

# farma MAGAZINE

*la voce del tuo Farmacista*



Nutrizione:  
un aiuto al sistema  
immunitario



Veterinaria:  
danni da fumo  
passivo

ISSN 2612-4017  
Bimestrale  
Anno V, n. 1/2020



Michele Antonelli

## Con la marcia corono i miei sogni



federfarma

edra

# Protezione con sollievo, contro il mal di gola.

FREDDO  
BATTERI  
VIRUS



**COMPRESSE OROSOLUBILI**  
dai 6 anni di età

**SPRAY**  
dai 6 anni di età

**SPRAY NO ALCOOL**  
da 1 anno di età



complesso molecolare  
vegetale

senza  
glutine  
gluten  
free

DETRAIBILE

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 18/01/2019

Aboca S.p.A. Società Agricola Sansepolcro (AR) - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

**Aboca**  
Innovazione per la salute

# Miscela 3 Olii Sella

**Lassativo oleoso lubrificante:**

- Olio di Vaselina
- Olio di Oliva
- Olio di Mandorle

## UNA RISPOSTA DELICATA AL PROBLEMA STIPSI

È un dispositivo Medico CE 0546. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 8/11/2017.



**Utile in caso di:**

- Stipsi occasionale
- Dopo un intervento chirurgico-addominale
- Per chi non può compiere sforzi per espellere la massa fecale



Dispositivi Medici  
Classe IIa

• **Fiscalmente  
Detraibili**

**CHIEDI AL TUO FARMACISTA**

**E PER L'EQUILIBRIO DELLA FLORA INTESTINALE:**

# Biolactine

## FERMENTI LATTICI

Formulazioni complete  
per tutte le esigenze



**SELLA**

Lab. Chimico Farmaceutico A. Sella s.r.l. - Tel. 0445.670088 • [www.sellafarmaceutici.it](http://www.sellafarmaceutici.it)



12



8

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



28



36

## SOMMARIO

- Editoriale*  
**5** **Diabete, troppi i malati che non si curano**

---

- Professione farmacista*  
**6** **Donazioni e trapianti**

---

- Intervista*  
**8** **Con la marcia ho realizzato il mio sogno**

---

- Frontiere della salute*  
**12** **Il motore di ricerca della salute**

---

- Medicina*  
**14** **Reflusso gastroesofageo**

---

- Benessere*  
**16** **Occhi in salute**

---

- Post-it*  
**18** **Coronavirus**

---

- Il farmacista risponde*  
**20** **No al fai da te**

---

- 27** **News**

- Cosmesi*  
**28** **Capelli sani e belli**

---

- Omeopatia*  
**30** **La salute delle donne**

---

- Nutrizione*  
**32** **Un aiuto al sistema immunitario**

---

- Odontoiatria*  
**34** **Recessioni gengivali**

---

- Veterinaria*  
**36** **Danni da fumo passivo**

---

- Fatti (equi)valere*  
**38** **Nuovo utilizzo terapeutico**

---

- 40** **News**

---

- Sportivamente*  
**41** **Scudetto, outsider cercasi**

---

- Cinema*  
**42** **A stelle e strisce**

---

- 44** **Sul banco**

---

- L'ultima parola*  
**48** **Cuore matto**



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



**federfarma**

**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 Bragutti, Federfarma

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

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

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

**Collaboratori**  
Anmvi-Associazione nazionale medici veterinari, Alessio Arbutti, Assogenerici, Claudio Buono, Stefania Cifani, Mario Giaccone, Marco Marchetti, Luca Pani, Giulia Penazzi, Alberto Pulcini, Chiara Romeo, Roberta Rossi Brunori, Sidp-Società italiana di parodontologia e implantologia, Giuseppe Tandoi

**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. Foto di copertina: Marco Onofri. 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 2,00.  
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 Mandadori 15, 37131 Verona

Testata volontariamente sottoposta a certificazione di tiratura e diffusione  
Per il periodo 1/1/2019 - 31/12/2019  
Periodicità: Bimestrale  
Tiratura media: 676.173  
Diffusione media: 674.623  
Società di Revisione: RE.F.I.M. S.r.l.

# Propolis Integratore alimentare a base di estratto idroalcolico di propoli



## Ingredienti

Estratto idroalcolico di Propoli (propolis, alcol, acqua)  
Alcol 90% vol.

Quantitativi medi per dose massima giornaliera consigliata (60 gocce):  
Propoli estratto idroalcolico 1,5 ml.

## Confezione

Flacone contagocce da 60 ml e 125 ml.

## Modo d'uso

Assumere **20 gocce** in un po' d'acqua **1 - 3** volte al dì.

[www.boiron.it](http://www.boiron.it)

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.

Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Se ne sconsiglia l'uso in caso di sensibilità ad uno dei componenti.  
Non usare in gravidanza e durante l'allattamento.



La tua salute merita il più grande rispetto

# Leni

COMPLEX™



# LIBERI DI CORRERE

Specchiasol sostiene l'associazione sportiva Angels in Run per dire NO alla violenza sulle donne



**NOVITÀ**

Favorisce la normale funzionalità delle cartilagini articolari e delle ossa\*



\*grazie alla Vitamina C

Favorisce la fisiologica funzionalità articolare

DISPONIBILE IN FARMACIA

[www.specchiasol.it](http://www.specchiasol.it) | Seguici su



Natura Scienza Salute

Ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Materiale ad esclusivo uso professionale.

# Diabete troppi i malati che *non si curano*



Vittorio Contarina,  
vicepresidente  
di Federfarma nazionale

Il 63% dei pazienti affetti da diabete non rispetta correttamente la terapia prescritta dal medico: il 25% non la segue affatto, mentre il restante 38% la segue in maniera discontinua. Il preoccupante dato emerge dal monitoraggio gratuito dell'aderenza alla terapia effettuato in oltre 5.500 farmacie su 16.700 diabetici, dall'11 al 16 novembre in occasione del DiaDay 2019.

In particolare, sorprende che, contrariamente a quanto ci si sarebbe aspettato considerando la gravità della loro condizione, i diabetici di Tipo 1 hanno percentuali di aderenza bassissime. Infatti, anche per essi, i risultati indicano bassa aderenza nel 29% dei casi, media aderenza nel 38% dei casi e alta aderenza solo nel 33% dei casi. Risultati altrettanto preoccupanti si registrano nei pazienti affetti da diabete di Tipo 2.

La scarsa aderenza alla terapia è sempre un problema perché mette a repentaglio la vita dei pazienti che vanno incontro a complicanze e fa lievitare i costi socioeconomici, determinando la necessità di terapie aggiuntive, ulteriori prestazioni mediche e ricoveri. Dopo le prime due edizioni di DiaDay, focalizzate sulla ricerca di persone che non sapevano di essere diabetiche o a rischio di divenirlo, quest'anno in farmacia ci siamo occupati del monitoraggio del paziente cronico, valutando il grado di aderenza dei diabetici alla terapia prescritta dal medico. In questo modo accompagniamo il paziente nel suo percorso di cura, convincendolo a correggere gli errori e ad adottare i comportamenti

più adatti per ottenere il massimo dei benefici dalla terapia.

Il DiaDay rappresenta un appuntamento importante per i cittadini e per le farmacie, soprattutto ora che la farmacia dei servizi si avvia alla concreta realizzazione. Con questo nuovo modello la farmacia sarà sempre più orientata verso le necessità di salute e benessere dei cittadini e confermerà di essere un punto fondamentale di raccordo tra popolazione e Servizio Sanitario Nazionale. La non aderenza alla terapia è fonte di spreco e la farmacia può fare molto per combatterla, consentendo così alla collettività di utilizzare al meglio le risorse e ai singoli cittadini di vivere più a lungo, in condizioni di salute migliori.

La farmacia  
migliora  
l'aderenza  
alla terapia

# Donazioni e trapianti

In farmacia la corretta informazione al cittadino



di Mario Giaccone,  
tesoriere  
della Federazione  
degli ordini  
dei farmacisti italiani - Fofi



**S**peso il trapianto rappresenta l'unica possibilità di cura per molti cittadini affetti da disfunzione terminale degli organi: una cura possibile proprio grazie al "dono" di altri cittadini. Il numero di donatori in Italia è aumentato, consolidando l'attività di donazione, con le liste d'attesa che calano, mentre le dichiarazioni di volontà alla donazione sono quasi raddoppiate. Complessivamente, la crescita dell'attività tra-

piantologica ha coinvolto tutti gli organi. In aumento anche il numero di donatori di midollo osseo e di conseguenza i trapianti di cellule staminali emopoietiche. Ciò non toglie, però, che rimanga comunque cospicuo il numero di persone che attendono un nuovo organo. Ed è proprio l'informazione sul tema a poter migliorare la conoscenza e la consapevolezza di tutti, aumentando così la sensibilità verso la donazione. A questo proposito, l'Ordine

dei Farmacisti di Torino, in collaborazione con l'Università di Torino, mantiene alta l'attenzione sul tema e ha scelto di affrontare l'argomento, proponendo ai colleghi un percorso formativo in merito. Il farmacista, infatti, è un punto di riferimento sanitario sul territorio e deve essere in grado di fornire ai cittadini un'informazione chiara e univoca, anche su temi complessi come quello della donazione degli organi. Questo significa che le competenze del farmacista non si possono limitare ai soli trattamenti farmacologici ai quali devono sottoporsi donatori e riceventi ma, proprio alla parte scientifica, è necessario affiancare una parte più sociale, legata alla corretta informazione del cittadino che intende diventare donatore. Si tratta di iniziative importanti, tese al rilancio delle donazioni che, anno per anno, migliorano gli standard di salute della popolazione. Un percorso che per funzionare richiede una rete professionalizzata, formata, organizzata e coesa, che si poggia su una consapevolezza condivisa. In questo scenario la farmacia riveste un ruolo cruciale, in cui il farmacista da cittadino assume il ruolo di formatore di altri cittadini.



**SOLO IN FARMACIA**



www.farmacare.it

# FarmaCup &

*Eco friendly*

# Coppetta Mestruale FarmaCup Kit



**Rispetta il tuo corpo e l'ambiente  
Ipoallergenica e riutilizzabile!**

**Il servizio ostetrica risponde...**  
Un'ostetrica a disposizione per dubbi e chiarimenti.



[farmacup.ostetrica@farmacare.it](mailto:farmacup.ostetrica@farmacare.it)

# Con la marcia ho realizzato il mio SOGNO

Di vita ce n'è una sola, io inseguo la felicità:  
marcio per scelta e con il cuore

Michele Antonelli un ragazzo speciale, un esempio

Che di vita ce ne sia una sola e che non vada sprecata lo sa bene Michele Antonelli, atleta pluripremiato che ora ha come obiettivo le Olimpiadi di Tokyo 2020. La sua specialità è quella più dura, la più lunga e difficile a livello fisico, ovvero la 50 km di marcia. Michele ha una storia particolare e nei suoi 25 anni ha già un bagaglio di esperienze e una maturità che lo porta ad essere un ragazzo speciale, uno di quelli che può davvero essere preso come esempio positivo per i giovani. Lo intervistiamo mentre si sta allenando in Sicilia, dove trascorre moltissimo tempo, facendo la spola con Mace-

rata, città di origine, dove vivono i suoi genitori e la sua ragazza.

**C'è stato un momento in cui i tuoi genitori non avrebbero mai immaginato di poterti vedere gareggiare per i colori della nazionale. Cosa è successo?**

Ho una storia particolare, non la sanno in tanti e, se posso dirla tutta, non ho interesse a raccontarla ma lo faccio perché mi piace spiegare ai ragazzi che nella vita con il lavoro duro si può arrivare ovunque e realizzare i propri sogni. Sono un ragazzo normale, ho sempre fatto sport, anche perché mio padre face-

va atletica. Confrontandomi con gli altri, già alle prime gare avevo capito di essere il più scarso. Addirittura mi doppiarono a livello regionale due volte, nella 4 km di marcia. A scuola non ero uno studente modello e d'estate, per arrotondare, facevo il giardiniere anche perché ho studiato agraria. Un giorno, era il 2012, il mio collega ha sbagliato a spostare una leva di un braccio escavatore e mi ha schiacciato. Il risultato è stata la rottura del secondo segmento del fegato e una emorragia interna con la perdita di tre litri di sangue. Mi sono svegliato, vivo per vero miracolo, dopo 72 ore di coma.



positivo per i giovani

In allenamento  
e in gara  
sei sempre  
solo con te stesso,  
in un percorso  
di resistenza  
e di crescita

**Come è cambiata la tua vita?**

Da lì in poi è cambiato tutto, vedevo il mondo in modo diverso. Volevo qualcosa che mi accendesse il fuoco dentro, che potesse darmi emozioni e nuovi obiettivi ogni giorno per sentirmi vivo.

**È stato difficile riprendersi dopo quel pauroso incidente?**

Solo dopo sette mesi i medici mi hanno dato il permesso di riprendere le attività. Però devo confessare che io, di nascosto dai miei genitori, già tre mesi dopo il coma camminavo tantissimo, volevo assolutamente riprendere. Così uscivo di nascosto, senza neanche mettermi le scarpe da ginnastica per non fare sospettare mia madre, andavo a camminare

con i jeans. Ma non c'era niente altro che valesse la pena per me, la mia passione era troppo grande, inarrestabile.

**È stata la marcia ad accenderti questo fuoco dentro: perché proprio questa disciplina, cosa ha di speciale marciare?**

Mi sono innamorato della marcia appena l'ho provata. È una specialità che pochi conoscono, ma è molto affascinante e ha una storia positiva per l'Italia. Marciare è un gesto particolare, lo definisco come uno sport francescano: sei sempre solo con te stesso, con tutti i climi, la pioggia, il vento, il caldo. Sei solo per tante ore con la tua testa, senza i riflettori che possono avere le altre discipline. È

uno sport per persone particolari, all'antica.

**Hai avuto subito successo nelle competizioni?**

No, come ho detto, all'inizio non ero per niente bravo. Però vedevo che miglioravo, ottenevo risultati discreti e la passione per il mio lavoro mi aiutava. Oggi competo nella 50 km e ho all'attivo 12 nazionali, 2 mondiali, 1 bronzo europeo, sono al sedicesimo posto al mondo e per finire sono 2 volte campione italiano. Mi sto allenando per una sfida molto importante: partecipare all'Olimpiade 2020. Infatti ho in



## Camminare aiuta a liberare la mente e consente di affrontare i problemi quotidiani

ditazione in movimento. Meditare, come pensano in tanti, non è mettersi con gambe incrociate in silenzio, ma significa rimanere presenti a se stessi e godersi ogni istante, compresa la pioggia che ti cade addosso e anche le avversità. Questo è il senso di questi sport di endurance, anzi è la componente fondamentale. Poi c'è da dire che non è utile solo a livello mentale, ma a livello fisico gli studi scientifici hanno dimostrato che è uno degli sport migliori per la prevenzione. Per chi non vuole correre, anche la camminata è perfetta: basta la volontà di concentrarsi e liberare la mente dai problemi, estraniandosi per un po' di tempo da quella che è la quotidianità.

### Segui un tipo di alimentazione particolare?

Mi segue una equipe dell'Università di Camerino, analizzando le performance in base al tipo di alimentazione, con tanto di studi e pubblicazioni su riviste scientifiche. Tutto l'anno quindi ho piani alimentari che variano in base a gara e pre-gara, compresa l'integrazione. Nel mio sport è importantissimo mantenere la lucidità e i valori ematici che ti permettano di arrivare ad alto

programma in marzo il campionato italiano. Sono il campione uscente e devo confermare la vittoria per la certezza del pass olimpico.

### I genitori ti hanno sostenuto nelle tue scelte?

All'inizio non tanto, la marcia è uno sport con pochissima rilevanza, mio padre sapeva che fare il professionista sarebbe stato quasi impossibile: per entrare in un corpo militare non basta essere bravo a livello italiano, ma devi essere tra i migliori in Europa. Per questo era complicato perfino crederci: per loro il mio sogno era una utopia. Così i miei genitori mi hanno

chiesto di fare anche l'università, per avere un piano B. Mi sono iscritto a scienze motorie, per poter continuare ad allenarmi. Ho iniziato la carriera da professionista, nel 2015 sono entrato in nazionale e nel 2017 in aeronautica: ho coronato il mio sogno, perché guadagno facendo l'atleta e sono la persona più felice del mondo.

### La marcia rappresenta per te il vero senso della vita?

Ti dà senso di libertà, sei solo con te stesso, servono solo un paio di scarpe e la voglia. Marciare per me ha un forte senso meditativo: sei focalizzato su te stesso, è una sorta di me-

livello e in questo senso i dettagli fanno la differenza.

**Parliamo di un argomento che nella tua specialità è un grande problema: il doping.**

Nello sport di endurance, inutile nascondere, il doping c'è. Quando sono arrivato terzo all'europeo in Repubblica Ceca nel 2017, i primi due erano ucraini ed entrambi sono stati sospesi per doping. Molti atleti, a questi livelli, non

pensano a quello che può succedere dopo, quando smetteranno l'attività agonistica. Per me invece la parte etica è fondamentale: dipende perché gareggi, con quale stimolo affronti la competizione. Io marcio per me stesso: che arrivi primo o ultimo, voglio che il figlio che avrò un giorno possa essere orgoglioso di me e di portare il mio cognome. Allo specchio devo riconoscermi fiero di me stesso e di quello che faccio, sempre. Vo-

glio avere la coscienza a posto, preferisco il terzo posto meritato, sapendo che i primi due erano immeritati. Le medaglie contano ma la carriera dura poco, i trofei vanno in bacheca e la gente si ricorda di te se sei stato scorretto.

**Sei soddisfatto delle scelte fatte?**

Ho deciso di intraprendere questo percorso consapevolmente: non tutti sono pronti ad affrontare lontananza dagli affetti, solitudine, sofferenza, dolore fisico e mentale. Affrontare paure come queste fa la differenza tra chi vuole diventare un campione e chi no. Ma questo non vale solo per gli atleti, vale per tutti: se uno vuole diventare il più famoso padre, medico, farmacista, giornalista, occorre che si impegni al massimo, con grande dedizione e tanto lavoro, rimanendo focalizzato sull'obiettivo, per fare scelte che sono sì costose, paurose e dolorose, ma se uno è consapevole deve perseguirle andando oltre i limiti mentali che bloccano la maggior parte delle persone.

**Hai un mental coach?**

No. Mi segue una psicologa dello sport, ma penso che mi serva non tanto per la mia attività, quanto per diventare un grande uomo, una persona migliore. Penso anche che lo sport sia una cartina tornasole di quello che si è davvero: nella vita normale puoi nascondere più facilmente le tue paure e quello che sei, hai più scudi. Nello sport ti vengono richieste prestazioni con responsabilità grandi, colori da difendere, occhi puntati: non ti puoi nascondere. Lo sport mostra molto più facilmente quello che sei davvero.



# Il motore *di ricerca* della salute

Milioni di dati di attività fisica quotidiana raccolti da sensori di movimento per monitorare gli stili di vita

**L**a notizia è di quelle tanto semplici quanto importanti. Google ha appena acquisito Fitbit per 2,1 miliardi di dollari. Gli esperti della materia si chiedono cosa potrà, e vorrà, fare adesso il colosso tecnologico di Mountain View in California con milioni di dati di fitness che andranno a popolare le sue già gigantesche (ma gigantesco qui è un termine riduttivo) banche dati. Non lo possiamo sapere ma possiamo ricostruire la storia sino a questo momento e cercare di capire dove stiamo andando.

27 milioni di utenti motivati a raggiungere e mantenere uno stato di benessere

### *Dispositivi indossabili*

Quando Fitbit ha rilasciato il suo primo dispositivo da polso circa dieci anni fa, non poteva certo immaginare che sarebbe cresciuta tanto fino a diventare sinonimo di forma fisica e benessere. Eppure, con oltre 27 milioni di utenti attivi e quasi 90 milioni di dispositivi venduti in tutto il mondo, Fitbit è una storia di successo esemplare. Non era scontato e non è stato banale arrivare a questi livelli. Neppure Microsoft si è più avventurata nel mercato del fitness indossabile dopo che la sua Band 2 non andò secondo le previsioni, lasciando spazio ad Apple, Xiaomi, Huawei e a una manciata di aziende più piccole come appunto Fitbit e Pebble, senza Google (e non ci sono ancora né Amazon né Facebook, per il momento). Probabilmente in anticipo sui tempi e grazie a uno dei migliori hardware e software a un prezzo accessibile, quando tutti si precipitavano a comprare gli Apple Watch chi ne capiva qualcosa comprava, invece, appunto gli orologi Pebble. Quello che pochi sanno è che Pebble fu anch'essa acquisita proprio da Fitbit nel 2016. Ora Google con Fitbit, possiede sia la tecnologia dei sensori di movimento tra i migliori al mondo che quella di smart watch che possono funzionare con sistemi operativi Apple oppure Android. Si tratta di un balzo in avanti straordinario rispetto alla sua Google Fit, una App proprietaria molto deludente lanciata circa 5 anni fa e pressoché sconosciuta che molti

di noi, che seguiamo con passione queste tecnologie, hanno provato e poi riposto rapidamente in un cassetto perché poco pratica da usare. Invece adesso, improvvisamente, con una base di utenti così significativa coltivata da oltre un decennio, Google ha finalmente la spinta necessaria per rientrare in gara nel settore del fitness a guida digitale che promette di essere una delle maggiori novità per la prevenzione delle malattie, cioè l'uso di tecnologie indossabili per tenere sotto controllo l'attività fisica e, in senso più lato, gli stili di vita. Oltretutto Fitbit è uno dei migliori prodotti in circolazione perché è poco ingombrante, possiede una batteria che dura diversi giorni e ha delle interessanti funzioni aggiuntive come coach per guidare l'allenamento e relax per fare esercizi respiratori.

### *Impatto sul Sistema sanitario*

Il punto interessante è anche un altro: quale potrebbe essere l'impatto di tutto questo sui sistemi sanitari assistenziali complessi? È concepibile un futuro in cui, in base alla nostra attività fisica e al cambiamento certificato dai sensori indossabili e di App guida, potremo modificare il rischio di ammalarci e quindi avere uno sconto sulla polizza assicurativa o sulle tasse che paghiamo perché saremo in grado di dimostrare che utilizziamo meno le risorse sanitarie? Negli Stati Uniti questo sta già avvenendo ma in un sistema universale e solidaristico come il nostro sarà probabilmente necessario trovare altre modalità per integrare queste tecnologie nella medicina di domani.

# Reflusso gastroesofageo

Soluzioni per calmarlo modificando le cattive abitudini

La digestione si è trasformata in un tormento a causa di un'acidità di stomaco che causa bruciore e dolore, avvelenando le ore successive al pranzo o alla cena? Potrebbe trattarsi di un problema di reflusso gastroesofageo, un disturbo piuttosto diffuso, ma anche di una condizione che si può tenere sotto controllo o, meglio ancora, prevenire modificando certe cattive abitudini. Ecco come riconoscerne i sintomi e come ottenere un rapido sollievo.

## La causa

Il disturbo è provocato dal passaggio di succhi gastrici "sfuggiti" allo stomaco, che risalendo in gola irritano la mucosa dell'esofago, il canale che collega la bocca con lo stomaco. Colpa di una cattiva tenuta del cardias, la valvola posta sotto il diaframma che mette in collegamento entrambi gli organi e che di solito impedisce il reflusso degli acidi durante la digestione. Se il cardias non si chiude completamente, ciò che resta del cibo contenuto nello stomaco, misto agli acidi digestivi, risale verso l'alto, irritando le pareti dell'esofago.

Si può prevenire innanzitutto con la dieta perché spesso è frutto di abitudini alimentari scorrette

## Cosa fare subito

Prima ancora di ricorrere ai farmaci, che agiscono soprattutto sui sintomi, è importante prevenire il reflusso curando innanzitutto la dieta perché non di

rado il disturbo è frutto di mesi, se non addirittura di anni, di abitudini alimentari sbagliate. Il che significa evitare o perlomeno ridurre il più possibile, soprattutto a cena, quegli alimenti che favoriscono le crisi di reflusso, come fritti e grassi, formaggi stagionati (ma anche freschi a pasta molle), condimenti piccanti, oltre agli "insospettabili" come pomodoro crudo, agrumi (ad eccezione del limone, che viene considerato un alcalinizzante utile per compensare l'acidità tipica del reflusso), frutta secca, menta. E poi caffè, cioccolato e bibite gassate.



### Se il disturbo non passa

Allora è possibile ricorrere in prima battuta a gastroprotettori come quelli a base di alginato di sodio. Questa sostanza interagisce con i succhi gastrici, formando un gel protettivo su esofago e stomaco che impedisce l'infiammazione delle mucose per qualche ora. Anche se si tratta di farmaci senza obbligo di prescrizione, per essere sicuri circa la loro corretta assunzione, è preferibile chiedere prima consiglio al proprio medico.

Se i tentativi fatti con questi farmaci non producono i risultati sperati, si può sempre tentare con gli "inibitori della pompa protonica". Sono molecole, come l'omeprazolo, che riducono notevolmente le secrezioni acide dello stomaco, offrendo un sollievo pressoché immediato dai bruciori, con un effetto che dura anche parecchio (dalle 18 alle 24 ore). Ma poiché il loro uso prolungato nel tempo può causare vari effetti negativi, vanno assunti con cautela e solo nei casi più seri da vagliare con il medico, anche per quanto riguarda dosi e tempi di assunzione.



### Soluzioni dolci per il reflusso

Ai farmaci è possibile affiancare rimedi naturali, come quelli fitoterapici e omeopatici, in grado di ristabilire l'equilibrio e correggere le cause alla base del disturbo. Particolarmente consigliato per il reflusso è il macerato glicerico di *Ficus carica*, che può risultare davvero utile principalmente nelle fasi acute dei sintomi. Grazie alle proprietà degli enzimi presenti nelle sue gemme, il fico comune ha un'azione molto specifica sullo stomaco in quanto ne normalizza le contrazioni, migliora la motilità del cardias, riduce l'eccessiva secrezione dei succhi gastrici, attenua l'iperacidità e allevia i bruciori. Utilizzato prima dei pasti stimola la funzione digestiva contrastando il reflusso. Se poi l'iperacidità si manifesta di notte, per calmare il bruciore e stabilizzare l'equilibrio acido-basico dello stomaco è utile l'argilla, da assumere sciolta in acqua prima di coricarsi.

Anche alcuni prodotti omeopatici - come *Nux vomica* - possono, in formulazioni specifiche, stimolare l'apparato gastrico e ridurre gli spasmi, limitando il reflusso. Il rimedio è indicato anche se bruciori e iperacidità sono dovuti a sovraccarico emotivo, mentre *Lycopodium* è quello giusto in caso di reflusso che si manifesta soprattutto nei periodi di affaticamento fisico e psicologico.

## I sintomi

- ❖ Bruciore alla bocca dello stomaco e dolore più o meno intenso dietro lo sterno, a breve distanza dal pasto e di notte da sdraiati.
- ❖ Frequenti rigurgiti acidi dopo mangiato.
- ❖ Aumento della salivazione.
- ❖ Tosse secca e stizzosa, accompagnata da bruciore e irritazione della gola, raucedine e necessità di schiarire spesso la voce.
- ❖ A volte, anomalie del battito cardiaco, più frequenti di sera, circa un'ora e mezza/due dopo aver cenato.

## Strategie antireflusso

- ❖ Frazionare l'alimentazione in cinque piccoli pasti quotidiani.
- ❖ Mangiare con calma, da seduti, e masticare bene.
- ❖ Evitare di indossare vestiti o cinture troppo stretti.
- ❖ Subito dopo mangiato rinunciare a sdraiarsi, anche per un breve pisolino.
- ❖ No agli sforzi fisici eccessivi: piuttosto concedersi una breve passeggiata.
- ❖ Fra la cena e il momento di coricarsi, far passare almeno un paio d'ore (e una volta a letto, dormire con la testa leggermente sollevata).

# Occhi *in salute*

Sono delicati organi di senso da proteggere dai piccoli disturbi

Il benessere degli occhi viene spesso dato per scontato, almeno fino a quando non insorgono disturbi o piccoli fastidi. Eppure gli occhi, delicati organi di senso esposti al rischio di patologie e a continui stimoli e potenziali minacce ambientali, devono essere protetti per prevenire, per quanto possibile, sia le malattie più importanti sia le irritazioni e le infiammazioni dovute a sollecitazioni eccessive. Controlli oculistici regolari, sana alimentazione, attività fisica, non fumare e proteggere gli occhi

dal sole: sono abitudini che possono contribuire a ridurre il rischio di malattie come glaucoma, degenerazione maculare, cataratta.

## *Congiuntivite*

Gli occhi non dovrebbero essere protetti esclusivamente dal sole, ma anche da freddo e vento che possono causare disturbi come bruciore, lacrimazione, arrossamenti. Il gelo invernale rappresenta una forma di stress per la cornea; quando le temperature si abbassano molto, o in montagna,

si può provare la sensazione di non vedere bene. Questo perché il freddo rende la cornea meno reattiva. Trascorrere molto tempo all'aperto con un clima rigido causa inoltre un aumento della lacrimazione: l'occhio si difende dal freddo aumentando le secrezioni liquide necessarie per proteggere la superficie oculare. Durante l'inverno, la congiuntivite può essere indotta, per prossimità, da una infezione delle alte vie respiratorie, come rinite o faringite, o dall'influenza stagionale.

## Occhi rossi, che fare?

L'arrossamento degli occhi è un disturbo molto comune, e non specifico. Può essere il segno tanto di un semplice affaticamento quanto di un'infezione, o di una allergia, o ancora di una infezione batterica o virale. In ogni caso, è la dilatazione dei capillari superficiali, dovuto al processo in atto, a causare il rossore. Se il disturbo scompare dopo aver riposato, o nell'arco di uno o due giorni, si tratta probabilmente di un fatto occasionale privo di conseguenze, e instillare lacrime artificiali può essere sufficiente a lenire il fastidio. Se invece l'occhio rosso diventa un disturbo persistente, o compare frequentemente, è bene chiedere il consulto di un oculista per una diagnosi e una eventuale cura specifica. Quando invece di un arrossamento generalizzato compaiono delle vere e proprie macchie, di colore rosso, siamo in presenza di emorragie sottocongiuntivali. Si tratta di piccoli versamenti di sangue -che non causano altri disturbi- derivanti dalla rottura di un capillare infiammato e causati da sforzi come, per esempio, violenti colpi di tosse o conati di vomito. Quando non è possibile identificare una causa traumatica diretta, tra le possibili ragioni alla base della comparsa di queste macchie anche l'ipertensione o l'uso di anticoagulanti orali. Meglio allora, soprattutto se il disturbo diventa ricorrente, fare una visita.



## Occhiaie e borse

Le occhiaie e le "borse" sono tra i disturbi che più influiscono sullo sguardo, rendendolo stanco e appesantito, e facendo apparire gli occhi infossati. Le occhiaie sono causate da una dilatazione eccessiva dei capillari e da un accumulo di melanina nella zona sotto la palpebra. Contrariamente alle borse, non sono legate all'età e anche i giovani possono soffrirne. Sono inoltre accentuate da carenza di sonno, alimentazione sregolata, alcol. In alcune persone, specie con carnagione olivastrea, sono permanenti. Causa delle borse è invece l'aumento di volume del tessuto adiposo che si verifica con il passare degli anni. A questo si aggiunge una cattiva circolazione linfatica, con conseguente accumulo di liquidi e rilassamento dei tessuti. Sono più tipiche dell'età avanzata, ma sono favorite da stanchezza, stress, disordini alimentari. Quando il gonfiore sotto gli occhi è permanente, alla base potrebbero esserci altre cause come disturbi della tiroide, cardiopatie, disturbi renali, infiammazioni oculari.



Come rimediare? Impacchi freddi, riposo, dormire con un cuscino più alto per evitare il ristagno di liquidi per le occhiaie sono accorgimenti utili, così come l'applicazione di creme a base di sostanze drenanti come l'escina, o di vitamina K per rinforzare il microcircolo. Come regola di generale di prevenzione vale quella di evitare l'esposizione a fonti di calore, come le lampade abbronzanti, e di ricordare che alcol e cibi salati favoriscono la ritenzione idrica.

La stessa infiammazione diviene più frequente in primavera, come manifestazione delle allergie ai pollini. Arrossamento, prurito e secrezione sono sintomi che possono essere curati con delle gocce oculari speci-

fiche, consigliate dal medico o dal farmacista.

L'infiammazione della congiuntiva è un disturbo oculare diffuso, anche nei bambini piccoli. A seconda della sua natura - batterica, caratterizzata dalle

secrezioni appiccicose, o virale con aumento delle secrezioni liquide - può essere trattata con gocce oculari a base di sostanze idratanti e lenitive, a meno di una diversa prescrizione medica.

# Coronavirus

Le informazioni e le indicazioni del Ministero della Salute su questo nuovo virus. Se hai dei dubbi, parlane con il tuo farmacista

## Che cosa sono i coronavirus?

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate, dal comune raffreddore a sindromi respiratorie come la MERS (sindrome respiratoria mediorientale, Middle East respiratory syndrome) e la SARS (sindrome respiratoria acuta grave, Severe acute respiratory syndrome). Sono chiamati così per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie.



## Che cos'è un nuovo coronavirus?

Un nuovo coronavirus (CoV) è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo.



## Quali sono i sintomi di una persona infetta da un coronavirus?

Dipende dal virus, ma i sintomi più comuni includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte.



## I coronavirus possono essere trasmessi da persona a persona?

Sì, alcuni coronavirus possono essere trasmessi da persona a persona, di solito dopo un contatto stretto con un paziente infetto, ad esempio tra familiari o in ambiente sanitario.



## Regole di igiene

- \* Pulire frequentemente le mani usando un detergente a base di alcool o acqua e sapone.
- \* Quando si tossisce e si starnutisce, coprire la bocca e il naso con il gomito o un fazzoletto di tessuto - gettare via immediatamente il fazzoletto e lavarsi le mani.
- \* Evitare il contatto ravvicinato con chiunque abbia la febbre e la tosse.



SAPONE

## Rivolgersi al medico

In caso di febbre, tosse e difficoltà respiratorie, consultare immediatamente un medico e condividere gli eventuali viaggi e spostamenti con il proprio medico.



## Numero di pubblica utilità

Il Ministero della Salute ha istituito un numero di pubblica utilità **1500**, attivo 24 ore su 24, dove personale specializzato fornisce indicazioni ai cittadini

# No al fai da te



## Integratori alimentari

La società moderna è sempre più competitiva, e quindi esigente, in termini di prestazioni fisiche, mentali e lavorative. La richiesta di un "miglior stato di benessere" da parte dei consumatori spinge fette sempre più ampie di popolazione ad un utilizzo crescente di integratori alimentari. Ad oggi, quasi la metà della popolazione italiana fa uso di integratori.

Gli integratori alimentari sono prodotti a base di nutrienti o altre sostanze, naturali o di sintesi, ideati per favorire il regolare svolgimento delle funzioni dell'organismo senza però poter vantare alcuna finalità di cura. Gli integratori alimentari, come il nome stesso suggerisce, servono ad integrare eventuali stati di carenza, come nel caso degli integratori vitaminici, oppure a soddisfare un aumentato fabbisogno di un particolare nutriente a seguito di una particolare condizione fisica. Gli integratori alimentari non devono sostituire una sana e corretta alimentazione ma servono unicamente a sopperire eventuali carenze.

Poiché possono interagire con le normali funzioni fisiologiche e con i farmaci assunti, il loro utilizzo non è scevro da rischi. A questo proposito, il Ministero della Salute ha appena pubblicato un decalogo per favorire un utilizzo più consapevole e corretto degli integratori alimentari. Tra i suggerimenti più importanti troviamo consigli riguardanti un'attenta lettura dell'etichetta, per evitare eventuali pericolose reazioni allergiche, il rispetto della posologia indicata, per evitare sovradosaggi, e la raccomandazione di acquisto presso canali distributivi autorizzati. Moltissime infatti sono state le segnalazioni di reazioni avverse dovute ad una cattiva conservazione di prodotti acquistati in rete o addirittura, dalla mancata corrispondenza del contenuto rispetto all'etichetta. Si consiglia quindi, una volta ponderata con il necessario supporto di un professionista qualificato, medico o farmacista, l'effettiva necessità di una integrazione, di prestare molta attenzione al canale di acquisto del prodotto perché non tutti i canali distributivi garantiscono la medesima qualità.

## Paracetamolo

Il paracetamolo è una molecola largamente conosciuta dal grande pubblico ed ampiamente utilizzata in casi di febbre, dolori osteoarticolari, infiammazione. Per il suo profilo di sicurezza risulta essere uno dei farmaci maggiormente utilizzati in gravidanza e fin dalla tenera età.

In commercio esistono diverse forme farmaceutiche: compresse, sciroppi, compresse orodispersibili. Tutte queste forme farmaceutiche sono poi declinate in dosaggi differenti. Alcune formulazioni sono reperibili senza necessità di ricetta, per altre, quelle con dosaggi più elevati di principio attivo, è invece necessario esibire una ricetta medica.

Questa differenza non deve trarre in inganno né è lecito pensare che un dosaggio maggiore sia automaticamente sinonimo di migliore efficacia.

Il paracetamolo, già a bassi dosaggi, generalmente si rivela un farmaco attivo contro il sintomo e quindi potenzialmente pericoloso. La posologia deve essere valutata attentamente e stabilita in base al sintomo, al peso corporeo, alla frequenza di assunzione e allo stato di salute generale. Particolare attenzione deve essere posta infatti alla corretta funzionalità epatica. Dosi eccessive

di paracetamolo possono determinare pericolose intossicazioni epatiche poiché il fegato è l'organo deputato al suo metabolismo.

Nel fegato infatti tutte le molecole di xenobioti, ossia molecole non prodotte dall'organismo, spesso di sintesi ed assunte con finalità curative, vengono metabolizzate per essere escrete. Alti dosaggi di farmaci comportano di conseguenza un incremento di lavoro a carico dell'organo epatico e, di conseguenza, andrebbero sempre privilegiati i dosaggi inferiori.

A questo proposito occorre sottolineare come, paradossalmente anche da un punto di vista di efficacia, sarebbero da preferire i dosaggi inferiori.

Si consiglia quindi una posologia sempre concordata con il medico o il farmacista ma che tenga in considerazione tanto l'efficacia quanto l'eventuale tossicità.

Non va dimenticato che, rispettando i dosaggi massimi assumibili nell'arco delle canoniche ventiquattro ore, una somministrazione di farmaco con un dosaggio inferiore ma con una posologia più ravvicinata nel tempo, potrebbe garantire una gestione più corretta del sintomo ed un minor pericolo di sovradosaggio epatico.





## Glucomannano

Il glucomannano è una fibra idrosolubile ottenuta dalla lavorazione del tubero dell'*Amorphophallus konjac*, pianta nota ed utilizzata da secoli nella medicina orientale.

In passato, il glucomannano veniva utilizzato per le sue proprietà depurative, calmanti ed espettoranti, mentre oggi trova maggiore impiego specialmente come integratore inserito all'interno di una dietoterapia dimagrante.

Questa fibra infatti, se viene assunta con abbondante acqua, è capace di moltiplicare il suo volume creando nell'addome una massa soffice e in grado di indurre sazietà.

Per la stessa ragione è anche in grado di migliorare il transito intestinale aumentando la massa fecale.

Quando viene assunta poco prima dei pasti si è dimostrata capace anche di limitare l'assunzione di zuccheri e grassi poiché rigonfiandosi ha mostrato la capacità di sequestrare le molecole di lipidi e glucidi presenti nel bolo alimentare e renderle quindi meno disponibili per la digestione e l'assimilazione.

Il meccanismo di azione del glucomannano rappresenta la maggior criticità nell'utilizzo di questa fibra.

Non può essere sottovalutato un aspetto fondamentale: il medesimo effetto sequestrante operato a carico

di carboidrati e grassi può essere svolto anche a carico di macro e micronutrienti, come vitamine e sali minerali, ed inoltre, assumendo farmaci contemporaneamente, si può riscontrare una minor disponibilità degli stessi.

Per questo motivo, qualora si renda necessario l'utilizzo del glucomannano, si sconsiglia l'assunzione contemporanea di altri integratori o farmaci poiché l'effettiva biodisponibilità del principio attivo, ossia la sua reale presenza nel luogo di azione, potrebbe essere grandemente influenzata dalla minor quantità assimilata e risultare quindi inefficace ai fini terapeutici.

### Dai nostri lettori

A seguito di letture diverse sul vostro periodico vorrei le seguenti delucidazioni sulla melatonina: dall'articolo deduco che non è opportuno prenderla in modo continuativo. Soffro di insonnia e ogni sera prendo insieme 2 mg di melatonina fast e triazolam da (0,125). Mi corico mediamente alle 23/23,30 ma non vado oltre le 6 ore con alzata notturna. Ho 73 anni. (Laura C.)

In effetti l'assunzione continuativa di melatonina potrebbe indurre una minore efficacia della dose assunta. In questo caso, sebbene i disturbi del sonno siano frequentissimi con l'andare avanti degli anni, considerando anche la contemporanea assunzione di altri farmaci per favorire il riposo notturno, si consiglia di consultare il proprio medico curante o il farmacista per valutare un eventuale miglioramento della terapia.

### 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](mailto:farmamagazine@lswr.it)



# diosmectalGo<sup>®</sup>

## BLOCCA E TRATTA LA DIARREA



**RAPIDO**  
pronto da bere



**BUONO**  
gusto caramello cacao



**SEMPLICE**  
bustine monodose



Dispositivo medico CE 0426. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 06/08/2019

 **IPSEN**

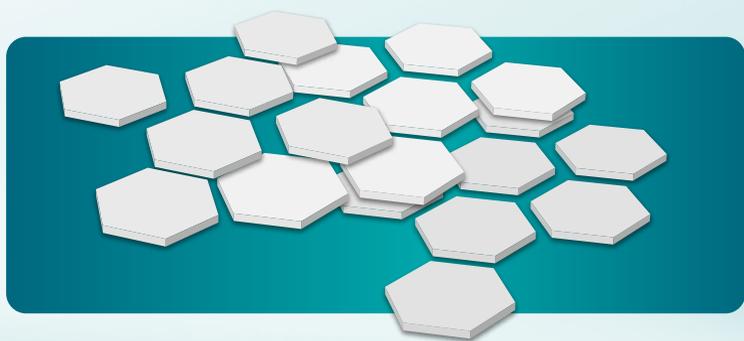
Il principale componente di DiosmectalGo è

## LA DIOSMECTITE

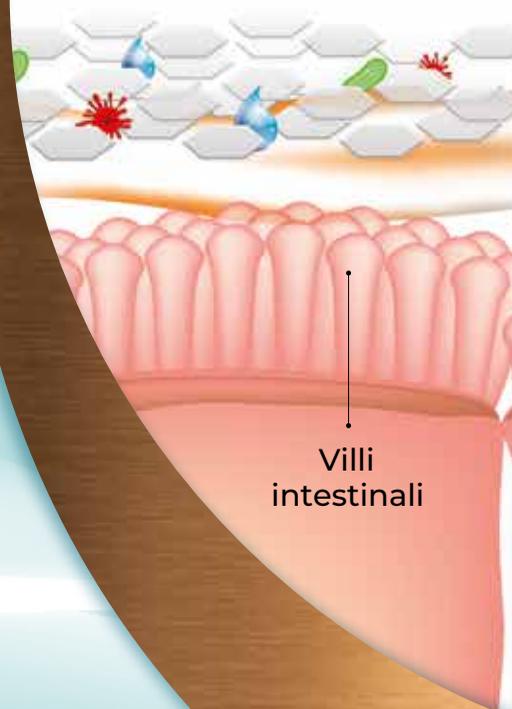
È un'**argilla** caratterizzata da una particolare **struttura a foglietto** che le conferisce un **meccanismo d'azione multiplo**: non solo **BLOCCA** la diarrea, la **TRATTA**

1

**LEGA** ed **ELIMINA** TOSSINE E GERMI, oltre che **ACQUA**, grazie al suo **potere assorbente**



Quando ingerita, la diosmectite rimane confinata nel lume intestinale, attraversa il corpo e viene eliminata nelle feci.

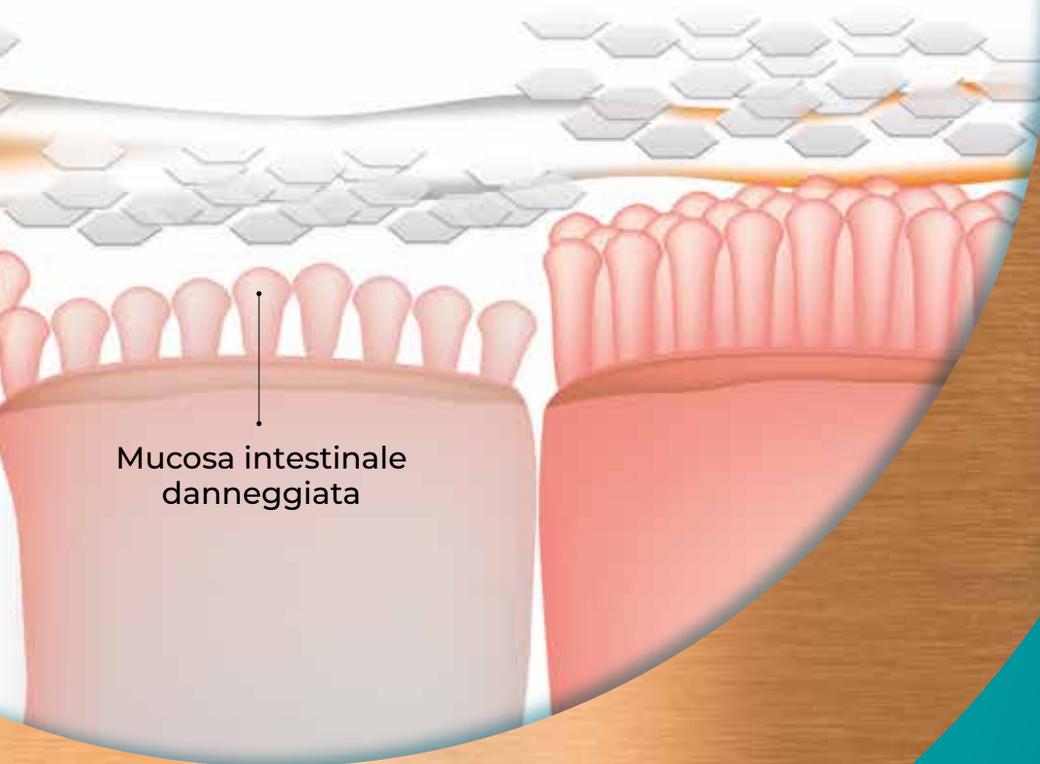


2

AIUTA A RIPARARE IL  
DANNO INTESTINALE,  
grazie alle sue  
proprietà  
di rivestimento

3

ALLEVIA IL DOLORE  
ADDOMINALE,  
poiché protegge la  
mucosa intestinale



## DIARREA ACUTA

INIZIARE CON  
**2** BUSTINE



**1** BUSTINA OGNI  
EVACUAZIONE  
MOLLE



8-15 anni

FINO  
A **4** BUSTINE  
AL GIORNO

Una soluzione reidratante orale (ORS) deve essere assunta per reintegrare i liquidi persi a causa della diarrea e prevenire la disidratazione.



>15 anni  
adulti

FINO  
A **6** BUSTINE  
AL GIORNO

## DIARREA CRONICA

**1** Bustina **1** Bustina **1** Bustina



adulti

FINO  
A **3** BUSTINE  
AL GIORNO

## CONSIGLI UTILI in caso di DIARREA



**1**

### PREVIENI LA DISIDRATAZIONE

Bevi acqua  
frequentemente



**2**

### ADATTA LA DIETA

- Si piccoli pasti a basso contenuto di fibre (es. riso bianco, patate, pane bianco, pasta, carni bianche..)
- NO succhi di frutta, bevande dolcificate, alcool, caffè, tè
- NO cibi grassi, piccanti, fritti, ricchi di fibre



**3**

### LIMITA LA CONTAMINAZIONE

Lavati le mani più volte  
al giorno, in particolare  
prima di mangiare



# Capelli *sani e belli*

Consigli e accorgimenti  
per una chioma fluente

I capelli incorniciano il viso e rappresentano una parte molto importante della nostra immagine, sia per le donne che per gli uomini. Anzi, molto spesso taglio, colore, pettinatura e certe gestualità definiscono i tratti principali della nostra personalità: il biondo si associa in genere a una femminilità sensuale e sbarazzina, mentre il nero a una più misteriosa e passionale, il colore rosso è simbolo di anticonformismo. I capelli lunghi e sciolti esprimono libertà e sensualità, mentre se raccolti danno senso di ordine e un'immagine sicuramente più formale. I capelli corti esprimono determinazione e fiducia in sé.

## *Rilevatori di emozioni*

È innegabile che a livello psicologico i capelli rappresentino uno dei nostri punti di forza, basta ricordare il mito di Sansone, l'eroe epico la cui prodigiosa forza fisica risiedeva proprio nella chioma. Da cosmetologa posso dire che, se dal lato anatomico-fisico è vero che i capelli sono costituiti prevalentemente da cheratina e quindi non hanno cellule "vive", trovo piutto-

## **Cosa fa il balsamo?**

È costituito da sostanze chimiche con una carica elettrica opposta a quella della cheratina dei capelli, che chiudono le squame della cuticola e rinforzano la parte esterna del capello che ritrova lucentezza e diventa pettinabile. L'elettrostaticità si riduce.

Se hai i capelli fragili non pettinarli da bagnati, a fine lavaggio togli quanta più acqua possibile evitando però di frizionare con forza ma solo tamponando con uno o più asciugamani.

I capelli bagnati hanno meno resistenza e quindi vanno spazzolati solo dopo aver applicato un balsamo, e con un pettine a denti larghi, per evitare che si spezzino.

sto riduttivo definirli una fibra morta poiché in realtà, oltre a sottolineare la personalità, rispondono sempre agli stimoli emozionali, infatti ogni volta che siamo stressati o qualcosa non va, i capelli sono i primi a risentire visibilmente del nostro stato psico-fisico.

### Fragili

Se il capello si spezza facilmente, è opaco e ha molte doppie punte allora ha subito dei danni nella parte interna, quella della corteccia. I legami chimici forti che tengono unite saldamente tra loro le molecole di cheratina si sono indeboliti, il capello è più fragile e alla minima sollecitazione si spezza. La fragilità di un capello si nota nel momento del lavaggio e della messa in piega, se trovi capelli o punte spezzate sulle spalle o nel lavandino sta a significare che la struttura del tuo capello è danneggiata. Ricorda che la resistenza è una caratteristica indispensabile per la messa in piega e la creazione di acconciature. Trattamenti che possono indebolire la cheratina sono ad esempio la decolorazione o la permanente che agiscono in profondità.

### Opachi

Se i capelli diventano opachi ma non si spezzano con eccessiva facilità, tendono ad essere anche più secchi e ad aggrovigliarsi più facilmente, il danno è superficiale sulla cuticola, dove le squame rimangono sollevate e non riflettono più in maniera omogenea la luce. Il capello diventa difficilmente pettinabile e molto opaco. La cuticola può essere alterata da trattamenti chimici aggressivi come quelli decoloranti, ma anche da particolari situazioni ambientali, come

l'esposizione al sole, al cloro e alla salsedine, oppure da danni fisici provocati da un eccessivo ed errato metodo di pettinatura e acconciatura.

### Doppie punte

Se i capelli tendono a sdoppiarsi in fondo e a formare una punta biforcuta detta doppia punta allora i danni sono sia sulla cuticola che sulla corteccia. Le doppie punte non si riparano ma vanno tagliate.

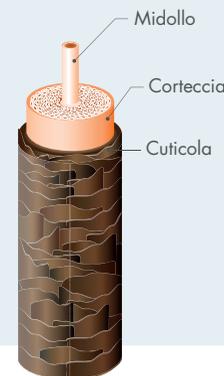
### Protezione e cura

Per la salute dei capelli, molto importante è la prevenzione, con una cura e una protezione costante, con pro-

dotti adatti per la detersione e come dopo shampoo. La prima regola è quindi di non acquistare a caso e nemmeno scegliere solo in base al prezzo poiché i prodotti non sono tutti uguali. Chiedi perciò consiglio al tuo farmacista che saprà indicarti i prodotti più idonei. Fare attenzione alla fibra ma anche al cuoio capelluto poiché il capello sano nasce da un cuoio capelluto in salute, e quindi utilizzare detergenti che si prendono cura anche del cuoio capelluto e non solo che hanno la finalità di pulire. Nel prossimo articolo approfondiremo i prodotti cosmetici per i capelli, ti aspetto!

### Un po' di anatomia

Il capello è costituito prevalentemente da un materiale molto particolare, una proteina che ha delle caratteristiche eccezionali chiamata cheratina. La fibra capillare è composta da una parte interna, definita corteccia, e una esterna chiamata cuticola. Quest'ultima è formata di tante piccole squamette appoggiate le une alle altre come le tegole di un tetto.



### Il phon in 4 step

- 1 Distribuisci sui capelli un prodotto, in spray o in crema, con caratteristiche termoprotettive, che crea una guaina di protezione al calore.
- 2 Tieni il phon ad almeno quindici centimetri di distanza dalla testa, evitando di utilizzare una temperatura eccessiva sia sulla fibra che sul cuoio capelluto e sulla radice.
- 3 Se hai dei nodi, non agire con vigore e soprattutto evita pettini e spazzole a denti stretti, rischi di spezzarli. Utilizza una crema idratante per capelli post acconciatura e cerca di districare il nodo con le mani, in quel punto probabilmente la cuticola è danneggiata e le squame non si sono chiuse.
- 4 Alterna alla fine getti di aria fredda a quella calda a fine asciugatura.

# La salute *delle donne*

L'omeopatia è una preziosa alleata nelle fasi della vita femminile



**A** partire dalla pubertà, gli ormoni regolano la ciclicità e quindi la vita delle donne, modificandosi continuamente durante i cicli mestruali dell'età fertile, la gravidanza e la menopausa, influenzando sulla vita quotidiana di ogni donna in modo diverso. Dunque non a tutte può essere prescritta la stessa cura e non tutte ne possono beneficiare allo stesso modo. È quindi possibile offrire altri strumenti terapeutici, oltre a quelli classici, integrando la medicina tradizionale con altre terapie?

Ne è convinta la dott.ssa Barbara Bianchini, ginecologa milanese che, da anni, affianca, alla specializzazione in ginecologia, competenze in omeopatia e agopuntura.

**Dott.ssa Bianchini, l'omeopatia può coprire un vuoto terapeutico in ambito ginecologico?**

Certamente. La donna si trova a vivere diverse fasi della vita caratterizzate da sintomi fastidiosi e disturbi dovuti alle variazioni ormonali che ne possono alterare la qualità e che si fanno più evidenti durante l'adolescenza, la gravidanza e la pre-menopausa. Ci sono poi donne, come quelle colpite da tumore al seno - una su otto in Italia - che entrano in menopausa assumendo terapie *ad hoc*, sviluppando così tanti sintomi del climaterio senza poter assumere terapie ormonali. Ci sono poi donne a cui non possiamo prescrivere pillole contraccettive o altre cure ormonali perché hanno un elevato rischio di sviluppare trombosi. In questi casi, l'omeopatia è uno strumento in più che il medico può offrire a queste persone.



**Durante la gravidanza è di grande ausilio perché non arreca problemi alla mamma e al bambino**

**Ci spieghi meglio**

I medicinali omeopatici ci permettono di offrire alla donna un trattamento a tutto tondo che cura la persona e soprattutto la sua tendenza ad ammalarsi spesso di una certa patologia. Per fare un esempio, l'omeopatia è particolarmente indicata in caso di infezioni genitourinarie ricorrenti, perché cura la tendenza di quella persona ad ammalarsi sempre nello stesso modo, trattando il "terreno" di quella donna e riducendo così le recidive oltre che la sintomatologia.

**Una donna in gravidanza può trarre beneficio dai medicinali omeopatici?**

Innanzitutto vorrei sottolineare che la gravidanza non è una malattia, ma una fase importante della vita di una donna. Alcune affrontano

questo periodo senza difficoltà, addirittura stanno meglio; altre invece lo vivono con una serie di disturbi, come per esempio quelli del sonno o dell'umore. Sono frequenti anche le infezioni vaginali ricorrenti, per le quali lo spettro di antibiotici utilizzabile è assai limitato, per non parlare della nausea gravidica che colpisce una donna su quattro. Per tutto questo, abbiamo tanti farmaci a disposizione, ma non sono tanti quelli utilizzabili a causa dei loro effetti malformativi sul feto o semplicemente perché non sono stati testati in gravidanza. L'omeopatia è dunque di grande ausilio perché permette di trattare con medicinali a diverse diluizioni i disturbi che accompagnano i nove mesi di gestazione, senza arrecare nessun problema né alla mamma né al nascituro.

# Un aiuto al sistema immunitario

Aumentiamo le nostre difese naturali e proteggiamo i microrganismi amici

Il sistema di difesa del nostro organismo è davvero sorprendente: sapevate che siamo dotati di bombe intelligenti che sono progettate per colpire bersagli estremamente specifici? Se il batterio più sperduto di un remoto paese tropicale viene a contatto con il nostro organismo, questo troverà un linfocita B che lo conosce perfettamente e che è pronto a combatterlo producendo in poco tempo anticorpi su misura proprio per lui. A rimpolpare le fila del nostro esercito di difesa ci sono anche dei soldati che non hanno obiettivi specifici e che colpiscono qualsiasi intruso non conosca la "parola d'ordine" del nostro corpo. Difatti sia i microbi provenienti dall'esterno che una nostra cellula tumorale sono riconosciuti come estranei e vengono attaccati dai temibili *linfociti natural killer* oppure vengono mangiati in un sol boccone dai *leucociti neutrofili*.

## Rinforzare l'organismo

Certo non è semplice difendersi senza tregua da un numero impressionante di invasori. Basti pensare che, ogni volta che respiriamo, entriamo

in contatto con migliaia di batteri. Un noto proverbio recita "Se non puoi sconfiggere il tuo nemico, fattelo amico" e pare che il nostro corpo abbia fatto tesoro di questa perla di saggezza. È stato difatti stabilito un saldo patto con i microorganismi più mansueti, così da farsi aiutare a tenere a bada quelli più pericolosi. Ecco che il microbioma, una moltitudine di minuscoli amici, è entrato a far parte del nostro sistema di difesa, trovando in noi una casa comoda e del cibo e regalandoci, in cambio, una barriera impenetrabile per tutto ciò che ci farebbe ammalare.

Dunque se volessimo trovare il modo di scansare il più possibile le malattie, potremmo utilizzare due sistemi: uno è quello di aumentare le nostre difese naturali, l'altro di proteggere i microorganismi amici e di far loro arrivare nutrimento così da mantenerli in salute. Come fare? Semplice! Come spesso accade, molte soluzioni si trovano nel piatto e sembra che i cibi vegetali abbiano la risposta giusta per entrambi gli scopi.



## Frutta e verdura di stagione

Alcune fibre per noi indigeribili, che si trovano soprattutto in legumi, carciofi, asparagi, noci, mandorle e cereali integrali, vanno difatti a nutrire la moltitudine di microorganismi che popolano il nostro intestino. Ma perché la barriera del microbioma dev'essere proprio nell'intestino? Perché ad ogni pasto ingeriamo milioni di batteri e dunque questo è il momento in cui l'aiuto dei microorganismi amici è più importante. Questi formano una vera e propria barriera fisica, proteggendo il flusso sanguigno dall'attacco di patogeni. Quando mangiamo cibi contenenti



le fibre che noi non digeriamo, queste andranno a nutrire i batteri che saranno numerosi e compatti contro le invasioni.

Mangiare molti vegetali è utile però anche per aumentare le nostre difese naturali. In uno studio sulla risposta immunitaria conseguente al vaccino antinfluenzale, il gruppo che mangiava giornalmente cinque o più porzioni di frutta e verdura aveva una risposta degli anticorpi più alta dell'82% rispetto a chi non lo faceva! Per avere questi risultati ci vuole costanza. È necessario prendere l'abitudine di mangiare giornalmente frutta e verdura fresca perché un solo pasto ogni tanto contenente vegetali, sicuramente non basta a portare questi risultati.

In genere tutta la frutta e la verdura, specialmente quella fresca e di stagione, apporta una miriade di sostanze importantissime per difenderci dall'attacco dei patogeni, tra le quali vitamine, minerali e fitocomplessi di ogni tipo. L'importante è variare sia il tipo di vegetale che i colori. Ma quali sono i vegetali che stimolano maggiormente il sistema immunitario?



## I funghi hanno proprietà antinfiammatorie e contengono zinco

### *Dal bosco e dall'orto*

Non c'è ricercatore, negli ultimi anni, che non nomini i benefici portati dal consumo regolare di cavoli, broccoli e tutti gli altri componenti della famiglia delle crucifere. Pare che una delle azioni più importanti di questi splendidi ortaggi sia proprio quella di rinvigorire il nostro sistema di difesa, attivando i leucociti. Anche i frutti di bosco, e in particolare i mirtilli, sembrano essere molto utili, aumentando in modo massiccio i linfociti natural killer. Non dobbiamo poi dimenticare

di rendere più squisiti i nostri pasti aggiungendo erbe aromatiche e spezie: anche in questo caso il sistema immunitario sarà rinvigorito. Gli splendidi funghi, se consumati in modo regolare, pare siano non solo nostri alleati contro i patogeni, ma anche ottimi antinfiammatori oltre ad apportare buone quantità di zinco. Inoltre il lievito alimentare, che si presenta come un granulato utilizzato per insaporire le pietanze, aumenta la produzione di globuli bianchi, così come anche il lievito di birra consumato crudo.

# Recessioni gengivali

I controlli periodici sono un ottimo strumento di prevenzione

La recessione gengivale è una retrazione del margine della gengiva rispetto alla sua posizione fisiologica che causa l'esposizione della superficie radicolare degli elementi dentali coinvolti. Il primo segno visibile è la percezione di un dente più lungo contraddistinto da una porzione più gialla (porzione radicolare esposta) rispetto al colore del dente naturale. La parziale esposizione della radice spesso è causata da un aumento della sensibilità del dente agli stimoli termici o chimici.

## Cause

La retrazione della gengiva causata da diversi fattori:

❖ **Fattori predisponenti:** i tessuti sono molto sottili, vi sono denti mal posizionati o affollati.

❖ **Fattori scatenanti:** la gengiva si infiamma perché è presente troppa placca batterica o perché viene traumatizzata dallo spazzolamento o da un eccessivo spostamento dei denti durante una terapia ortodontica.



È possibile consultare la sezione dedicata ad approfondimenti e raccomandazioni "Fai Attenzione Alle Recessioni" nell'area "schede informative" del portale [www.gengive.org](http://www.gengive.org).

❖ **Parodontite:** è presente una perdita di supporto anche a livello dei tessuti profondi. Sono situazioni più complesse nelle quali una diagnosi più accurata è necessaria.

## Visita specialistica

In presenza di recessioni, la visita specialistica con il parodontologo è determinante nel comprendere l'estensione e la severità delle recessioni così come a discriminare eventuali patologie infiammatorie di base (parodontite, gengivite) che vanno trattate prima di eseguire qualsiasi approccio terapeu-

tico per la gestione dei difetti mucogengivali riscontrati.

Quando la gengiva si allontana dalla sua posizione originaria si scopre una parte del dente che prima era nascosta e che non essendo ricoperta da smalto risulta più debole, quindi più facilmente deteriorabile all'interno del cavo orale. Possono facilmente formarsi delle lesioni della superficie della radice esposta. Queste lesioni del tessuto dentale, chiamate lesioni cervicali non cariose, sono dovute principalmente alla combinazione di errate abitudini alimentari e ad una

tecnica traumatica nelle manovre di igiene orale. Il ruolo del parodontologo e/o dell'igienista dentale è di fondamentale importanza nel correggere tutte le possibili cause attraverso l'educazione del paziente e soprattutto fornendo adeguate istruzioni di igiene orale personalizzate e centrate sul singolo paziente. L'ausilio di spazzolini elettrici con setole morbide e un controllo di pressione sono d'aiuto nel mantenimento della salute gengivale con l'obiettivo di limitare il trauma durante lo spazzolamento.

### *Vanno sempre trattate?*

Una pubblicazione scientifica del 2016 ha riportato un peggioramento delle recessioni in assenza di trattamento chirurgico. Addirittura, il 79% dei pazienti analizzati presentava un maggior numero di recessioni, quindi un coinvolgimento di nuovi elementi dentali rispetto all'esame iniziale eseguito due anni prima. Questi dati non devono far trasparire la necessità di trattare ogni tipo di recessione, ma suggeriscono di non trascurare la loro presenza in quanto sono delle lesioni che hanno un'alta probabilità di progredire e aggravarsi. Solo dopo la prima fase di diagnosi e di istruzione del paziente, dove gli obiettivi primari sono l'ottenimento della salute gengivale e il controllo dei fattori che hanno favorito la comparsa del problema (tecnica di spazzolamento), si deve valutare con lo specialista un eventuale trattamento.

### *Recessioni lievi o profonde*

Se le recessioni sono lievi e non c'è aumento della sensibilità dei denti, la correzione delle manovre di igie-

ne, combinata ai controlli periodici, sono sufficienti per mantenere una condizione di salute stabile ed evitare il peggioramento della situazione clinica.

Quando, invece, le recessioni sono più profonde, sono associate a ipersensibilità dentale o costituiscono un disagio estetico, si valutano strategie di correzione chirurgica del tessuto gengivale andato perduto. In questi casi si può intervenire con una chirurgia plastica mucogengivale volta a ricoprire la radice e a ispessire il tessuto mediante l'utilizzo di un innesto connettivale, ossia un innesto di gengiva prelevato dal palato del medesimo paziente. L'ispessimento del tessuto consente di aumentare la probabilità che la radice rimanga poi coperta dalla nuova gengiva il più a lungo possibile.

### *Lesioni del colletto e malposizioni dentali*

Se oltre alla retrazione gengivale siamo in presenza delle cosiddette lesioni del colletto o di malposizioni dentali, è possibile associare alla terapia chirurgica di copertura radicolare, la terapia restaurativa per la ricostruzione delle usure dentali del colletto o la terapia ortodontica.

### *Fare prevenzione*

Il trattamento delle recessioni se da un lato deve avere un'indicazione medica, ossia migliorare il mantenimento della salute dento-gengivale, dall'altro deve centrarsi sulle esigenze del paziente, ossia migliorare la sua qualità della vita ottimizzando inestetismi del sorriso o quadri di ipersensibilità dentale.

Ricordiamo a tutti i lettori che i controlli periodici di mantenimento sono

### **Consigli per una bocca sana**

- \* Se avverti sensibilità dentale e noti che le gengive si ritirano è necessario un controllo dal dentista.
- \* Segui le indicazioni di igiene orale che ti fornisce il tuo igienista o dentista per evitare di traumatizzare le gengive durante lo spazzolamento.
- \* Non spazzolare con spazzolini con setole dure.
- \* Se non usi lo spazzolino elettrico chiedi informazioni al tuo dentista; usato correttamente è più efficace del manuale e aiuta a controllare il trauma alle gengive.
- \* Se noti che le tue gengive hanno cambiato posizione e i tuoi denti appaiono più lunghi, consulta un parodontologo.
- \* Non usare filo e scovolino in modo traumatico, puoi ferire le gengive. Chiedi sempre consiglio al tuo odontoiatra di fiducia o igienista.
- \* Cambia lo spazzolino manuale o la testina dello spazzolino elettrico ogni 3 mesi.
- \* Se stai seguendo un trattamento ortodontico controlla sempre la posizione delle tue gengive e ricorda che hai bisogno di un'igiene orale più attenta e controllata.
- \* Non saltare i controlli periodici di mantenimento, aiutano a mantenere il tuo stato di salute orale.

un ottimo strumento di prevenzione che aiutano ad intercettare la presenza di recessioni lievi o comunque ad indicare la necessità di una visita specialistica.

# Danni da fumo passivo

Il tabagismo non è un pericolo solo umano:  
pensiamo ai nostri piccoli amici



In Italia si contano circa 12 milioni di fumatori con una distribuzione regionale e di genere variabile che coinvolge purtroppo consumatori di tabacco fin dalla giovane età. Ai tabagisti che si espongono al fumo in prima persona vanno aggiunti poi coloro che condividono con questi gli ambienti domestici. I pericoli del fumo, anche passivo, sono da molto tempo ormai oggetto di studio nell'uomo ma quanti fumatori proprietari di

pet si sono mai chiesti se l'esposizione al fumo potesse essere pericolosa per la salute del proprio pet? Con più di 25 milioni di esemplari tra cani, gatti, uccelli e piccoli mammiferi, gli animali da compagnia sono oggi presenti in quasi tutte le case italiane. Questi compagni di vita non condividono con i proprietari solo il tempo trascorso insieme ma anche gli spazi vitali e i rischi diretti e indiretti a questi associati.

## *Fattori predisponenti*

Durante ogni boccata, il fumatore aspira una quantità limitata di fumo, pari a circa il 15% del totale emesso. In apparenza questa nuvola si espande fino a scomparire ma nella realtà sedimenta in una colonna aerea. Questo fenomeno avviene poiché nel fumo si riconoscono più di 4000 composti chimici dispersi nel suo interno, ognuno dei quali possiede un proprio peso. Più di 40 di questi sono a

oggi riconosciuti dalla scienza come agenti cancerogeni o mutageni. Affiancando a questo aspetto fisico l'anatomia degli animali da compagnia, che respirano al massimo a qualche decina di centimetri da terra, appare evidente come anche i pets inalino questi composti. Le singole caratteristiche di specie, di razza, lo stato di salute e persino gli stili di vita, del pet e del proprietario, possono far variare la quantità di fumo inalato. Ad esempio, alcune specie come il cane sono portate periodicamente in passeggiata, altre vivono tutto il giorno in casa come molti gatti, piccoli mammiferi e uccelli. Si potrebbe pensare subito alle differenti frequenze respiratorie tra le specie, o persino tra le singole razze, come ben visibile nel cane, ma in taluni casi è differente persino l'anatomia e la fisiologia respiratoria. Un uccello ad esempio possiede speciali porzioni vuote chiamate sacchi aerei che fungono da riserve costanti d'aria utilizzabile per la respirazione. Già solo questa maggiore capacità di stoccaggio predispone a un maggior tempo di contatto tra i composti tossici e i tessuti corporei.

### *Pericoli accertati*

Il rapporto del Ministero della Salute sul fumo 2018 stima che siano attribuibili al fumo di tabacco dalle 70.000 alle 83.000 morti l'anno, con oltre il 25% di questi decessi compreso tra i 35 ed i 65 anni di

età. Gli animali da compagnia sono immuni da questo pericolo? La bibliografia scientifica è frammentata ma vi sono interessanti dati pubblicati. In uno studio condotto sui gatti domestici appartenenti a tabagisti, è emersa nei felini la possibilità di sviluppare i carcinomi squamo cellulari buccali e i linfomi maligni con una frequenza doppia rispetto alla media. Alcuni ricercatori hanno ipotizzato che questa incidenza potrebbe essere correlata anche alla pulizia (grooming), tramite lambimento del mantello. Quest'ultimo agirebbe come un vero

e proprio raccogliitore dei tossici presenti nell'ambiente che sarebbero poi ingeriti dal gatto. Al termine di una ricerca condotta in Brasile su 30 cani di razza yorkshire, metà dei quali provenienti da case con almeno un consumatore di 20 sigarette al giorno, sono

emersi segni di antracosi (microparticelle di carbone) nei macrofagi respiratori a seguito dell'esposizione degli esemplari a fumo passivo oltre che la presenza della cotinina, metabolita urinario della nicotina. In bibliografia sono inoltre noti gli effetti del fumo nei cani dotti di lunga canna nasale (razze dolicocefale) nei quali si assiste a un aumento di 2,5 volte delle neoplasie nasali rispetto alle razze con il muso schiacciato (brachicefale), nelle quali invece è più comune osservare neoplasie polmonari e bronchiali. Sono state inoltre descritte numerose altre condizioni come feno-

meni allergici, problemi oculari e persino dermatiti correlabili ai composti volatili del fumo.

### *Un virtuoso effetto domino*

La presa di coscienza dell'effetto negativo che il fumo esercita anche sul proprio pet può divenire per il tabagista il fattore fondamentale per smettere di fumare incentivato dal forte legame affettivo che nasce con l'animale da compagnia. Forse in tal modo è più semplice riflettere sui propri comportamenti e sulle conseguenze che questi possono avere su chi ci circonda. Tale riflessione non è affatto solo teorica; infatti un'indagine condotta negli Stati Uniti su 3293 proprietari, 698 dei quali fumatori abituali, ha fatto emergere due aspetti che meritano un'attenta analisi. Dallo studio è emerso, innanzitutto, quanto il tema dei danni del fumo passivo nei pets sia ancora poco noto e in contemporanea ha evidenziato come i proprietari di animali da compagnia e persino gli eventuali coinquilini, acquisiscano una maggior sensibilità nei confronti dei danni da fumo. Dall'indagine sul campione in esame è emerso un incremento nel numero di tabagisti che mettono in atto misure correttive per la salute propria e per quella dei pets. L'11,3% degli intervistati ha smesso di fumare o ha cercato di farlo (28%). La sensibilizzazione non si ferma solo a questo livello poiché anche eventuali ospiti potrebbero avere il vizio del fumo. In tal caso, gli stessi proprietari di pet, nel 14,2% dei casi concede loro la possibilità di fumare solo negli spazi domestici aperti mentre il 18,5% in nessuna zona della propria casa.

**I pet condividono con noi non solo il tempo ma anche gli spazi vitali e i rischi diretti e indiretti associati**

# Nuovo *utilizzo* terapeutico

Il valore aggiunto che sveglia  
i "vecchi" farmaci

**C'**è il farmaco che all'origine era stato sviluppato come antipertensivo, ma poi si è scoperto che poteva essere utile per il trattamento della disfunzione erettile e dell'ipertensione arteriosa polmonare. Ma c'è anche la molecola che era stata pensata e testata per il trattamento del Parkinson e invece si scopre che può aiutare nell'Alzheimer, c'è il principio attivo che scivola dal bagaglio del cardiologo a quello dell'oncologo, e infine quello pensato per disturbi neurologici degenerativi che si fa apprezzare nel trattamento

del diabete di tipo 2. Sono solo alcuni dei possibili esempi di riposizionamento di principi attivi inizialmente sviluppati per un'altra indicazione in conseguenza di un processo di ricerca di un nuovo uso terapeutico per un medicinale già noto.

## *Riformulare un medicinale*

La riformulazione di un medicinale, o la nuova combinazione dello stesso per la creazione di un nuovo prodotto, rappresentano del resto solo una delle possibili metamorfosi capaci di caratterizzare il percorso di vita di

un prodotto. Un continuo divenire che si esplicita spesso anche in una "semplice" modifica della modalità di somministrazione che rende più facile la vita del paziente e l'aderenza alle terapie. Così si passa dal rilascio standard al rilascio rapido del principio attivo, da un'iniezione endovenosa a una sottocutanea, da una soluzione iniettabile a una siringa preriempita pronta per l'uso, da una compressa sublinguale a cerotti transdermici. Oppure si introduce l'uso di un dispositivo che facilita o migliora l'assunzione dei trattamenti.

## Farmaci a valore aggiunto

Sono tutte facce dello stesso fenomeno, quello delle *Value Added Medicines (VAM)*, ovvero farmaci a valore aggiunto, che di "vecchio" hanno solo la data sull'atto di prima registrazione. Ma nel DNA hanno la capacità e la voglia di offrire nuove soluzioni a bisogni sanitari insoddisfatti o di migliorare significativamente la gestione di terapie consolidate nelle diverse aree terapeutiche di appartenenza. All'estero se ne discute ormai già da qualche anno e ci sono Paesi che hanno già deciso di adottare discipline specifiche nei confronti di questi prodotti riconoscendo che le innovazioni introdotte dalle aziende per migliorarne la performance regalando loro una marcia in più rispetto a qualsiasi precedente versione.

### VAM

È di pochi giorni fa la nascita anche in Italia di un Gruppo autonomo, nell'ambito di Assogenerici, che avrà il compito di dar voce alle aziende impegnate in questo settore: al gruppo hanno aderito dieci aziende - trasversalmente attive sia nel settore delle *small molecules* che in quello dei biologici - che intendono contribuire tramite i nuovi prodotti a migliorare l'aderenza alle terapie e i risultati sulla salute o sulla qualità della vita; incrementare la sicurezza ed efficienza del personale sanitario; allargare le opzioni di trattamento e prevenzione; migliorare il rapporto costi-benefici e infine accesso all'assistenza sanitaria.

«Le VAM - spiegano gli addetti ai lavori - *includono una grande varietà di prodotti off patent modificati o combinati prevedendo ad esempio*

*nuove forme farmaceutiche, vie di somministrazione, dosaggi, indicazioni, devices, soluzioni digitali e patient support programs. Ed esiste un significativo potenziale non sfruttato in Europa per ottimizzare le terapie esistenti per soddisfare al meglio le esigenze di pazienti, operatori sanitari e pagatori».*

### Asma e BPCO

Un esempio efficiente è rappresentato dai dati relativi a malattie respiratorie comuni come asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), entrambe associate a costi sanitari e sociali elevati. In Europa ne soffrono 68 milioni di persone e sono rispettivamente responsabili

di 250.000 e 1,1 milioni di ricoveri ospedalieri annuali con un onere economico annuo tra costi diretti e indiretti che si aggira sugli 82 miliardi di euro in totale. Nonostante la disponibilità di molecole efficaci per il trattamento dell'asma e della BPCO, l'evidenza mostra che una bassa aderenza ai trattamenti contribuisce a scarsi risultati per i pazienti associati ad un maggior rischio di ricovero, visite mediche e somministrazione di antimicrobici o corticosteroidi orali. Per questo gli esperti e i sistemi sanitari puntano ad una maggiore personalizzazione delle terapie esistenti da cui dovrebbe derivare una maggiore efficienza per l'intera comunità sanitaria.

## Tutti i vantaggi delle VAM



### Migliore aderenza al trattamento

Possibilità di garantire la massima aderenza terapeutica a tutti i pazienti tenendo conto delle loro peculiari differenze, migliorando la loro qualità di vita e quella dei loro caregiver.



### Riduzione dell'uso sub-ottimale dei medicinali

Possibilità di adattare il trattamento a specifici sottogruppi di pazienti riducendo l'uso non ottimale dei medicinali che può condurre al fallimento terapeutico e malattia esacerbazione.



### Riduzione del numero di visite mediche

Possibilità di garantire maggiore flessibilità alla terapia migliorando l'approccio «su misura», contribuendo così anche a migliorare il rapporto medico-paziente



### Riduzione del numero degli errori medici

Possibilità di ridurre gli effetti collaterali, migliorare le modalità di somministrazione, fornire trattamenti più facili da gestire



### Riduzione del costo dei trattamenti

Possibilità di migliorare l'efficacia delle cure contribuendo a garantire efficienza e sostenibilità del sistema sanitario



## Giovani e abuso di alcol: a risentirne è il fegato

«Sono sempre di più i giovani che abusano di alcol» spiega Tiziana Semplici, specialista in gastroenterologia «Spesso non ne sono consapevoli, e il problema viene sottovalutato anche dalla famiglia, perché viene ritenuto normale bere al sabato

con gli amici. I sintomi per cui si rivolgono al medico è il reflusso gastrico, un sintomo poco comune in età adolescenziale o giovanile». I giovani adulti invece sono per lo più bevitori sociali «risvegli notturni o sonnolenza durante il giorno sono correlati

ad un consumo di alcol cosiddetto sociale: l'aperitivo con i colleghi, la birra con gli amici: si arriva ad una notevole quantità di alcol senza rendersene conto». Infatti, un'abitudine in grande tendenza, è quella del consumo congiunto di vino, birra, aperitivi,

amari e superalcolici ed è uno dei comportamenti più a rischio per la salute del fegato. Gli esperti parlano di una vera e propria epidemia dei disturbi funzionali del fegato ed epatopatie, con l'Italia che si qualifica al primo posto in Europa per queste problematiche.



## Sindrome premestruale: un buon sonno aiuta

«La vita delle donne è sempre molto intensa e impegnata tra famiglia, lavoro e vita sociale, con conseguente aumento dello stress e spesso riduzione delle ore di sonno» spiega Alessandra Graziottin direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica del San Raffaele Resnati, di Milano, «Non è un caso che la sindrome premestruale peggiori tra i 30 e i 45 anni, in cui viene richiesto il massimo sforzo su tutti i fronti, e quando si dormono in media meno di sette ore per notte. Le donne che soffrono di questo disturbo dovrebbero innanzitutto proteggere il sonno, poiché di notte si produce l'ormone melatonina da cui dipende la regolazione del ciclo mensile. Vanno inoltre esclusi dalla dieta i cibi confezionati che contengono glutammato. Un aminoacido che aumenta gli stimoli eccitatori a livello cerebrale e che, in chi è già particolarmente irritabile, rischia di peggiorare il sintomo rendendo biologicamente più aggressivi».

# Scudetto, outsider cercasi



Può l'Atalanta, un giorno, vincere lo scudetto?

**C**hissà se, in questo 2020, saranno adeguatamente celebrati i cinquant'anni dello scudetto del Cagliari. La piattaforma Sky si è portata avanti, proponendo, sul finire del 2019, il bel documentario di Federico Buffa su Gigi Riva, che di quel Cagliari fu il fuoriclasse indiscusso. Lo scudetto del '70 è in effetti qualcosa di unico e irripetibile: un allenatore *sui generis* come Manlio Scopigno e una squadra di buoni giocatori intorno alla punta di Leggiuno (Varese), che una volta approdato in Sardegna decise di non abbandonarla più. Né durante la sua carriera di calciatore, quando la Juventus dell'avvocato Agnelli era disposta a fargli ponti

d'oro; né a carriera finita, quando gli sembrò naturale rimanere nella terra che lo aveva adottato. Passano quindici anni e questa volta è il Verona di Osvaldo Bagnoli, altro allenatore *sui generis*, a vincere il campionato. Una sorpresa non meno clamorosa di quella cagliaritano, se si pensa che in quegli anni militavano in serie A, nelle squadre maggiori, campioni come Maradona, Platini, Falcao, Zico e via dicendo. Fenomeni che non bastarono di fronte a una squadra che, se a prima vista appariva alquanto raffazzonata, si rivelò invece un'armata invincibile, impreziosita, nell'undici titolare, dal panzer tedesco Briegel e dal caterpillar danese Elkjaer. Ma il segreto, come per il Cagliari, era

sempre quello: lo spirito di corpo. Alias, l'attaccamento alla maglia. Alias, la "fame di vittoria" di tanti atleti che non avevano vinto mai nulla e che, da allora in poi, a parte rare eccezioni, avrebbero continuato a non vincere nulla. Infine, il valore dei tecnici che sedevano in panchina, per quanto agli antipodi. Mentre Scopigno, friulano di origine, era stato ribattezzato il "filosofo" per l'eloquio dotto e sapido, Bagnoli - milanese della Bovisa, storico quartiere della periferia meneghina - sembrava un personaggio delle canzoni di Jannacci e faceva fatica ad alternare l'italiano al nativo dialetto. Sentiamo già le obiezioni dei nostri lettori: e dove lo metti lo scudetto della Sampdoria del 1991? Certo, anche quello fu un episodio clamoroso e finora irripetuto ma dietro alla squadra c'era un presidente come Mantovani, magnate del petrolio, che nella società investì molto denaro, assicurandosi giovani campioni come Mancini e Viali, e un tecnico di risonanza internazionale come Boskov. Insomma pianificando i successi futuri con abilità imprenditoriale. A onor del vero anche Lazio, Roma e Napoli, negli ultimi decenni, hanno spezzato il dominio di Juventus, Inter e Milan, ma non si possono certo definire squadre provinciali. Chiudiamo questa lunga premessa, per affermare che l'Atalanta di Gasperini ha tutto per tentare il colpaccio riuscito a Cagliari e Verona: un grande tecnico; una squadra tecnicamente e athleticamente di livello, con alcuni campioni assoluti (Illicic e Gomez su tutti); una società seria alle spalle; una tifoseria e una città intera che la sostengono. Succederà già quest'anno? Non è da escludere.

# A stelle e strisce

**M**entre scriviamo non conosciamo ancora l'esito degli Oscar 2020, certo è che nelle nomination per il miglior film dello scorso anno si trovano *Joker* di Todd Phillips, *The Irishman* di Martin Scorsese e *C'era una volta... a Hollywood* di Quentin Tarantino. Consigliamo caldamente ai lettori di vederli, se non lo hanno ancora fatto, tutti e tre.

Chi non ama i supereroi non si faccia trarre in inganno: *Joker* è, in senso stretto, un prequel dei film che hanno per protagonista Bruce Wayne, il miliardario che, nottetempo, si trasforma in Batman per combattere la criminalità nella violentissima Gotham City. In tale contesto la figura del Joker è quella di un sinistro e misterioso criminale che semina il terrore in città. Nel film di Phillips siamo su tutt'altro piano. Il personaggio interpretato da uno strepitoso Joaquin Phoenix è invece quello di un cittadino comune, sulla quarantina, che vive nel sobborgo di una metropoli americana e che soffre di un disagio sociale a molte facce: un disturbo psichico

che ne inibisce la vita di relazione, un lavoro precario, una madre malata a casa da accudire. Di qui una frustrazione e un "male di vivere" che lo conducono, quasi suo malgrado, a diventare un killer. E, allo stesso tempo, quasi un idolo per le masse diseredate di Gotham City. Un affresco spietato e veritiero di come intolleranza, emarginazione e miseria umana siano, nelle società cosiddette avanzate, pane quotidiano.

Con *The Irishman* siamo forse al canto del cigno di Martin Scorsese, che riunisce intorno a sé i fidati Robert De Niro, Joe Pesci e Harvey Keitel, oltre all'inedito Al Pacino, che non aveva mai lavorato con lui. Un cast stellare per raccontare l'*entourage* mafioso che accompagna la carriera e il repentino declino di Jimmy Hoffa, storico presidente del sindacato americano degli autotra-

Con *Joker*, *The Irishman* e *C'era una volta... a Hollywood*, un grande 2019 per il cinema americano

sportatori. Uomo di potere e di carisma che rifiuta di mettersi da parte - richiesto da persone a cui non si può dire di no - e ci rimette la pelle. Una drammaturgia quasi shakespeariana, con poca azione e molti dialoghi. Ancora una volta, un grande Scorsese.

Infine, l'ultimo film di Tarantino. Raccontando l'amicizia tra un attore un po' in declino (Leonardo Di Caprio) e la sua controfigura (Bradd Pitt), il geniale regista di *Pulp fiction* e *Django unchained* mette in scena l'America di fine anni Sessanta per arrivare a parlare della strage che, nel 1969, costò la vita a Sharon Tate, giovane attrice e moglie di Roman Polansky, e a tre suoi amici. A compierla alcuni componenti della setta satanica capeggiata da Charles Manson. I film di Tarantino vanno visti tutti, la violenza è la sua chiave di lettura della storia americana e, soprattutto, siamo di fronte a un grande scrittore di cinema. Le sue sceneggiature funzionano come orologi svizzeri.

“ novità ”

Con *Tu chiamale, se vuoi, emulsioni*, il grande cosmetologo e scrittore bestseller **Umberto Borellini** continua il suo viaggio tra pelle e psiche, approfondendo l'universo dei sensi coinvolti nell'esperienza cosmetica.

I cinque sensi, che scopriremo essere sei, sono analizzati con modalità innovative: ogni argomento è accompagnato da una canzone di riferimento, toccando l'apice nella magia sensoriale delle emulsioni.



“ Scopri le nostre offerte  
e arricchisci  
la tua biblioteca  
visitando il nostro sito  
[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it) ”



### 1. Guna Epatoguna:

integratore alimentare a base di fegato liofilizzato di suino, colina e tè verde. Contribuisce a salvaguardare la normale funzione epatica e aiuta a mantenere il fisiologico metabolismo dei lipidi.

### 2. Schär Pagnotta:

la nuova pagnotta senza glutine dalla consistenza morbida è fatta con farina di miglio, farina di quinoa, olio extra vergine di oliva e di girasole. È senza lattosio e senza conservanti.

### 3. Pesoforma BeActive Smoothie:

bevanda con il 65% di energia in proteine, realizzata per gli amanti dello sport e per chi è attento all'alimentazione. 100% vegetale con proteine del frumento e della soia al gusto di vaniglia.

### 4. Ganassini Sun System SPF 50+:

utile protezione solare durante le vacanze invernali, ha una texture fondente e corposa, arricchita con Age Repair Complex che aiuta a prevenire e rallentare il fotoinvecchiamento.

### 5. Specchiasol Influepid Plus Effervescente:

integratore alimentare con propoli purificata E.P.I.D. e con estratti di rosa canina. La presenza di artiglio del diavolo lo rende utile per favorire la fisiologica funzionalità articolare, inoltre contiene N-acetilcisteina e palmitoiletanolamide (PEA).

### 6. Uriach Fisioreve Linea Pediatrica Laborest:

un aiuto naturale per favorire l'addormentamento dei bambini, con melissa, camomilla e la melatonina contenuta nella tecnologia Melatosoma.

**7. Ciccarelli Dentifricio S.O.S Denti & Gengive:**

con Clorexidina pari allo 0,12%. Particolarmente indicato per portatori di protesi, apparecchi ortodontici; o per gengive irritate e dopo interventi chirurgici odontoiatrici.



**8. Montefarmaco Lactoflorene Difesa:**

integratore alimentare utile per l'equilibrio della flora batterica intestinale, per contribuire al normale funzionamento del sistema immunitario e per ridurre stanchezza e affaticamento. Contiene fermenti lattici ad azione probiotica, vitamina C e betaglucano.



**9. Euritalia Pharma Lenigola Perle:**

Dona sollievo alla gola irritata grazie all'alta concentrazione di propoli, combinata con oli essenziali. Al rinfrescante gusto di liquirizia, contiene 20 mg di propoli per perla.



**10. Jowae Gel Doccia:**

ha un'azione idratante e stimolante. Con note di zenzero, di limone, gelsomino e muschio. Il gel regala una sferzata di energia e benessere per la mente e per la pelle. Con attivi brevettati: i Lumifenoli antiossidanti.



**Boiron Propolis:**

integratore alimentare a base di estratto idroalcolico di propoli. Disponibile in flacone contagocce da 60 ml e 125 ml.

Si consiglia di assumere 20 gocce in un po' d'acqua 1-3 volte al dì.



11



12



**11. Mylan Dermafresh Ipersudorazione:**  
la formula innovativa regola la sudorazione del cavo ascellare, adattandosi alle diverse esigenze di deodorazione e aiutando a neutralizzare il cattivo odore.

**12. Chicco PhysioForma Light:**  
in silicone, è il succhietto che favorisce il corretto sviluppo della bocca e aiuta a posizionare la lingua in avanti supportando la respirazione fisiologica.

**13. Herbatint Gel Colorante Permanente:**  
formulazione adatta alle pelli sensibili, arricchita da otto estratti vegetali biologici. Favorisce la salute e la bellezza dei capelli e dona un colore perfetto e di lunga durata.



13

**14. Synergy Derm Shampoo Normalizzante:**  
un trattamento urto anti desquamazione, sebo eccessivo, forfora ed eventuali crosticine. La sua formulazione contiene ingredienti naturali e sostanze attive per un'azione protettiva rapida ed efficace.

14



**15. La Farmacia Delle Erbe Tisana Zenzero & Cannella:**

agevola l'azione digestiva e sgonfiante. Calda e avvolgente grazie ai suoi profumi intensi e speziati, la Tisana Zenzero & Cannella è indicata per favorire una buona digestione e l'eliminazione dei gas intestinali.

15



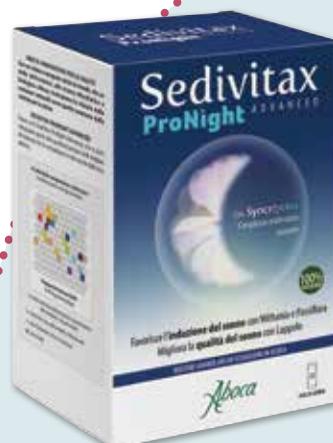


**16. Resultime Trattamento Collagene:**  
3 in 1 (giorno, notte, maschera), riparatore express anti-età, con una formula innovativa in grado di offrire una multi-correzione dei segni dell'invecchiamento.

**17. Sanotint Shampoo Silver:**  
aiuta a contrastare l'ingiallimento dei capelli molto chiari, grigi o decolorati esaltando il colore naturale. Con estratti di mirtillo, viola e orchidea noti per le loro proprietà antiossidanti.

**18. Ensure Max Protein:**  
con 30 g di proteine di alta qualità, 26 vitamine e minerali, tra cui vitamina C, D ed E, aiuta a mantenere alto il tuo livello di energia e migliorare il tuo benessere generale.

**19. DI-VA AnnurKolest:**  
a base di AnnurComplex, con estratto procianidinico da Melannurca Campana IGP, è un integratore efficace nel coadiuvare il metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo.



**Aboca Sedivitax ProNight Advanced:**  
integratore che aiuta a promuovere l'addormentamento, grazie all'innovativo complesso molecolare Syncrocell ricco in flavonoidi e withanolidi, composti naturalmente presenti in passiflora, luppolo e withania.

# Cuore matto

Grazie alla telemedicina un Ecg eseguito in farmacia ha evidenziato un problema cardiaco

**E**ra lui, Luciano, il mio amico biker. Lo avevo riconosciuto all'istante, gettando un'occhiata distratta al di là della strada attraverso la vetrina. Sì, era lui... Il classico motociclista dal fisico gladiatorio, non so se avete in mente... Però... c'era qualcosa di anomalo, quel giorno, nel suo incedere. Mi colpirono il suo passo stranamente incerto; lo sguardo stanco, opaco, con cui mi fissò varcando la porta della farmacia. Ci abbracciammo ed io cominciai a canzonarlo, ricordandogli i suoi trascorsi atletici. «Eh, una volta...», mormorò sospirando e levando gli occhi al cielo. «Cosa c'è che non va?», gli domandai. «Il cuore. Certe volte fa strani capricci. Si mette a correre così, all'improvviso, e tutt'a un tratto me lo sento qui», aggiunse, puntandosi due dita alla gola. Sorridendo lo guidai verso l'angolo in cui tengo l'apparecchio per misurare la pressione. Sapevo che da qualche tempo era diventato un po' iperteso. E lì per lì pensai a un possibile calo pressorio. Invece dal led lampeggiante dello strumento

percepì un possibile difetto nel ritmo cardiaco. A questo punto decisi di applicargli gli elettrodi per ottenere un tracciato elettrocardiografico, che di lì a poco inviai ad un portale specializzato in telemedicina. Non ci volle molto per ottenere il referto di un cardiologo. I sintomi riscontrati si potevano far risalire ad una fibrillazione atriale, per cui si suggeriva una visita specialistica urgente. La storia di Luciano è finita bene: il mio amico biker rimane tutt'oggi sotto stretto controllo farmacologico, ma ha ripreso a frequentare la palestra e riesce a svolgere una buona attività fisica, oltre a farsi qualche allegra scorribanda con la sua Harley. Un tempo il percorso verso la guarigione sarebbe stato più complesso e accidentato. In farmacia, ai tempi di mio padre, avremmo potuto solo

raccomandare a Luciano di rivolgersi subito a un cardiologo. Oggi, l'evoluzione dei supporti tecnologici sanitari, ci sta portando verso una farmacia intesa come snodo fondamentale del Servizio Sanitario Nazionale. Domani, come Luciano ha già sperimentato nel suo piccolo, l'istituzione Farmacia offrirà una serie di prestazioni che - pur restando la somministrazione del farmaco l'aspetto preminente della nostra professionalità - schiuderanno nuovi scenari: un'evoluzione che è stata recentemente riconosciuta e salutata a livello nazionale da un intervento del Ministero della Salute. E che è destinata a rafforzare quel clima di fiducia, di intesa, di stima che da sempre è l'architrave su cui poggia il rapporto tra il cittadino e il suo farmacista di fiducia.

Questo è solo uno  
dei tanti servizi  
che vengono offerti  
dalle farmacie

# 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](http://www.dica33.it)

Il portale dedicato alla medicina e alla salute



# CREMA VISO NUTRIENTE AGLI AHA

PER UNA PELLE  
VELLUTATA  
E SPLENDEnte!



## CHIEDILA AL TUO FARMACISTA!

Mantieni la pelle più giovane e compatta con la crema viso agli alfa idrossiacidi, in grado di favorire il rinnovo cellulare.

Seguici su:



Scopri tutta la linea su [www.naturlabor.it](http://www.naturlabor.it)

È UNA LINEA DI PRODOTTI DI:



**NATURLABOR**  
dalle materie prime