni di anni, dei piccoli roditori in primati non umani e poi in Homo sapiens, bisogna essere molto cauti. Il primo motivo è che, mentre dormiamo, il nostro cervello "pulisce" le scorie prodotte durante il giorno e lo fa con un'attività cerebrale che è superiore a quella che abbiamo da svegli. Per fare questo, nelle profondità del sonno REM (*Rapid Eye Movements*) lo spazio tra le cellule nervose aumenta di circa il 60% per far passare degli "spazzini molecolari"; il secondo motivo è quello di rinforzare l'architettura delle connessioni e dei circuiti nervosi del cervello per dare stabilità alle nostre memorie e alla continuità della nostra coscienza. Mica roba da poco. Se negli ultimi tempi avete dormito male e non vi sentite mai abbastanza riposati al risveglio probabilmente l'ora che il vostro corpo segnava non era quella dell'orologio che portate al polso. La soluzione potrebbe trovarsi in un insieme di sensori che registrano i vostri movimenti giorno e notte ac-



coppiati a una lampada intelligente e naturalmente all'App che controlla tutto dal vostro smart phone. Il trucco è conoscere con precisione le vostre attività giornaliere per capire come restituirci un sonno ristoratore la notte, nel pieno rispetto dei ritmi circadiani che sono unici e diversi per ognuno di noi. Questa App esiste ed è stata sviluppata da Circadia una piccola start up americana che promette di portare un laboratorio del sonno sul nostro comodino. In effetti, molti dei programmi che si possono scaricare dalla rete per registrare il tempo di sonno e, mentre dormiamo, movimenti, respirazione e persino battito cardiaco non ci danno alcuna istruzione su cosa fare per correggere eventuali anomalie.

Tutti sanno che le fasi di sonno REM sono essenziali eppure se sono eccessivamente prolungate potrebbero indicare uno stato di deprivazione cronica di sonno o l'inizio di un disturbo d'ansia. Per ottimizzare la durata e la composizione delle fasi del sonno l'App di Circadia, dopo aver analizzato per alcuni giorni i pattern del sonno e quelli del movimento durante il giorno, va associata alla luce di una lampada che cambierà il suo colore da rosso tenue per favorire l'addormentamento in modo naturale a blu per migliorare il senso di riposo al risveglio. Lo scopo finale è solo uno: quello di scoprire l'orario esatto del nostro orologio interno per poi aggiustarlo e sincronizzarlo



con la luminosità del sole che, ovviamente, cambia a seconda della stagione dell'anno e del punto del mondo in cui ci troviamo, due informazioni essenziali per avere successo in qualunque modello di allineamento circadiano. Ma queste due informazioni cruciali, naturalmente, tutti i telefonini moderni le posseggono già.

Informare per curare

L'aiuto di Aimac ai pazienti oncologici e ai familiari

Affrontare un tumore è un percorso complesso e tortuoso: dalla diagnosi alle cure, dalla gestione degli effetti delle terapie alle problematiche relative ai permessi di lavoro, i dubbi e le incertezze sono tanti. Le persone malate di cancro, ma anche le loro famiglie, hanno dunque bisogno di informazioni. Tante informazioni semplici, comprensibili e personalizzate. È proprio per soddisfare il bisogno di sapere di chi affronta direttamente o indirettamente il cancro che nel 1997 è stata fondata Aimac (Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici). «Nella battaglia contro il cancro l'informazione deve far parte del percorso terapeutico perché sapere vuol dire poter combattere, anche perché oggi di cancro si può anche guarire» spiega Laura Del Campo, Direttore di Aimac. «Trovare i riferimenti di servizi e persone in grado di soddisfare ogni bisogno conoscitivo è una risorsa essenziale e la nostra Associazione assicura proprio questo». L'attività di Aimac è iniziata con l'istituzione di un servizio di help-line (vedi box) dove «volontari di servizio civile, appositamente formati e coadiuvati da un oncologo clinico, uno psicone-



rapeuta e un avvocato, rispondono ai quesiti riguardanti la malattia, i trattamenti e i loro effetti collaterali» spiega Del Campo. «Ma non ci limitiamo agli aspetti sanitari. Il cancro ha infatti anche un notevole impatto socioeconomico e pertanto offriamo anche informazioni sull'accesso ai benefici previsti dalle leggi in campo lavorativo, previdenziale e assistenziale, al fine di garantire maggiore ascolto e maggiori diritti».

«Nel tempo - continua Del Campo - è nata l'esigenza di essere presenti all'interno dei centri di cura dei tumori e pertanto abbiamo creato una rete di Punti di accoglienza e informazione in oncologia, uniformi per modalità di approccio al paziente e attività, presidiati da operatori formati all'ac-

coglienza e alla comunicazione in oncologia e dotati di 34 libretti sui principali tipi di cancro e relativi trattamenti, sugli effetti collaterali e sul modo migliore per convivere con la malattia».

«Sulla base delle richieste pervenute all'help-line nel 2010 abbiamo creato un forum: un luogo virtuale in cui chi affronta il cancro può incontrarsi, condividere la propria esperienza, raccontarsi e confrontarsi» spiega il Direttore. «Uno spazio libero e aperto in cui moderatori hanno la funzione di garantire e facilitare il libero scambio nel rispetto delle regole del Forum». Il Servizio informativo offerto da Aimac è gratuito per i malati e le loro famiglie: per aiutare è possibile fare una donazione o destinare il 5per mille.

FARMACIA ONCOLOGICA

Tra le iniziative di Aimac anche la collaborazione con i farmacisti e le farmacie attraverso il patrocinio ad un'iniziativa di notevole valore: un percorso formativo ECM per il consiglio e l'assistenza multidisciplinare al paziente oncologico deospedalizzato. Anche in farmacia, infatti, il paziente oncologico ha il diritto di trovare supporto qualificato e prodotti adeguati alle condizioni e ai cambiamenti che il corpo subisce a causa delle terapie. Da questo scenario, nel quale il farmacista è chiamato a svolgere un ruolo essenziale e delicato, emerge l'esigenza di sviluppare e potenziare le competenze per una gestione più efficace e qualitativa del paziente oncologico, garantendogli, in questo modo, una continuità assistenziale - in totale collaborazione con lo staff medico - e aiutandolo a migliorare il quadro clinico e lo sfondo psicologico della sua condizione. Le farmacie che possiedono all'interno del proprio organico la competenza del farmacista qualificato, saranno riconoscibili dalla certificazione *Farmacia oncologica*, rilasciata da un ente esterno di certificazione della qualità, entrando a far parte, quindi, di un network certificato.

Aimac è presente nelle farmacie certificate con materiale informativo a supporto di un'assistenza più accurata ed efficace al paziente.

QUESTA FARMACIA HA SCELTO DI CERTIFICARSI:

IL PAZIENTE
Nella tua farmacia troverai consiglio e assistenza qualificata per informazioni sulle tue terapie, per la nutrizione e l'assunzione di integratori, nonché supporto per aspetti cosmetologici/estetici e psicologici

IL FARMACISTA
Il tuo farmacista si è specializzato e qualificato attraverso la Scuola di alta formazione per il consiglio e l'assistenza multidisciplinare al paziente deospedalizzato per garantire una continuità assistenziale in totale collaborazione con il medico di medicina generale e lo specialista

LA FARMACIA
La tua farmacia è una farmacia oncologica certificata: possiede la professionalità e le competenze per il consiglio e l'assistenza. È tenuta a garantirti nel tempo sempre la stessa professionalità e a raccogliere costantemente il tuo parere sul servizio

NON DIMENTICARE CHE AIMAC È SEMPRE A TUA DISPOSIZIONE

HelpLine nazionale
Informazioni personalizzate info@aimac.it numero verde 840 503579

Filos!
L'assistente virtuale di Aimac al servizio dei malati oncologici

La collana del girasole
Libretti sulle singole neoplasie (es: il cancro del colon-retto, il cancro della mammella, il cancro della cervice, il cancro del polmone, il cancro della prostata, il melanoma, il linfoma di Hodgkin, il linfoma non-Hodgkin, il cancro dell'ovaio, i tumori cerebrali, il cancro del fegato, il cancro del pancreas, il cancro del testicolo)

Libretti sulle terapie antitumorali e sui loro effetti collaterali (es: La chemioterapia, la radioterapia, i trattamenti non convenzionali nel malato oncologico)

Libretti sui diritti del malato di cancro e dei suoi familiari, come affrontare i problemi della vita quotidiana e convivere con la malattia (es: I diritti del malato di cancro, il tumore negli anziani e il ruolo del caregiver, Madre dopo il cancro e prevenzione della fertilità)

Libretti sulla qualità della vita (es: La nutrizione nel malato oncologico, L'infertilità, La caduta dei capelli, Cosa dire ai miei figli, La fatigue)

Molti altri su: <https://www.aimac.it/libretti-tumore>

Consulta sempre il tuo medico in caso di dubbi sulla malattia

PRO JOB
Il tuo spazio per il volontariato e per il sostegno

Il Forum di Aimac
Uno spazio dove discutere e confrontarsi con esperti e specialisti

34 Libretti Informativi

aimac
Associazione Nazionale Italiani di oncologia, pediatria e genetica

Aimac informazioni utili

HELP-LINE TELEFONICO: Numero verde **840 503579**; Telefono fisso **06 4825107**; Fax **06 42011216**; Indirizzo di posta elettronica **info@aimac.it**. Dal lunedì al venerdì dalle 9.00-19.00

FORUM: <http://forumtumore.aimac.it>

SITO: www.aimac.it

ONCOGUIDA: www.oncoguida.it

Pagina Facebook e Twitter



Non sottovalutare l'automedicazione



Cistite

È una patologia di origine infiammatoria che colpisce la vescica e si riscontra maggiormente nel sesso femminile. L'infiammazione della mucosa vaginale può essere acuta o cronica, ossia può risolversi dopo un primo episodio oppure essere più ricorrente. L'infiammazione è generalmente causata da alcune specie batteriche che popolano normalmente l'ultimo tratto del nostro intestino ma che possono raggiungere la vescica sia dall'esterno, che dall'interno per propagazione, ad esempio, da organi vicini. La cura consiste in terapie antibatteriche e sono disponibili diverse categorie di farmaci. Una terapia estremamente valida è l'implementazione di fermenti lattici. In commercio esistono diverse formulazioni di probiotici in grado di prevenire e contrastare l'insorgenza di questa patologia. Nei casi più seri è indispensabile ricorrere alla terapia antibiotica: fosfomicina ed antibatterici della classe dei chinoloni. Esistono anche alternative omeopatiche o naturali. Tra i farmaci fitoterapici, i più utilizzati sono quelli a base di mirtillo o di uva ursina. Questi rimedi, pur essendo altamente efficaci, generalmente sono classificati come integratori e non richiedono prescrizione per essere acquistati. Come prevenzione, specialmente dopo i primi fastidi, risulta essere molto utile l'assunzione di alte dosi di vitamina C. Questi rimedi devono essere scelti ed utilizzati con perizia e quindi, come sempre, va evitato il fai da te. Un utilizzo improprio potrebbe favorire pericolose recidive. Rivolgetevi al vostro farmacista di fiducia, che vi consiglierà il rimedio più efficace scegliendo tra farmaci, integratori e fermenti lattici.

Antiacidi

La pirosi, ossia il bruciore di stomaco, è una delle sintomatologie più frequenti durante i cambi di stagione. Questo fastidioso sintomo prende origine da una inefficiente regolazione del processo digestivo. È utile ricordare che parte della digestione avviene nello stomaco grazie anche ad un ambiente fortemente acido. Lo stomaco è dotato di particolari cellule, chiamate cellule a calice, capaci di secernere grandi quantità di acido cloridrico e deputate ad abbassare il pH. Allo stesso tempo esistono altre cellule chiamate mucipare, il cui compito è quello di secernere una sostanza viscosa che, aderendo alla parete dello stomaco stesso, impedisce che questa venga aggredita dalla soluzione di acido cloridrico. Questo meccanismo di secrezione acida e di protezione è finemente regolato e può facilmente andar incontro a dei corto circuiti. Anche la semplice masticazione determina un aumento della secrezione acida, per questo è buona norma non utilizzare frequentemente gomme da masticare. Il bruciore di stomaco però ha tantissime altre cause. Generalmente si acuisce durate i cambi di stagione, in altri casi è sintomo di una difficoltà emotiva, e tantissime sono le patologie



che, alterando la normale fisiologia dello stomaco, possono causare bruciori, gastriti ed anche ulcerazioni vere e proprie. Moltissimi sono i farmaci utilizzati per combattere l'acidità. I più semplici sono composti basici che neutralizzano la secrezione acida, altri sono composti che si frappongono tra la soluzione acida e le pareti dello stomaco evitando in questo modo il contatto diretto. Altri farmaci, caratterizzati da un'azione più complessa, rientrano tra le classi degli antistaminici e degli inibitori di pompa. Entrambe queste classi di medicinali hanno la capacità di inibire la secrezione acida, pur mantenendo pressoché inalterata la capacità digestiva del paziente. Curarsi da soli è possibile poiché molti di questi medicinali sono farmaci di automedicazione, ma non è mai consigliato. Deve essere valutata attentamente l'origine della problematica, lo stato di avanzamento della patologia e scelta di conseguenza la terapia farmacologica migliore tra tutte quelle a disposizione.



Vitamina D

La Vitamina D è un composto organico liposolubile che nell'organismo umano svolge diverse attività, le più importanti sono quelle di promuovere l'assorbimento del calcio ed intervenire nell'omeostasi del fosforo, inoltre gioca un ruolo determinante nel metabolismo osseo. Per l'uomo la fonte principale di vitamina D è l'esposizione solare. Infatti, nella pelle è naturalmente presente un precursore di questa vitamina che, attraverso l'irraggiamento solare, riesce a convertirsi in vitamina D. Attenzione però, l'irraggiamento solare necessario è quello tipico della primavera, non molto intenso e sufficientemente obliquo, non è altrettanto funzionale invece l'irraggiamento intenso e verticale tipico dell'estate. In Italia la carenza di vitamina D è relativamente frequente. Le cause devono essere ricercate nella scarsa, o inefficace, esposizione solare, nella carenza nella dieta di alimenti naturalmente ricchi di vitamina D, e nell'obesità. Per far fronte ad una eventuale carenza, sarebbe opportuno non far mancare nella propria dieta alimenti come sgombro, aringa, tonno, salmone, uova. Sarebbe altresì buona norma esporre al tiepido sole primaverile volto e mani senza coprirli con eccessive quantità di creme ricche di filtri solari. Molto importante per i soggetti in sovrappeso ed obesi sarebbe dimagrire. Il tessuto adiposo

infatti tende, per la sua ovvia natura lipofila, a "sequestrare" alte dosi di vitamina D che altrimenti sarebbero libere nel torrente ematico e disponibili per svolgere il loro importante ruolo fisiologico. Tuttavia, se malgrado queste accortezze, i livelli di vitamina D dovessero rimanere bassi, in commercio esistono diverse forme di integrazione classificate sia come integratori che come farmaci. Logicamente, la scelta tra un prodotto e l'altro deve essere ponderata in funzione dello stato carenziale e, soprattutto, della funzionalità epatica e renale del soggetto poiché questi due organi sono quelli deputati alla trasformazione delle forme inattive assunte in forme attive realmente efficaci.

scrivete a **FarmaMagazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora? Scriveteci a farmamagazine@lswr.it



Prevenzione e special care



Expodental Meeting 2019
la fiera italiana
per i professionisti
del dentale
(a Rimini Fiera
dal 16 al 18
maggio) ospiterà
un importante
progetto di medicina
odontoiatrica



**EXPO
DENTAL
MEETING** | 16-17-18
MAGGIO 2019
RIMINI-ITALIA

Nella foto da destra: Dott.ssa Maria Grazia Cannarozzo (Presidente Nazionale COI AIOG), Sig.ra Gianna Pamich (Presidente UNIDI), Dott. Marco Magi (Presidente SIOH)

Odontoiatra in età evolutiva, questo il titolo del convegno che COI AIOG (Cenacolo Odontostomatologico Italiano - Associazione Italiana di Odontoiatria Generale), SIOCMF (Società Italiana di Odontostomatologia e Chirurgia Maxillo-Facciale), SIOH (Società Italiana di Odontostomatologia per l'Handicap), con il supporto di UNIDI (Unione Nazionale Industrie Dentarie Italiane) terranno sabato 18 Maggio all'interno del ricco e articolato programma scientifico di Expodental 2019, la fiera del settore dentale organizzata da UNIDI. Un importante momento di formazione e

di aggiornamento scientifico, che vedrà la presentazione del Progetto "Invecchiamento attivo: una buona salute orale per una buona salute generale". La salute orale è sicuramente una componente fondamentale di una buona salute sistemica generale. L'OMS definisce la salute come lo stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, ponendo al centro dell'attenzione non più il malato ma l'individuo sano, membro attivo di una comunità che partecipa e continuamente definisce il proprio livello di salute. La salute orale riveste un ruolo fondamentale ed essenziale, non solo ai fini di un buon benessere psico fisico, ma proprio come buona salute generale, per la correlazione tra patologie del cavo orale e malattie sistemiche. Ha evidenza scientifica infatti il legame tra parodontite e diabete, tra parodontite e ictus, infarto e ipertensione, tra parodontite e malattia pancreatica, solo per citarne alcune. Inoltre, a fronte di una popolazione che sta sempre più invecchiando, diventa fondamentale

per l'odontoiatra approcciare e trattare in maniera corretta e adeguata pazienti che saranno sempre più in condizioni di comorbilità e spesso anche di fragilità. Diventa quindi assolutamente obbligatorio assumere quelle competenze necessarie ed acquisire conoscenza delle possibili interazioni che diverse patologie, o ancora condizioni di fragilità, comportino nel paziente che viene alla nostra attenzione e che si affida alle nostre cure. Uno special care che diventa quotidianità. E in questa prospettiva l'importanza di attuare una corretta prevenzione, sia primaria che secondaria. Prevenzione, a partire da una corretta informazione e formazione, di come una buona igiene orale, un corretto spazzolamento, un adeguato programma di mantenimento sotto il controllo dell'odontoiatra, siano le premesse fondamentali per una buona salute orale. E proprio a Expodental le Società scientifiche e gli illustri Relatori discuteranno di Medicina Odontoiatrica e di Special Care.

EXHIBITION

CONGRESS



ITALIAN
EXHIBITION
GROUP
Presenting the future



**EXPO
DENTAL
MEETING** | **16-17-18
MAGGIO 2019
RIMINI-ITALIA**

www.expodentalmeeting.com

Follow us:     #expodentalmeeting



TECNO DENTAL

EXP03D
DIGITAL WORKFLOW



Prevenire le malattie cardiovascolari con corretti stili di vita e non abbandonando la terapia

Curiamo il cuore

L'infarto e l'angina pectoris, l'ictus ischemico e quello emorragico sono la prima causa di invalidità e decessi tra le malattie cardiovascolari. Queste affezioni sono in gran parte prevenibili,

infatti, accanto a fattori di rischio non modificabili come l'età, il sesso e la familiarità, esistono anche fattori modificabili, legati a comportamenti e stili di vita sui quali si può agire per mantenere sano il cuore e tutto il siste-

ma cardiovascolare. Farmamagazine ha chiesto al Dottor Elio Staffiere, responsabile cardiologo presso la Casa di Cura San Francesco di Bergamo, di spiegarci quali sono i pilastri di una corretta prevenzione.

Qual è l'impatto delle malattie cardiovascolari sulla salute delle persone?

Le malattie cardiovascolari in Italia, in Europa e nel mondo industrializzato rappresentano la prima causa di malattia e di morte. In Italia, dati del 2016 ci dicono che sono responsabili del 44% di tutti i decessi. All'interno della mortalità cardiovascolare l'85% è a carico di infarto o ictus. Per fare un paragone, i tumori sono solo la seconda causa. Questi numeri non stupiscono se guardiamo alle abitudini degli europei: secondo un recente studio un quarto degli europei sono fumatori, metà sovrappeso, la maggioranza della popolazione è sedentaria. Fumo, sovrappeso, sedentarietà e ipercolesterolemia sono fattori di rischio importanti per la malattia cardiovascolare.

Le malattie cardiovascolari colpiscono più gli uomini o le donne?

Nel pensiero comune sembra che gli uomini siano più soggetti a infarto e ictus, ma le evidenze scientifiche mostrano che non c'è una differenza: sono colpiti entrambi i sessi. Le donne in età fertile godono della protezione ormonale. Mentre durante la menopausa, il numero di donne colpite dalle malattie cardiovascolari aumenta, fino a raggiungere e addirittura superare in numero gli uomini. Per questo è bene sottolineare che la prevenzione deve cominciare dalla culla per entrambi i sessi: deve diventare qualcosa di culturalmente accettato e assimilato, per diventare uno stile di vita che ci accompagna quotidianamente.

Un corretto stile di vita è sufficiente come prevenzione?

Nelle persone che non hanno ancora avuto un evento cardiovascolare o che non sono ad alto rischio si consiglia la cosiddetta prevenzione primaria, cioè quella che va ad agire sullo stile di vita: quindi si adotta una corretta alimentazione, ricca di frutta e verdura e povera di grassi e proteine animali, un'attività fisica adeguata - i famosi 10mila passi al giorno - e naturalmente no al fumo. Tenere sotto controllo il sovrappeso e in particolare ridurre il grasso addominale è un fattore protettivo importante. Perché il grasso addominale produce sostanze che fanno male all'apparato cardiovascolare.

Quando sono necessari i farmaci?

Se ci sono fattori di rischio importanti, come alti livelli di colesterolo o di pressione arteriosa si imposta una prevenzione farmacologica: i farmaci usati sono le statine, per abbassare i livelli di colesterolo, gli antipertensivi e se necessario l'acido acetilsalicilico per sfruttare l'azione antiaggregante. Questi farmaci sono utilizzati anche nella prevenzione secondaria, cioè quella che evita

una ricaduta, un secondo evento cardiovascolare. Si tratta di terapie da assumere per tutta la vita, ma molti pazienti abbandonano l'assunzione di acido acetilsalicilico a bas-

so dosaggio in prevenzione primaria e perfino secondaria. Questo fenomeno porta ad un incremento del rischio cardiovascolare dal 28 al 46%.

È vero che per l'acido acetilsalicilico a basso dosaggio ci sono indicazioni anche nella prevenzione dei tumori?

È vero. Negli ultimi anni una notevole mole di evidenze da tutto il mondo ha correlato l'assunzione di acido acetilsalicilico a basso dosaggio con la riduzione dell'incidenza e della mortalità da una serie di tumori (cancro colo-rettale in primis, ma anche prostatico, esofageo, ovarico, al polmone e alla mammella) sia in pazienti in prevenzione cardiovascolare primaria sia secondaria. Per questo numerose linee guida hanno rivisto le loro raccomandazioni rendendole più favorevoli alla prevenzione primaria con acido acetilsalicilico a basso dosaggio tenendo conto anche del beneficio aggiuntivo chemioterapico.

Quindi è molto importante assumere con regolarità i farmaci prescritti?

Il problema è che i benefici dell'assunzione di questi farmaci non si sentono nell'immediato, come può essere per un antidolorifico che spegne subito il sintomo e ci si sente meglio. Però noi medici sappiamo che l'acido acetilsalicilico a basso dosaggio preso con regolarità protegge dalle principali cause di mortalità: per questo insistiamo affinché la terapia sia seguita scrupolosamente. Il farmacista in questo senso è un valido alleato: conosce bene i farmaci e il paziente che li assume perciò può incentivare all'aderenza alla terapia.





Dieta, sonno e attività fisica contrastano le malattie neurologiche

Sono questi i capisaldi sui quali basare uno stile di vita che possa contrastare l'insorgenza delle malattie neurologiche. La dieta mediterranea, per il suo basso contenuto di sodio e di grassi saturi di origine animale e perché ricca di acidi grassi polinsaturi -omega 3 e omega 6, presenti nel pesce azzurro, nell'olio d'oliva e nei legumi sarebbe in grado di svolgere un ruolo protettivo nei confronti delle malattie neurologiche. Sempre più evidente anche il ruolo protettivo del sonno. Studi e ricerche hanno infatti stabilito come la frammentazione del sonno,

provocata da risvegli notturni, faciliti la formazione di placche arteriosclerotiche. Non ultima l'attività fisica. Almeno tre ore alla settimana di attività fisica aerobica sarebbero in grado di migliorare le prestazioni cognitive, sia nei soggetti in salute, sia in quelli con deficit cognitivi. Ma contano anche l'allenamento mentale e la socializzazione. Incontrarsi, ballare, camminare: ogni attività fisica socialmente gratificante va a vantaggio della preservazione delle capacità cognitive.

Sospetto ictus? Chiama il 112

Sapresti cosa fare di fronte ad una persona che quando sorride ha la bocca storta, che non riesce ad esprimersi o che non riesce a capire quello che le viene detto? Sai che, in caso di sospetto ictus va chiamato prima possibile il 112 per essere trasportati con urgenza in un Ospedale dotato di una Unità Neurovascolare (o Stroke Unit) perché in questi Centri vengono somministrate le terapie adeguate e si fa riabilitazione precoce? Infatti, maggiore è il tempo che trascorre tra l'insorgenza dei sintomi e il trattamento, maggiore è il rischio che l'ictus provochi danni cerebrali irreversibili e conseguente invalidità. L'ictus cerebrale è più diffuso di quanto si possa pensare: rappresenta, infatti, la prima causa di invalidità, la seconda di demenza e la terza causa di morte. In Italia, colpisce ogni anno circa 100.000 persone mentre quelle che hanno avuto un ictus e sono sopravvissute, con conseguenze più o meno invalidanti, sono oggi circa un milione: il fenomeno, però, registra una costante crescita, considerando che le cure sono migliorate, si vive più a lungo e che il nostro Paese è tra quelli con aspettativa di vita più elevata.



Città per Camminare e della Salute, un'App di percorsi urbani

L'App propone una rete di percorsi pedonali in oltre trenta località sparse per la penisola italiana. I percorsi hanno diversi livelli di difficoltà: dai tracciati tipicamente urbani e turistici, ai percorsi extra urbani sino agli itinerari naturalistici. L'applicazione nasce da un progetto nato dall'esperienza di Maurizio Damilano, campione olimpico e mondiale di marcia, ideato per offrire opportunità concrete per promuovere l'attività motoria e stili di vita salutari. Uno strumento semplice e leggero, da poter utilizzare durante l'attività di fitwalking, meno ingombrante di una guida e alla portata di tutti, ma che fornisce informazioni importanti per lo svolgimento di questa attività non solo per scopi sportivi ma soprattutto per il benessere della persona e dell'ambiente in cui vive. Con un sistema di geolocalizzazione si può scegliere un percorso. Registrandoti si può entrare a far parte di una vera e propria community.



Manuale di educazione cinofila



Negli ultimi decenni il cane, soprattutto in città, è diventato parte integrante della vita di moltissime famiglie. Vive con noi ogni giorno, e noi con lui abbiamo una vera relazione, diventiamo veramente noi stessi e viviamo insieme tante emozioni. Se il rapporto è equilibrato si crea una grande complicità e collaborazione. Non tutti i proprietari conoscono però il proprio cane a fondo e hanno un crescente bisogno della guida di un educatore cinofilo, che non educa semplicemente l'animale, ma coinvolge cane e proprietario in un comune percorso di crescita: entrambi così imparano a comprenderli e a comunicare meglio tra loro. Il Manuale di educazione cinofila è chiaro, completo e ricco di esperienze e testimonianze dirette, Aldo La Spina, pioniere e caposcuola dell'educazione cinofila in Italia e in Europa, svela i segreti di una professione che conta migliaia di aspiranti educatori fra i giovani e gli appassionati. Non solo, il libro si rivolge anche ai proprietari e agli amanti dei cani che desiderano rendere ancora più saldo e soddisfacente il rapporto con il proprio quattrozampe. Perché i cani ci offrono, ogni giorno, la possibilità di imparare qualcosa di bello e importante su noi stessi.



ALDO LA SPINA
**MANUALE DI EDUCAZIONE
 CINOFILA**
 Edizioni Lswr, pp. 320

Il libro delle api

Lo sapevi che il cucchiaino di miele che spalmiamo sul pane è il frutto del lavoro di tutta la vita di 12 api? Vivono sulla terra da 100 milioni di anni. Ci vivono da molto prima di noi umani e anche dei dinosauri. Sono insetti impollinatori e senza di loro rischieremo di perdere alcuni tipi di frutta e di verdura. Perderemo molti prodotti della carne e del latte, perché gli animali in allevamento si nutrono di cibi derivati da piante impollinate. Il libro delle api, scritto e illustrato da Charlotte Milner, è un viaggio affascinante nel mondo di questi preziosi insetti ed è perfetto per insegnare ai bambini dai cinque anni in su, ai loro genitori e anche ai nonni tutto ciò che riguarda queste nostre piccole ronzanti amiche: quanto sono importanti, perché sono sempre meno numerose e che cosa possiamo fare per aiutarle. Le informazioni scientifiche e le belle immagini sui tipi di api, gli alveari, le colonie, l'impollinazione, la produzione del miele e molto altro ancora consentono al lettore di addentrarsi in questo mondo poco conosciuto. Incontrerai faccia a faccia l'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 ti sarà caro per sempre.



Collana: **Bambini si diventa**
 CHARLOTTE MILNER
IL LIBRO DELLE API
 Edizioni Lswr, pp. 48

Depressione o sconforto?

I cambi di stagione possono portare a disturbi dell'umore anche seri

La primavera è un periodo considerato sinonimo di allegria e spensieratezza. Tuttavia, la nuova stagione comporta diversi cambiamenti fisiologici anche in noi, nello stile di vita e nel nostro umore: contrariamente a quanto si potrebbe pensare, si possono accusare stanchezza, sonnolenza, senso di malessere generale e anche depressione. Spesso durante i cambiamenti di stagione chi soffre di un disturbo dell'umore, come ad esempio la depressione, si accorge che qualcosa non va perché i sintomi compaiono

per la prima volta o si acuiscono. "Sentirsi giù" è un'esperienza comune ma la depressione è una patologia e come tale deve essere riconosciuta e trattata. Infatti, la depressione va ben oltre i comuni sentimenti di tristezza o sconforto e, per quanto chi ne è affetto desideri guarire, spesso non vi riesce senza aiuto.

Disturbo depressivo

La depressione si manifesta a livello fisico, psicologico ed emotivo e, a seconda della persona, il disturbo può coinvolgere una sfera più dell'al-

tra. Nel disturbo depressivo i sintomi sono generalizzati e interferiscono con vari aspetti della vita della persona (casa, scuola, sfera sociale e lavorativa). I tipi di disturbo depressivo più comuni sono la depressione maggiore e la distimia.

La depressione maggiore è caratterizzata da una combinazione di sintomi che si presentano in maniera molto grave e disabilitante per almeno due settimane. Essi interferiscono marcatamente con le attività quotidiane e con la possibilità di trarre piacere da quanto si fa. Questi episodi depressivi



si hanno idee suicidarie o se si conosce qualcuno che le ha espresse e si desidera un consiglio (800.18.09.50 - www.prevenzionedel-suicidio.it).

Distimia

La distimia è caratterizzata da sintomi meno marcati rispetto al disturbo depressivo maggiore ma persistenti per almeno due anni che interferiscono con le attività quotidiane. Proprio perché i sintomi sono più lievi e più "stabili" nel tempo, c'è il rischio che la patologia non venga riconosciuta e i sintomi siano considerati la norma per quella persona. A volte un episodio depressivo si può sovrapporre al disturbo distimico. Anche per chi soffre di distimia, stare meglio è possibile se riconosce il problema e si rivolge agli specialisti di salute mentale.

Esistono anche altri disturbi dell'umore meno frequenti ma molto invalidanti come il disturbo bipolare (caratterizzato dall'alternarsi di umore depresso e umore particolarmente euforico, maniacale); la depressione peri-partum o peri-natale (con esordio in gravidanza o dopo il parto) e il disturbo

affettivo stagionale (caratterizzato da sintomi depressivi che si manifestano solamente in primavera-estate oppure autunno-inverno).

Cosa può fare un familiare

È fondamentale ricordare che una persona con un disturbo dell'umore non può semplicemente "tirarsi su e affrontare il problema" perché non è in grado di farlo da solo, esattamente come non siamo in grado di far abbassare la febbre solo perché lo vogliamo.

L'aiuto migliore consiste nel favorire e caldeggiare una visita (eventualmente prenotando direttamente e accompagnando il proprio caro) e nell'aiutare a gestire e rispettare la terapia farmacologica e/o gli appuntamenti con gli specialisti. Spesso questi disturbi vengono trattati solo in parte farmacologicamente e si utilizzano diversi approcci (come psicoterapia, terapia della luce, gruppi di psicoeducazione). Servono tempo e costanza ma uscire dalla depressione è possibile e familiari e amici dovrebbero sempre ricordarlo a chi ne soffre.

vi possono ripetersi o verificarsi una volta sola nella vita. Se l'episodio non viene adeguatamente riconosciuto e trattato la sintomatologia si può aggravare. Si può arrivare a sentirsi talmente tristi e senza speranza da non riuscire ad alzarsi dal letto per tutta la giornata, nulla sembra in grado di stimolare e scuotere la persona depressa che può arrivare a desiderare di morire per non soffrire più. In queste situazioni si deve ricorrere immediatamente all'aiuto di uno specialista e seguire il trattamento adeguato. In Italia esiste un numero verde al quale rivolgersi se

Come si riconosce?

Il sintomi che generalmente caratterizzano un disturbo depressivo (non tutti presentano tutti i sintomi) sono:

❖ **Sintomi mentali ed emotivi:** umore triste, depresso e ansioso; pessimismo, sentirsi senza speranza; senso di colpa, inutilità o impotenza; perdita di interesse o piacere nelle proprie attività o hobbies (compresa attività sessuale); difficoltà a concentrarsi, nel ricordare o decidere; pensare alla morte o al suicidio; sentirsi sempre tesi e irritabili.

❖ **Sintomi fisici:** sentirsi stanchi, affaticati, senza energie; sonno disturbato (insonnia, svegliarsi presto al mattino oppure tendenza a dormire molto più del solito); perdita o, più raramente, aumento dell'appetito e del peso; presenza di disturbi fisici persistenti che non rispondono al trattamento farmacologico (ad es. mal di testa, mal di stomaco, dolore cronico).

Iniziamo bene la giornata

Un'abbondante colazione fornisce energia e riduce gli spuntini



Non esiste una prima colazione ideale: dolce o salata che sia, le caratteristiche nutrizionali derivano dalla combinazione degli alimenti e dalla varietà delle scelte. Esistono invece molte colazioni "sbagliate", poco energetiche ed a bassa densità nutrizionale, come cappuccino e cornetto, oppure con basso apporto proteico, di calcio e fibra, come cappuccino di soia e brioche vegana. Il classico inizio di giornata in Italia vede protagonisti latte e derivati.

Latte

La colazione per gli italiani è di fatto il momento più opportuno per il consumo di latte, talvolta di yogurt, anche se viene più spesso consumato come spuntino, molto più raramente di formaggi. La qualità nutrizionale del latte, e dei suoi derivati, è particolarmente rilevante per il suo contenuto in proteine di alto valore biologico, ma di quantità contenuta, e per l'apporto di calcio, zinco e vitamina A (latte intero), vitamine B2, B12 e B6. E contrariamente alla sua fama il colesterolo

è presente nel latte intero in quantità ridotta, pari a circa 12 mg/100ml.

Cereali, pane e merendine

I cereali pronti per la colazione sono una evoluzione dei vari cereali come avena, grano, riso ecc. che venivano usati in passato e oggi ne esistono di molti tipi, anche arricchiti di fibra o nutrienti, per cui la scelta è molto ampia, e va valutata con attenzione la quantità di zuccheri aggiunti nei processi di lavorazione di questi prodotti e in



generale la porzione di riferimento è di 30 grammi. Altro classico della colazione italiana è costituito dalle fette biscottate, ovvero fette di pane cotte una seconda volta per cui risultano con una consistenza croccante, ma vale la pena ricordare che rispetto al pane contengono più calorie (circa 400 per 100 g) data la bassa quantità di acqua e di conseguenza una maggior quota di carboidrati e di grassi, necessari per l'impasto e la doratura. Similmente al pane, le fette biscottate contengono una quantità

modesta di proteine a medio valore biologico e una concentrazione variabile di fibra alimentare (in base al tipo di farina impiegata). Il pane integrale e in generale i cereali integrali sono da preferire, rispetto a quelli raffinati, per il maggiore contenuto in fibra, vitamine e sali minerali. Il consumo a colazione di altri alimenti quali crostacei, merendine, lievitati come biscotti può fornire occasionalmente integrazioni o alternative e aggiungere varietà nell'ambito del modello alimentare mediterraneo, ma non dovrebbero far parte della colazione quotidiana.

Frutta secca

Molto interessante è l'abitudine di consumare a colazione la frutta secca in guscio: è caratterizzata da un basso contenuto in acqua mentre ha un valore proteico che raggiunge anche il 32% nei pinoli e comunque non è mai inferiore al 13-14%. Sono prodot-

ti dall'alto contenuto in grassi data la loro funzione fisiologica di elementi botanici di riserva; nocciole e noci contengono fino al 60% di grassi. Dal punto di vista qualitativo, la percentuale maggiore è rappresentata da acidi grassi monoinsaturi, soprattutto acido oleico ma, sono anche una buona fonte di acidi grassi polinsaturi, come acido linoleico e acido linolenico. Le noci hanno il più alto contenuto di acidi grassi polinsaturi (41%). Il contenuto in carboidrati, invece, è del 5-6% con la quota più alta in zuccheri semplici. Attenzione alla linea: data l'alta percentuale di grassi, il contenuto energetico è piuttosto elevato (mediamente 600 kcal/100g di prodotto). Nelle abitudini italiane la frutta viene consumata spesso nella prima colazione e invece più raramente la verdura. Nelle tradizioni di altri Paesi invece, spesso si consumano pomodori, cetrioli, funghi, carote.

I bambini e la colazione

Il rischio di eccesso ponderale è maggiore nei bambini che non consumano abitualmente la colazione; inoltre, "saltare" la prima colazione rappresenterebbe anche un fattore di predisposizione a complicanze metaboliche correlate all'obesità. Il rischio di "abbandono" della colazione risulterebbe maggiore nelle fasce di età adolescenziali: c'è infatti una significativa associazione tra età e mancato consumo del pasto. Purtroppo negli ultimi anni si è assistito a un significativo trend in aumento di questa errata abitudine anche nei bambini più piccoli. Il ruolo genitoriale è fondamentale nella acquisizione o "non acquisizione" delle abitudini alimentari, colazione compresa: i bambini fanno la colazione se i genitori hanno, e trasmettono loro, questa buona abitudine.



Artemisia annua

Utilizzata come antimalarico viene studiata anche per le sue proprietà antitumorali

La regina delle Artemisie è sicuramente *Artemisia annua*, la pianta che ha dato le maggiori soddisfazioni ai ricercatori cinesi prima e poi di tutto il mondo, in quanto a partire da una delle numerose sostanze che contiene, l'artemisinina, si è arrivati a sintetizzare alcuni derivati con spiccate attività medicinali, e nello specifico antimalariche: si tratta quindi di una sostanza farmacologica di enorme impatto. È oggi senza dubbio di importanza cruciale nella lotta contro la malaria, la quinta malattia più diffusa nei paesi sottosviluppati e la decima causa generale di morte. E si prevede che

questo scenario rimanga allo stesso livello fino al 2030. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2016 si sono verificati a livello mondiale un numero enorme di casi di malaria che hanno poi provocato ben 445.000 morti. Non solo, ma l'importanza di questa pianta è legata anche al fatto che gli altri farmaci antimalarici di vecchia generazione sono ora sempre meno efficaci a causa della resistenza acquisita contro di loro. E l'artemisinina e i suoi derivati sono diventati i componenti principali delle terapie combinate specialmente per il trattamento appunto delle forme di malaria multiresistente.

Artemisinina

L'artemisinina si trova nelle parti aeree della pianta, cioè fiori, foglie, steli, gemme e semi in quantità che vanno dallo 0,1 allo 1,0% della pianta essiccata, raggiungendo in alcuni casi anche l'1,5%. Quindi scarsa concentrazione. Ecco anche perché si stanno sviluppando numerosi tentativi biotecnologici, anche di modulazione del DNA della pianta per giungere ad un aumento di disponibilità del principio attivo. Ma le cose non si fermano qui. Per due motivi sostanzialmente:

- 1) nella pianta esistono altri gruppi di sostanze, potenzialmente

sinergiche all'azione dell'artemisinina, cioè i flavonoidi ed i terpenoidi e chetoni, componenti dell'olio essenziale;

2) a carico dell'*Artemisia annua*, in particolare negli ultimi dieci anni, si stanno progressivamente aprendo altri fronti di ricerca come quella oncologica.

In ambito oncologico

Nell'ultimo decennio, il lavoro di ricerca sui composti presenti nell'*Artemisia annua* si è esteso alle loro proprietà anticancro. I flavonoidi presenti nelle foglie hanno dimostrato di migliorare l'attività sia antimalarica sia anticancro dell'artemisinina. Il meccanismo più probabile sarebbe quello di inibizione degli enzimi del CYP450 responsabili di alterare l'assorbimento e il metabolismo dell'artemisinina nel corpo, ma sono stati anche associati ad una benefica attività

immunomodulatoria in soggetti affetti da malattie parassitarie e croniche. Ecco quindi la necessità di studiare forme estrattive nuove che forniscano in quantità definite anche flavonoidi e/o terpenoidi. Non solo. Studi recenti sembrano indicare una importante "potenzialità" di uso in ambito

oncologico, in sinergia alle altre terapie convenzionali, quali chemioterapie, o radioterapia, o altre sostanze naturali che favoriscano ad esempio la morte programmata delle cellule tumorali, oppure terapie con farmaci di tipo anticorpale o farmaci ricombinanti. In questi ultimi anni stanno aumentando i lavori di ricerca, in laboratorio su cellule neoplastiche, ma anche in vivo, e su pazienti oncologici. I risultati ancora preliminari sono particolarmente incoraggianti, anche perché queste sono sostanze testate su colture cellulari cancerose metastatiche (mammella, prostata, sarcomi, leucemie, linfomi, laringe, melanoma, ecc.), o addirittura su pazienti in fasi avanzate, con segnali di attività tali che rendono oggi l'*Artemisia annua* giunta al momento in cui si possono progettare trials clinici, metodologicamente rigorosi, su pazienti oncologici, per valutarne le reali attività terapeutiche ipotizzate.

Alcune specie di Artemisia

* Assenzio (<i>Artemisia absintium</i>):	digestivo, liquori, medicinale (dispepsia)
* Genepi (<i>Artemisia genepi</i>)	liquori
* <i>Artemisia alba</i> (<i>A. herba alba</i>)	medicinale (diabete)
* <i>Artemisia vulgaris</i>	moxa, medicinale (disturbi mestruali)
* Dragoncello (<i>A. dracunculus</i>)	aromatizzante in cucina

Il Dragoncello è tipicamente utilizzato come aromatizzante in cucina, mentre il Genepi e l'Assenzio conosciuti in particolare per i loro impieghi nell'industria liquoristica, mentre l'uso dell'*Artemisia vulgaris* (la più comune nelle nostre zone) appartiene più alla tradizione erboristica che la vedeva impiegata prevalentemente in alcuni disturbi mestruali.



Si conoscono
almeno
quaranta specie
di Artemisia

SOS allergie

L'omeopatia per chi soffre di riniti e congiuntiviti allergiche

Secondo dati della Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica (Siaaic), negli ultimi anni l'aumento di mezzo grado della temperatura ha provocato un aumento del polline nell'aria da 10 a 100 volte. Da qui la crescita esponenziale, del numero di persone allergiche ai pollini, soprattutto i bambini. Non solo. Diversamente da quanto accadeva in passato, oggi il polline in città è molto più asmogeno che in campagna. Si stima che negli ultimi anni la percentuale di italiani che soffrono di allergie sia arrivata a uno su 4, e per alcune patologie fino a un italiano su tre. Quelle più diffuse sono sicuramente la rinite allergica, che colpisce sia adulti che bambini, ma sono in aumento anche la congiuntivite e l'asma allergico. Nell'ambito di una strategia di prevenzione e di cura delle patologie allergiche, l'omeopatia rappresenta una valida scelta terapeutica. Grazie alle loro alte diluizioni, infatti, i medicinali omeopa-

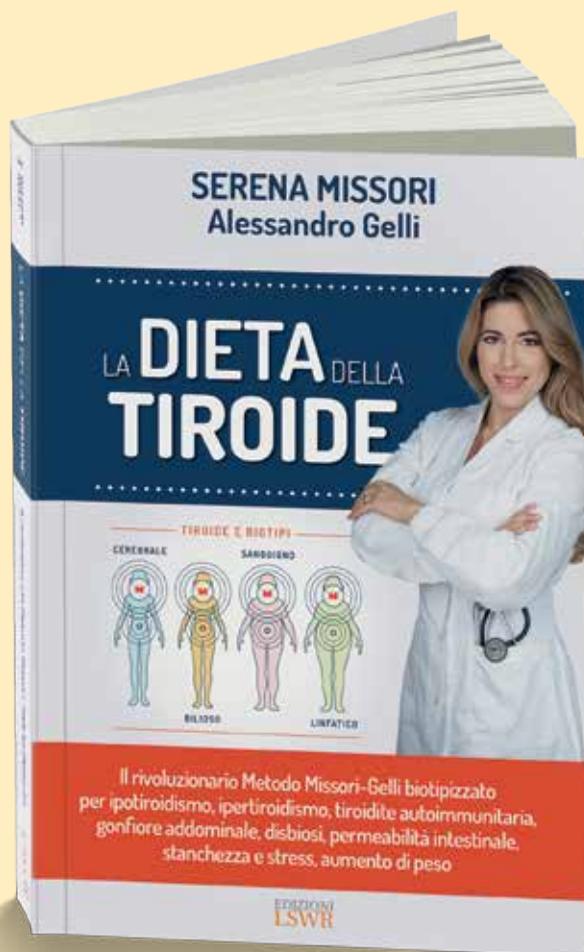
tici sono in genere privi di tossicità chimica e di effetti collaterali direttamente legati alla quantità di prodotto assunto. Per questo, possono essere prescritti a soggetti allergici di tutte le età, compresi bambini, anziani e donne in gravidanza, che presentano limitazioni nell'uso delle terapie tradizionali. Il paziente allergico infatti soffre di una patologia cronica, che va avanti per anni, quindi spesso incontra difficoltà nel seguire terapie farmacologiche prolungate o per i loro effetti collaterali (dalla sonnolenza al senso di intontimento fino alle difficoltà di attenzione) o perché restio all'uso di farmaci tradizionali. Con l'omeopatia, il paziente segue la terapia in maniera più costante; in questo modo è possibile fare un percorso di prevenzione efficace e duraturo. È bene infatti prevenire la crisi allergica, ovvero quel picco di sintomi, rinite, congiuntivite o asma, che poi sono difficili da trattare in breve tempo. Qualunque tipo di terapia, infatti, se avviata prima della crisi,

è più efficace, e ciò vale sia per le cure classiche che per quella omeopatica. Per preparare l'organismo e migliorare la sua reattività stagionale, l'ideale è muoversi 2-3 mesi prima del periodo previsto di fioritura delle piante a cui si è allergici. Anche se non è mai tardi per avviare terapie preventive anche un mese o 15 giorni prima: è sempre meglio che arrivare al picco delle fioriture "scoperti". La terapia del paziente allergico va sempre personalizzata, sia quella tradizionale ma in particolare quella legata all'omeopatia: soprattutto in prevenzione andremo ad agire su quello che è il cosiddetto terreno del singolo paziente, quindi le sue caratteristiche allergologiche e non solo, in modo tale da prevenire in maniera specifica la sua sintomatologia, che varierà da paziente a paziente. La scelta del medicinale omeopatico sarà mirata alla sintomatologia manifestata dal paziente anche nel trattamento dell'allergia durante la fase acuta.

DOPO IL GRANDE SUCCESSO DE LA DIETA DEI BIOTIPI

I COMMENTI DEI LETTORI

- “ Grazie degli splendidi consigli medici, con parole semplici e chiare ”
— Michele L. —
- “ Finalmente un vero e valido aiuto per chi vuole stare bene! Complimenti! ”
— Susy T. —
- “ Libro interessante e assai utile, lo consiglio vivamente, la dottoressa Missori è davvero bravissima, attenta ai bisogni dei pazienti e sempre gentile ”
— Camilla A. —



IL NUOVO LIBRO DI SERENA MISSORI e Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA TIROIDE

- Se non riesci a **perdere peso**,
- senti **stanchezza, tristezza** o cattivo umore;
- se hai le unghie fragili e i capelli sfibrati;
- se non riesci a **dormire bene**,
- soffri di **costipazione, gonfiore addominale** o **colite** e dolori articolari;
- se hai **irregolarità mestruali**, calo del desiderio o difficoltà a iniziare una gravidanza,

POTRESTI AVERE PROBLEMI DI TIROIDE

I problemi della tiroide colpiscono **6 milioni di italiani**: il Metodo Missori-Gelli rivoluzionerà la tua salute con un **programma costruito su di te**.

EDIZIONI
LSWR

www.ladietadellatiroide.it
www.edizionilswr.it

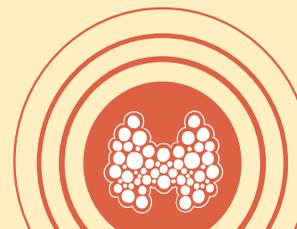
SEGUICI SU



edizioniLSWR



dottoreasserenamissori





Le risposte della nostra cosmetologa alle tre domande più frequenti

I cosmetici scadono?

Secundo il Regolamento Europeo dei prodotti cosmetici (CE) n.1223/2009, entrato in vigore nel luglio 2013, se un cosmetico ha una validità superiore a 30 mesi, l'indicazione della scadenza non è obbligatoria. Per questi prodotti deve essere riportata in etichetta l'indicazione relativa al periodo di tempo in cui il prodotto,

una volta aperto, è sicuro e può essere utilizzato senza effetti nocivi per il consumatore.

Dove posso leggere questa indicazione?

Nell'immagine/simbolo che rappresenta un vasetto aperto con un numero seguito da una M maiuscola che corrisponde al PAO o Period

After Opening, ovvero al numero di mesi in cui è garantita la validità della sua funzione iniziale dalla prima apertura, ad esempio 6M significa che da quando lo apro, nei 6 mesi successivi posso essere tranquillo ad utilizzare il prodotto, se è conservato adeguatamente, senza aver problemi di possibili effetti avversi. Se poi il prodotto ha indicazioni particolari di

conservazione queste devono essere scritte in etichetta, ad esempio "mantenere lontano da fonti di calore", oppure "al di sotto dei 25 °C". Secondo l'indicazione del PAO, il cosmetico, in teoria, potrebbe essere eterno finché non viene aperto. Per questo sarebbe importante scrivere vicino al PAO anche una "data limite di utilizzo", che dovrebbe essere di 5 anni al massimo, a partire dalla data di produzione, come molte aziende già fanno per correttezza, anche se non sono obbligate dalla Legge. Mentre, se il prodotto ha una validità inferiore ai 30 mesi, allora va riportata la data di scadenza con la dicitura "consumare preferibilmente entro ..." accanto alla quale troviamo spesso un simbolo a clessidra e la data ultima di validità. Sulle monodosi e sui prodotti in aerosol non è obbligatorio né PAO, né scadenza, ecco perché sui cosmetici in "fiale monouso", ad esempio per i capelli o per la cellulite, oppure per il seno, possiamo non trovare alcuna indicazione relativa alla scadenza.

Come facciamo a capire se un cosmetico è ancora sicuro e valido se abbiamo dimenticato quando è stato aperto per la prima volta?

Innanzitutto facciamo un esame visivo, tattile e olfattivo, ovvero colore, consistenza, omogeneità e profumazione devono essere inalterate. Se notiamo dei cambiamenti, ad esempio un odore di rancido, o una colorazione alterata, l'emulsione non più lucida e diventata granulosa, è



meglio non utilizzarlo e buttarlo. Potrebbe essere variato il pH, qualche ingrediente potrebbe essersi modificato, se si è inquinato rischiamo infezioni e/o dermatiti. Ci capita spesso con il make-up di utilizzare i prodotti per un tempo decisamente superiore a quello indicato dal PAO ma poi ci troviamo con gli occhi gonfi, oppure con fastidiosi arrossamenti o dermatiti, allora è meglio non rischiare e una volta all'anno almeno rinnoviamo i trucchi che vanno in contatto con occhi e bocca come mascara, eye liner, matite, gloss, e rossetti. Anche ombretti e polveri per il viso possono diventare facilmente un ricettacolo di polvere e batteri. Diverso è il discorso dei solari. Si tratta infatti di prodotti con formule piuttosto complesse che tendono a perdere la loro stabilità e funzionalità in breve tempo. In più i solari li portiamo in spiaggia, li teniamo al caldo, anche se tenuti sotto all'ombrellone spesso raggiungono temperature ai limiti della stabilità, in più li tocchiamo con le mani sporche di sabbia. Per questi motivi i solari vanno rinnovati tutti gli anni. Cosa possiamo rischiare se li utilizziamo? Siamo meno protetti e più esposti ai raggi solari, ho visto tante scottature negli anni a causa dell'impiego di solari dell'anno precedente. Poi i filtri si possono alterare e diventare addirittura dannosi. Dove buttiamo i solari vecchi? Data la composizione chimica così ricca e particolarmente inquinante, è meglio gettarli negli appositi contenitori dei farmaci scaduti che troviamo in tutte le farmacie.

Quali sono i cosmetici più a rischio per la conservazione?

Dal punto di vista della resistenza microbiologica, quelli che contengono più acqua sono più delicati ed esposti all'inquinamento di batteri, funghi e muffe. Gli oli sono molto più protetti dal punto di vista microbiologico perché i microrganismi per vivere hanno bisogno di acqua, ma sono però più esposti all'ossidazione e diventano rancidi facilmente se non ben conservati oppure se sono vecchi.

Vademecum per la corretta conservazione dei cosmetici

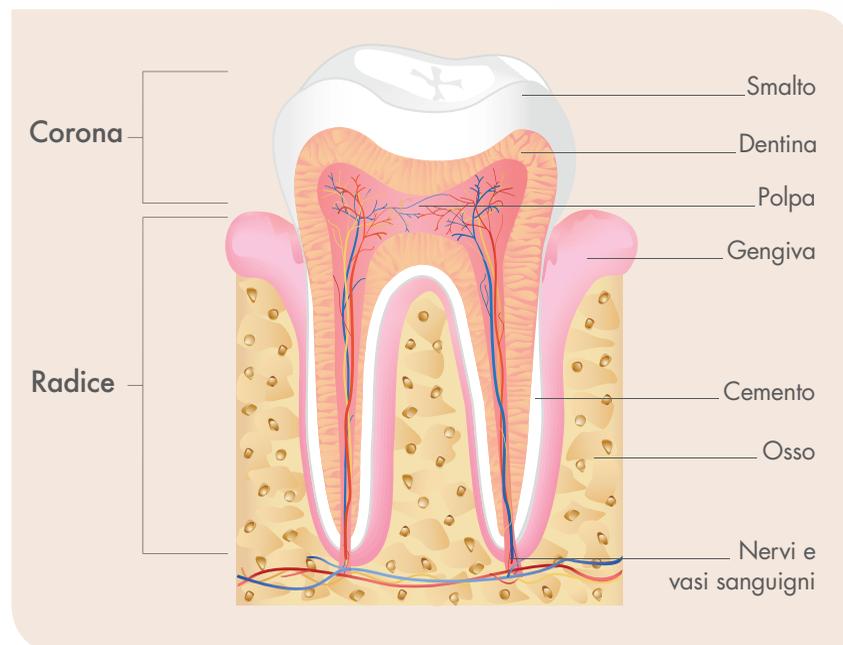
- * Una volta utilizzato un prodotto, richiuderlo e non lasciarlo aperto: luce e ossigeno possono ossidare le sostanze grasse e i microrganismi possono entrare più facilmente.
- * Non lasciarlo aperto soprattutto sotto alla doccia o in ambienti particolarmente umidi.
- * Non toccare mai un cosmetico con le mani non pulite, preferire le confezioni in dispenser o airless a quelle in vasetto.
- * Non "rabboccare" mai il contenitore nuovo con un fondo di uno vecchio.
- * Non aggiungere mai acqua al proprio cosmetico, lo possiamo fare solo se si tratta di uno shampoo o un detergente per diluirlo e utilizzarlo subito.
- * Tenere i prodotti lontani dalle fonti di calore, ad esempio sulla mensola sopra al termosifone.
- * Mantenere sempre ben puliti spugne, pennelli e temperino per il make-up.
- * Eliminare tutti i cosmetici che abbiamo in casa da un tempo superiore a 5 anni.

I denti sentono il freddo?

Una corretta igiene orale è la prima forma di prevenzione

L'ipersensibilità dentinale è una condizione caratterizzata da un dolore acuto, intenso e istantaneo determinato da alcuni stimoli, come il freddo, che in situazioni normali non provocherebbero alcun fastidio. L'ipersensibilità dentinale è

causata dall'esposizione all'ambiente esterno della dentina, che è la struttura del dente presente tra la polpa (parte interna) e lo smalto (gli strati del dente più esterni a livello della corona o della radice) (vedi disegno). In tale condizione la dentina trasmette



alla polpa gli stimoli fisici e chimici, ad esempio l'assunzione di bevande o cibi freddi, caldi o acidi, la masticazione, lo spazzolamento o anche la terapia parodontale: la polpa reagisce provocando dolore di varia intensità. La risoluzione di questo disturbo deve passare attraverso la diagnosi e quindi l'individuazione della causa che lo sostiene e alimenta.

Abitudini sbagliate

È fondamentale effettuare una visita specialistica odontoiatrica per diagnosticare la presenza di difetti dello smalto, carie, fratture dentali, recessioni gengivali o abrasioni ed erosioni al colletto. Inoltre, bisognerà sincerarsi della presenza di eventuali abitudini predisponenti come l'assunzione di bevande gasate e di succhi di frutta, di cibi acidi o di metodiche di spazzolamento traumatico. La correzione di queste errate abitudini alimentari o dell'eccessivo traumatismo nelle manovre di igiene orale è di estrema importanza e di solito il confronto tra paziente ed igienista dentale permette

di variare alcune modalità operative al fine di giungere ad un controllo del sintomo. L'ipersensibilità di grado lieve può essere gestita e risolta tramite l'utilizzo domiciliare di dentifrici, gel, collutorio, mousse desensibilizzanti o atte a rafforzare la parte esterna di rivestimento del dente. È possibile valutare l'utilizzo di particolari tipi di tecnologie laser che agiscono vetrificando la superficie della dentina esposta e chiudendo i tubuli dentinali aperti.

Copertura della radice

Se il problema persiste, il parodontologo può valutare una procedura di secondo livello atta a risolvere questo fastidioso sintomo: può essere infatti considerato di procedere con la cosiddetta "copertura chirurgica della radice", un intervento di chirurgia muco gengivale con il quale si sposta il tessuto gengivale appunto a coprire la radice scoperta, molto spesso ispessendolo contestualmente attraverso il posizionamento di un innesto di gengiva, ovvero un frammento di tessuto prelevato dal palato. Con questa procedura è possibile risolvere non solo l'ipersensibilità dentinale ma anche eventuali problematiche estetiche correlate alla recessione. È però utile specificare che non vi è certezza assoluta che la chirurgia plastica parodontale di copertura di radice assicuri la totale risoluzione del sintomo di sensibilità dentinale, ma generalmente si ha un netto miglioramento e circa l'80% dei pazienti ad un anno dalla chirurgia sono soddisfatti del risultato raggiunto. Soluzione estrema quella di devitalizzare il dente o i denti

Sei consigli per stare bene

- 1 Bevi poche bevande gassate.
- 2 Utilizza un dentifricio poco abrasivo o medicato: consulta l'Odontoiatra o l'Igienista dentale se vuoi avere maggiori informazioni sui prodotti disponibili.
- 3 Se soffri di ipersensibilità dentinale consulta il tuo dentista di fiducia.
- 4 Se noti che le tue gengive hanno cambiato posizione e i tuoi denti appaiono più lunghi consulta un parodontologo.
- 5 Non spazzolare i denti in modo traumatico: se non hai le idee chiare a riguardo fatti aiutare da un Igienista dentale.
- 6 Cambia lo spazzolino manuale o la testina dello spazzolino elettrico ogni 3 mesi.

responsabili della fastidiosa percezione di sensibilità aumentata: sono davvero pochi i casi in cui l'odontoiatra si trova costretto a fare questa scelta estrema nel piano di trattamento. Una valutazione specialistica da parte del parodontologo può certamente aiutare il paziente a comprendere la reale causa della sensazione di freddo o di dolore percepita. Come buona regola è bene ricordare che qualsiasi segnale di dolore o di fastidio ci mandi il nostro sistema nervoso, merita la nostra attenzione: è un campanello di allarme.



È compito del veterinario pianificare il protocollo vaccinale

Le vaccinazioni

La vaccinazione degli animali domestici è un atto medico e come tale può essere effettuato esclusivamente da un medico veterinario abilitato alla professione e iscritto all'Ordine. Sono numerose le patologie infettive che possono colpire non solo cani e gatti ma anche conigli, furetti e altri piccoli mammiferi che vivono nelle nostre case. È errato credere che la vaccinazione sia una semplice puntura o che vi sia un unico protocollo vaccinale valido

per tutti i cani e gatti. Il medico curante sceglierà quello corretto e meglio adatto dopo un'attenta visita medica dell'esemplare e in relazione a numerosi fattori tra i quali la provenienza, l'età, le condizioni fisiologiche, para-fisiologiche, patologiche e il luogo dove il pet vive.

Cane e gatto

Cuccioli e gattini appena adottati devono essere subito portati dal medico veterinario per la prima visita e

la pianificazione del protocollo vaccinale più adatto. Questo ha inizio in genere a 6-8 settimane d'età ma può essere modificato in relazione allo stato dei singoli esemplari. I vaccini core (essenziali) destinati a tutti i cani sono quelli contro il cimurro (CDV), l'adenovirus canino (CAV tipo 1 e 2), il parvovirus canino tipo 2 (CPV-2) e varianti. È però libertà delle nazioni, delle associazioni veterinarie e dei liberi professionisti inserirne ulteriori. Infatti, in relazione

a specifiche esigenze e condizioni come lo stile di vita, il sesso o l'attitudine del cane, potranno essere consigliati anche vaccini *non core* (opzionali) tra i quali quelli contro la leptospirosi (trasmessa attraverso le urine di roditori), le forme respiratorie da *Bordetella* e la rabbia. Nel gatto i vaccini *core* sono quelli che proteggono contro le infezioni da virus della panleucopenia felina (FPV), herpesvirus felino tipo 1 (FHV-1) e calicivirus (FCV). Tra i *non core* sono invece disponibili quello contro la rabbia e contro la leucemia felina (FeLV); quest'ultimo consigliato per quegli esemplari che hanno libero accesso all'esterno e possono venire in contatto con altri felini. Nel gatto inoltre, il sito d'inoculazione deve essere scelto con cura dal medico veterinario curante al fine di diminuire la possibilità della comparsa dei seppur rari sarcomi conseguenti all'inoculazione di alcune molecole farmacologiche a lunga persistenza. I vaccini sono dunque fondamentali per la sopravvivenza di cuccioli, gattini ed esemplari adulti. Bisogna garantire la protezione anticorpale del cane e del gatto durante tutta la vita poiché la "memoria immunitaria" può modificarsi negli anni rendendo i pet vulnerabili alle patologie. A tal proposito il medico veterinario programmerà i richiami vaccinali in base al protocollo scelto nel rispetto delle informazioni disponibili nella bibliografia scientifica



Il libretto sanitario

È lo strumento fondamentale che deve sempre accompagnare qualsiasi spostamento, anche giornaliero, del proprio pet. Al suo interno devono essere presenti tutte le informazioni sia per il riconoscimento dell'esemplare (proprietario, indirizzo, contatti, numero del microchip), sia tutta la storia clinica, chirurgica e sanitaria a partire dalla profilassi vaccinale completa effettuata dal medico veterinario. Date, timbri, firme e tipologia di vaccini utilizzati possono essere fondamentali sia in caso di emergenze sia come promemoria per il proseguo vaccinale durante tutta la vita del pet. Ogni proprietario, in accordo con il proprio veterinario, può anche avvalersi in parallelo dei moderni libretti sanitari digitali scaricabili via app, comodi, utili nel ricordare date, relativi trattamenti e sempre consultabili da ogni device elettronico.

Conigli e furetti

Conigli, furetti, moffette e altri piccoli mammiferi possono essere colpiti da patologie infettive e dunque compito di un medico veterinario che si occupa di specie non convenzionali ed esotiche consigliare i giusti calendari vaccinali seguendo anche la diffusione di nuo-

ve varianti patogene. Nel coniglio, ad esempio, oltre alla vaccinazione contro la mixomatosi e la malattia emorragica virale (MEV) causata da un calicivirus (RHDV), a partire dal 2010 si sta diffondendo una nuova variante virale (RHDV2) per la quale sono ora disponibili specifici vaccini. Il furetto, le moffette e altri mammiferi possono invece essere colpiti dal cimurro che può causare mortalità fino al 100% per il quale è possibile però seguire un protocollo vaccinale a partire dalle 4-6 settimane d'età.

La rabbia

È una patologia virale zoonosica, ossia che si trasmette dagli animali infetti (tramite morso), all'uomo. A oggi l'Italia è indenne dalla rabbia, gli ultimi sporadici casi si sono osservati in alcune volpi (rabbia silvestre) nel nord-est (2008-2011). Cani, gatti e furetti che vivono in Italia non necessitano di vaccinazione antirabbica, ma la patologia è ancora presente in 150 paesi al mondo, perciò la vaccinazione è obbligatoria se il pet dovrà viaggiare verso un paese estero comunitario o extra-comunitario. In tal caso i proprietari devono recarsi il prima possibile e comunque ben oltre un mese prima della partenza, dal proprio veterinario al fine di avere le informazioni per l'ottenimento del passaporto che verrà rilasciato dai servizi veterinari ASL.



Diabete e medicina generale

Ancora irrisolto
il nodo
dell'abilitazione
dei MMG
alla prescrizione
di medicinali
"innovativi" che tra
poco diventeranno
"generici"

Sulla carta mancherebbe solo la realizzazione di un Piano terapeutico elettronico compatibile con i software prescrittivi maggiormente utilizzati dai medici di medicina generale per dare il via ad una novità destinata a cambiare radicalmente la vita dei pazienti diabetici. Ovvero la possibilità per il medico di famiglia di prescrivere quei farmaci innovativi - ma neanche più tanto - che si sono dimostrati capaci di ridurre la mortalità, le complicanze cardiovascolari e le ipoglicemie, con un netto miglioramento della qualità della vita. A renderlo noto - rispondendo il 7 marzo scorso ad una interrogazione

in materia proposta dalla senatrice Maria Rizzotti (FI) - è stato il ministro della Salute, Giulia Grillo, precisando che la classe di antidiabetici per cui l'Aifa sta prevedendo l'ampliamento prescrittivo da parte dei generalisti è la classe delle gliptine.

Si tratta di quella famiglia di antidiabetici orali che agiscono inibendo l'enzima Dpp-4 impedendogli di distruggere l'ormone Gp-1 che ha effetto ipoglicemizzante. In termini più semplici: stimolano la secrezione di insulina (secretagoghi) in maniera proporzionale ai livelli di glicemia e non provocano ipoglicemia. Terapie di uso consolidato - tanto che le prime

versioni generiche di questi prodotti entreranno sul mercato entro un paio d'anni - entrate da tempo nel bagaglio degli specialisti, ma di cui il medico di Medicina generale ha una conoscenza limitata.

In Italia, infatti, contrariamente a tutto il resto d'Europa non è consentito al medico di famiglia prescrivere questi farmaci sul ricettario del Servizio sanitario nazionale questi farmaci: se lo fa il paziente dovrà pagarseli per intero, spendendo qualcosa come 700 euro all'anno. L'unico strumento a disposizione del generalista è la metformina - spiegano i medici di famiglia. - Per ottenere l'accesso ad altri farmaci il paziente deve essere inviato al Centro antidiabetico, previo riapprofondimento diagnostico e conseguente aumento dei costi: così potrà avere la prima prescrizione rimborsata dal Ssn che il suo medico di famiglia potrà ri-

prescrivere di norma per un anno. La questione è annosa: i primi confronti con AIFA risalgono al 2014; un gruppo di lavoro ad hoc è stato istituito solo nel novembre 2017 ed è lo stesso che a maggio 2018 ha dato il via al cantiere del piano terapeutico web-basato di cui ha scritto la Grillo. Col trascorrere degli anni, a fronte dell'eccessivo immobilismo regolatorio in materia, si è creata una curiosa alleanza tra specialisti, generalisti e pazienti, che proprio a inizio anno hanno fatto fronte unico per sollecitare lo sblocco della situazione. "La prima prescrizione permessa solo agli specialisti diabetologi, creando una situazione di discriminazione tra i diversi pazienti inaccettabile per un paese civile. Le liste d'attesa per l'accesso alle visite specialistiche si allungano, i diabetologi vedono svilita la loro professionalità consumando spesso il

tempo di una visita per la sola ripetizione della prescrizione, i medici di famiglia sono sempre più demotivati per non poter prescrivere il farmaco più giusto per il proprio paziente, a differenza dei loro colleghi di tutta Europa", così hanno scritto AMD e SID (diabetologi), SIMG e FIMMG (medici di Medicina Generale), Diabete Italia e Fand (pazienti Diabetici) in un appello inviato al ministro e al coordinatore della Commissione Salute delle Regioni, Antonio Saitta, chiedendo di mettere le ali ai piedi al tradizionale tavolo di lavoro. Anche perché il problema più serio non riguarda certo i medici bensì i pazienti: in troppi al fallimento della monoterapia passano all'insulina - spiegano gli addetti ai lavori - anche se sono presenti terapie innovative orali efficaci, sicure e prive di problemi di gestione. Che il Mmg continua a non poter prescrivere.

L'alfabeto del diabete

Alimentazione. Non esiste un singolo alimento che la persona con diabete non può mangiare. Ci sono solo alcuni alimenti che deve consumare con moderazione, come i cibi e le bevande contenenti zucchero.

Attività fisica. Una costante attività fisica è uno strumento terapeutico essenziale nel diabete: è sufficiente camminare almeno mezz'ora al giorno, tutti i giorni.

Autocontrollo glicemico. Tutte le persone con diabete devono misurare la glicemia a casa. Le misurazioni vanno fatte in momenti diversi della giornata e vanno registrate e mostrate al medico curante.

Consapevolezza. Il diabete non impedisce di condurre una vita normale ma non è una malattia banale. È una patologia che richiede al paziente grande consapevolezza e aderenza alla terapia.

Esami. La cura del diabete richiede l'esecuzione periodica di esami di laboratorio (es. emoglobina glicata) e strumentali (es. elettrocardiogramma). È un

programma di monitoraggio che non deve essere trascurato.

Lavoro di squadra. Il diabete, diversamente da altre patologie, non può essere curato da un solo medico, richiede invece un lavoro squadra tra più specialisti.

Medicine. I farmaci per il diabete (per bocca o per iniezione) ma anche le altre medicine (per la pressione, per il colesterolo, ecc.) devono essere assunti con scrupolo e al momento giusto.

Peso corporeo. Il controllo del peso corporeo è essenziale per evitare le complicanze. Non servono diete drastiche: meglio un regime ragionevole applicato con regolarità.

Piede. Il diabete può causare problemi ai piedi: se compaiono lesioni, anche minime, bisogna rivolgersi subito agli operatori sanitari.

Visite mediche. Visite specificamente dedicate al diabete, anche dal medico di famiglia, sono necessarie da un minimo di 3-4 ad un massimo di 8-10 volte all'anno.

In forma ed energici

Un pieno di vitamine, sali minerali e antiossidanti con i buoni cibi di stagione

Arrivare alla stagione calda in ottima forma e pieni di energie non è difficile, se sappiamo come nutrirci. Mangiare bene ha, infatti, molteplici effetti sul nostro organismo e oltre che migliorare la salute, darà anche tanti altri vantaggi. È bene iniziare da subito una

riduzione delle calorie, perché la bella stagione richiede consumi minori rispetto a quella invernale, in questo modo arriveremo in forma al momento in cui, normalmente, ci si scopre di più. Inoltre la stanchezza, tipica della primavera, può essere migliorata da alcuni alimenti. Per combattere la stanchezza, è

essenziale fare il pieno di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Dunque via libera ad un maggior apporto di frutta e verdura di stagione, che ci regalano molte sostanze fondamentali senza fornire un eccesso calorico.

SETTE CONSIGLI PER LA SALUTE

- 1** **Iniziamo sempre il pasto mangiando delle verdure crude.** Queste, essendo voluminose, ci aiuteranno a sentirci sazi più in fretta e apporteranno buoni quantitativi di fibre, che svolgeranno il compito di portar via le tossine ed i residui dall'intestino. Non dimentichiamo che molti antiossidanti e vitamine sono termolabili e che alcuni metodi di cottura fanno disperdere grandi quantità di sali minerali.
- 2** **Scegliamo sempre cereali integrali.** Solo questi contengono, oltre alle fibre, anche il prezioso germe, ricco di vitamine e minerali.
- 3** **Preferiamo le fonti proteiche vegetali.** Queste apportano minori quantità di grassi, sono meno caloriche e diminuiscono l'infiammazione dell'organismo, aiutandoci a dimagrire e sentirci più attivi e meno stanchi.
- 4** **Scegliamo sempre vegetali di stagione** come fave, cicoria, carote, spinaci, sedano e zucchine.
- 5** **Scegliamo i vegetali in base ai loro colori,** cercando di variare il più possibile. A dare colore ai vegetali sono vari tipi di sostanze benefiche, dunque è sensato cercare di comporre il piatto con vegetali viola come la barbabietola, rossi come le fragole, arancioni come le carote e verdi come insalate e spinaci, per essere sicuri di essere protetti da tutte le famiglie di sostanze.
- 6** **Non dimentichiamoci della frutta!** Questa deve essere mangiata ogni giorno, meglio se lontano dai pasti e può rappresentare uno spuntino spezza fame prezioso. Fragole, kiwi, mele e pere sono degli ottimi energizzanti oltre ad essere impareggiabili antiossidanti.
- 7** **Cerchiamo di evitare i condimenti pesanti.** Proviamo a dare sapore, piuttosto, utilizzando le spezie, che al gusto uniscono spesso proprietà antinfiammatorie, energizzanti e antiossidanti.

Cuori e stelle di polenta allo zenzero e spinaci freschi

Ingredienti per quattro persone:

1,5 l di acqua in cui siano state bollite almeno due barbabietole e 2 cm di zenzero
400 g di polenta integrale a cottura rapida
200 g di spinacini freschi
Due mele
10 noci
Un limone
Olio e. v. d'oliva
Sale e pepe rosa

Procedimento:

Portate l'acqua a bollore, salate e cuocete la polenta per qualche

minuto, mescolando continuamente. Versate la polenta su una grande teglia oliata fino ad avere uno strato di circa 1 cm e lasciate raffreddare. Quando la polenta sarà tiepida, utilizzando delle formine per biscotti, ricavate dei cuori e delle stelle. Spremete il limone ed emulsionatelo con due cucchiaini di olio e un pizzico di sale e tagliate la mela a fette sottili. Unite la mela agli spinaci e condite l'insalata con l'emulsione. Disponetela sui piatti e poggiate sull'insalata i cuori e le stelle di polenta. Guarnite con le noci spezzettate e il pepe rosa.



Spaghetti di carote alla crema aromatica

Ingredienti per quattro persone:

100 g di ciuffi di carote
6 carote
20 g di prezzemolo fresco
40 g di noci sbucciate
40 g di mandorle con la pellicina
Una manciata di pinoli
Un piccolo avocado maturo
Un limone non trattato
40 g di olio extravergine d'oliva
Maggiorana, cumino
Sale e pepe

Procedimento:

Lavate i ciuffi di carote e asciugateli. Grattugiate la buccia del limone, spremetene il succo e metteteli in un frullatore con i ciuffi di carota, le noci, le mandorle, l'avocado sbucciato e tagliato a pezzi, l'olio e le spezie. Tagliate le carote a striscioline, condite con la salsa e decorate con i pinoli.





1. Somatoline Cosmetic Snellente Natural:

trattamento snellente con il 95% di ingredienti di origine naturale. Contiene NaturalRedux-complex, un concentrato in principi attivi snellenti di origine naturale, selezionati per combattere le adiposità localizzate, drenare i liquidi e tonificare la pelle.

2. Uriage Eau Thermale Crema compatta

all'acqua colorata spf30. L'Acqua Termale di Uriage è stata trasformata in una polvere microfine, grazie alla tecnica dello Spray drying, per creare una crema compatta colorata.

3. Comodynes Gloss Touch:

gloss labbra a lunga tenuta che dona nutrimento, idratazione e protezione grazie a Olio di jojoba e Burro di mango. Disponibile in cinque aromi: lampone, bacche rosse, caramello, mandarino, menta.

4. Colpropur:

integratore a base di collagene idrolizzato puro pensato per far fronte a tutte le problematiche legate a invecchiamento cutaneo, scarsa elasticità dei tessuti, osteoporosi. Aiuta a mantenere flessibilità, benessere e un aspetto sano in maniera naturale ed efficace.

5. Flocchi di Riso Talco non Talco:

grazie all'amido di riso, è particolarmente indicato come coadiuvante in caso di eccessiva sudorazione e pelle umida. Il preparato dona alla pelle una piacevole sensazione di freschezza rendendola morbida e setosa.

6. SunISDIN Capsule:

è un integratore alimentare utile per preparare la pelle all'esposizione solare con ingredienti funzionali che aiutano a proteggere la pelle dai danni ossidativi grazie al complesso VitAox Ultra: Una combinazione avanzata di antiossidanti, carotenoidi e vitamina D.

- 7. Ibsa Octilia Natural:**
contiene gocce oculari racchiuse in flaconcini monodose. Con camomilla, fiordaliso ed acido ialuronico, le gocce si istillano negli occhi stanchi ed arrossati a cui danno sollievo grazie all'azione rinfrescante ed umettante.
- 8. Rilastil Dermastil Pediatric Detergente Corpo Capelli:**
delicato su corpo e capelli è stato appositamente pensato per la deterzione dei più piccoli in maniera delicata ma efficace, evitando la fastidiosa sensazione di bruciore agli occhi durante il bagnetto.
- 9. New Nordic Tone:**
aiuta a mantenere la funzionalità degli organi uditivi e contribuisce ad incrementare le difese naturali nei confronti di agenti ossidativi che possono predisporre ad alterazioni uditive. Contiene grano saraceno, galanga, luppolo, mirtillo. Utile in caso di acufeni, fischi e ronzii.
- 10. Pedometro Multifunzionale Slimagra:**
Un pedometro pratico e leggero che permette a chi lo utilizza di contare facilmente il numero di passi compiuti al giorno, la distanza percorsa e le calorie bruciate, utili informazioni per rimanere in forma.



Montefarmaco Lactofloren Digest:
integratore alimentare utile in caso di pesantezza dopo i pasti e cattiva digestione, anche del lattosio. A base di fermenti lattici vivi ad azione probiotica arricchito con l'enzima Lattasi e con gli estratti vegetali di zenzero e carciofo.



11. Innox No Spot Siero Attivo:

con azione schiarente sinergica. Principio attivo schiarente di Uva Ursina concentrato al 5%, ingrediente noto per le sue notevoli proprietà illuminanti. Trattamento di ultima generazione, appositamente sviluppato per attenuare le discromie cutanee.

12. La Farmacia delle Erbe:

il succo puro 100% di aloe vera bio con mirtillo all'azione depurativa dell'aloè vera bio, unisce le proprietà benefiche del mirtillo biologico che riduce la fragilità capillare. Arricchito con acerola, dall'alto contenuto di vitamina C.

13. Biorepair Collutorio:

collutorio ad alta densità, che svolge una triplice azione: antisensibilità, antibatterico e anticarie. A base di microRepair, microparticelle di idrossiapatite che remineralizzano il dente.

14. Codigen Hyaluronic Serum:

contiene un innovativo acido ialuronico potenziato a diversi pesi molecolari, associato all'estratto di polline che permette l'allungamento dei telomeri delle cellule cutanee aumentandone la longevità.

15. BlanX Black Dentifricio a Pasta Nera:

eletto Prodotto dell'Anno nella categoria "dentifrici", con sistema sbiancante Blanx e carboni attivi 100% naturali, è il primo dentifricio a pasta nera ad azione antimacchia.



16

16. **Phyto Novathrix Shampoo** **Energizzante Fortificante:**

ricco di attivi d'origine vegetale, come estratti di guaranà, equiseto e alga rossa. Tonifica il cuoio capelluto, rafforza la fibra e dona sensazione di capelli più forti.

17. **Prep Olio da Barba:**

garantisce una barba morbida, disciplinata e profumata. Con olio di mandorle dolci che restituisce morbidezza e lucentezza senza ungere, la vitamina E agisce come emolliente ed idratante.

17

18. **Incarose Black Mask:**

maschera monouso in tessuto imbibito, a base di polvere di carbone, zucchero nero ed estratti vegetali, efficace in 10 minuti, indicata per il trattamento della pelle del viso opaca, spenta e priva di freschezza.



18



Schär Crostatina:

Prodotto dell'Anno nella categoria "prodotti senza glutine" ideale per la colazione e indicata per la merenda è disponibile nelle varianti alla nocciola e all'albicocca. Confezionata singolarmente in multipack da 4 monoporzioni.

Certe notti

Il farmacista è un amico sempre a disposizione

Succede di notte, il più delle volte. È lì, quando intorno alla farmacia è buio e silenzio, che l'immagine di mio padre, il mio insuperato Maestro, torna a farmi visita. Lo rivedo muoversi svelto e sorridente dietro il banco, nel suo camice sempre immacolato; e mi ritrovo a fare i suoi stessi gesti, a condividere gli stessi pensieri e lo stesso cuscino, quando tocca dormire con un occhio solo, nelle notti "di turno", pronti a scattare alla prima scampanellata.

A differenza di quel che molti possono pensare, il lavoro di notte non è una sgradita corvée. Al contrario. È un'occasione per stare un po' con se stessi e per rimeditare i tanti episodi di chi si è ritrovato a dover affrontare situazioni spesso dolorose e per le quali il farmacista è un punto di riferimento importante. Situazioni dolorose, ho detto. Ma anche solo dubbi, ansie legate a improvvisi malesseri propri o di qualche congiunto.

Un classico è il marito spedito in missione dalla moglie, spesso per qualche malanno dei figli. Ed eccoci qui, uno di fronte all'altro, separati da uno smartphone da cui (una volta avremmo detto "dall'altro capo del filo")

arrivano in viva voce le parole convulse della moglie/mamma in piena agitazione. Finisce quasi sempre così: che di fronte alla caterva di istruzioni e all'alluvione di suggerimenti, raccomandazioni, distinguo e voci strozzate, molti di questi maschietti mollano nelle mie mani il cellulare, come se scottasse. E allora sono io che devo cercare di capire quale suggerimento offrire alla mamma ansiosa per il proprio cucciolo che, per il febbrone incessante, «è da stamattina che non tocca cibo!» oppure «è da ieri che non va in bagno!». Ma non è sempre così lieve, il nostro mestiere.

Purtroppo, i ricordi che popolano le mie notti insonni non riguardano solo urgenze facilmente risolvibili, ma anche alcune situazioni drammatiche e difficili da dimenticare. Aspetti che la gente in genere ignora. O sottovaluta. O dimentica, semplicemente.

E invece forse va ribadito che, ogni giorno dell'anno, lungo tutte le ventiquattr'ore, c'è sempre un amico farmacista che presidia il territorio e si mette a disposizione della comunità.

Sia che si tratti di affrontare un'urgenza superabile con un farmaco di libera vendita. Sia che ci si trovi di fronte a qualcuno che ha bisogno di comprendere meglio, o anche solo di sentirsi confermare, rimediando anche un sorriso e un po' di conforto, le indicazioni mediche ricevute. È per questo che, come tutti i miei Colleghi e come ho appreso da mio padre, ho imparato ad amare il mio lavoro. Perché so, sappiamo, di essere una parte importante e insostituibile di quel mondo in camice bianco che si prende cura di tutti i cittadini italiani. E oggi, col Vostro permesso, ho deciso di vantarmene un po'.

Un consiglio sereno serve a calmare tutti, anche l'ansia delle giovani mamme

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

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

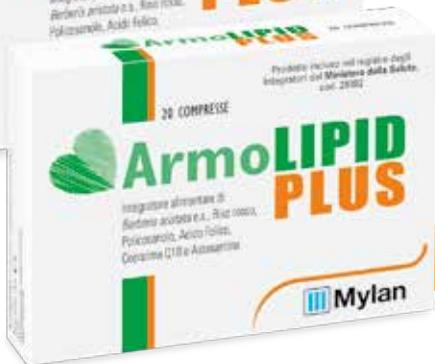
ArmoLIPID PLUS

*il più venduto in Farmacia**



60 COMPRESSE

La berberina contenuta in **ARMOLIPID PLUS** favorisce il controllo di colesterolo e trigliceridi plasmatici



20 COMPRESSE

ARMOLIPID PLUS è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IMS a Sell out - Agosto 2018 Classe 10F3 - Segmento integratori alimentari per il colesterolo