

LA RIVISTA DI SALUTE - BENESSERE - BELLEZZA

//////// Anno XVII n.5 / Settembre - Ottobre 2023 / Bimestrale / €1,00 / Poste Italiane Spa / Spedizione in abbonamento postale / 70% LO/BS //////////

PROFILO **S**ALUTE

**ELEONORA
BIANCHI**
VIGNAIOLA
PER VOCAZIONE

**RITORNO
A SCUOLA
DISTURBI
DEL SONNO**

**RIENTRO
DALLE VACANZE**



LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI

**METTIAMO AL CENTRO LA PERSONA.
DAL 1934**



LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI



CIBOCI

CIBOCI: TUTTA LA POTENZA DELLA NATURA DA MANGIARE IN UN BOCCONE

CiboCi è un alimento Vitale di nuova generazione, sano, naturale e ricco di fibre, che nutre e protegge



CiboCi **Everytime**

Purificante, drenante dei liquidi in eccesso, contro il gonfiore addominale e la stitichezza.



CiboCi **AntiOx**

Antiossidante, rafforza i capelli, dona elasticità alla pelle ed ha un'azione antinfiammatoria.

Informazioni e approfondimento in Farmacia



SCOPRI DI PIÙ



EDITORIALE

di Luigi Cavaliere
Direttore Responsabile



PREPARIAMOCI ALLA NUOVA STAGIONE

Qualche aiutino per viverla al meglio



Le vacanze per molti sono ormai solo un ricordo. Ovunque le si siano trascorse sono servite per ritemprarsi dal lungo periodo invernale e per farci riacquistare quel sorriso che avevamo perduto.

Ora con la ripresa dell'attività lavorativa dovremo essere pronti ad affrontare il periodo autunnale e goderci i colori, che questa stagione porta sempre con sé, prima che si rientri nell'inverno.

Dobbiamo anche fare i conti con le ore di luce che diminuiscono, anche se l'ora legale ci regala ancora ampi spazi per poterci divertire.

Sarà importante, però, preparare il nostro organismo, perché, **a volte, il rientro dalle vacanze può rappresentare motivo di stress e di malinconia per dover ricominciare là dove avevamo interrotto.**

Penso ai nostri ragazzi, che devono riprendere la scuola, ai primigini per i quali si aprirà un mondo tutto nuovo,

ma anche a quanti, terminate le scuole dell'obbligo, si apprestano ad affrontare l'impegno delle scuole superiori: anche per loro tante novità, a cominciare dagli insegnanti.

Per tutti loro, ma anche per chi ha ripreso il lavoro potranno essere **utili i consigli di cui sono prodighi i nostri collaboratori all'insegna del detto: "Prevenire è meglio che curare".**

Ed, allora, mettiamoci tutti di buona lena e andiamo incontro al futuro con ottimismo, un elemento in più per vivere al meglio la vita che ci è data.

Voglio concludere con una notizia rassicurante per tutti: **l'aspettativa di vita dopo il Covid è tornata ad allungarsi, sia per i maschi che per le femmine, ad 83 anni e mezzo.** ■

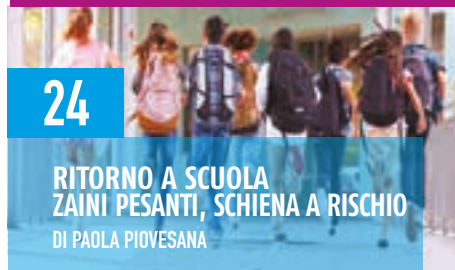
✉ direzione@profilosalute.it

IN QUESTO NUMERO

PROFILOSALUTE

COPIA OMAGGIO DELLA TUA FARMACIA

INFORMAZIONE AI LETTORI Chi fosse interessato ad approfondire gli argomenti trattati da ProfiloSalute deve scrivere a redazione@profilosalute.it



24

RITORNO A SCUOLA
ZAINI PESANTI, SCHIENA A RISCHIO
DI PAOLA PIOVESANA



43

DISTURBI DEL SONNO
A CURA DELLA REDAZIONE



58

COME RITROVARE IL BENESSERE
AL RIENTRO DALLE VACANZE
DI DEBORAH NERVI

EDITORIALE

- 3 Prepariamoci alla nuova stagione
di **Luigi Cavalieri**

FOCUS

- 7 Italia, Paese più anziano d'Europa
a cura della Redazione

IL PUNTO

- 10 Lo psicologo oggi più che mai
necessario a scuola
di **Lisa Dal Pozzo**

FARMACIA

- 12 Continuano gli incontri dei
farmacisti per Brescia e Bergamo
Capitale della Cultura
di **Marina Colombi**
- 14 Apprendista speciale per un giorno
di **Beatrice Nilde Pedace**
- 16 Farmacie, presidio di prossimità
a cura della Redazione

IL PERSONAGGIO

- 18 Eleonora Bianchi
vignaiola per vocazione
di **Luigi Cavalieri**

MAMMA E BAMBINO

- 22 Controllo chat dei figli
adolescenti. Giusto o sbagliato?
a cura della Redazione
- 26 L'epidemia di streptococco
nei bambini
di **Antonio Marinelli**
- 28 Smartphone e pc: un Decalogo per la
"salute digitale" di bambini e ragazzi
a cura della Redazione
- 30 Bimbo strangolato dalla mamma:
baby blues o disturbo mentale?
a cura della Redazione

DONNA

- 32 Si può diventare mamma a ogni età
a cura della Redazione

- 34 Come cambiano la vita
e la coppia dopo i 50 anni?
a cura della Redazione

PARLA LO SPECIALISTA

- 36 Glaucoma e prevenzione
come salvarsi la vista!
di **Andrea Russo**
- 39 Colesterolo alto
ecco come tenerlo sotto controllo
a cura della Redazione
- 40 Skin shaming
oltre 6 intervistati su 10 vittime
del giudizio sulla loro pelle
a cura della Redazione
- 46 Il sesso prima dello sport
di **Claudio Paganotti**
- 48 Sup lo sport acquatico
per tutte le età
di **Luciana Pagano**
- 51 La moderna chirurgia
protesica ortopedica
di **Giovanni Simonini**

SALUTE E BENESSERE

- 52 Quando il reflusso va in vacanza
i consigli degli esperti AIGO
di **Paola Piovesana**
- 54 Il mal di schiena
prevenire e curare
di **Laura Daveggia**
- 56 Poliambulanza: nel 2022
ricoverati oltre 29mila pazienti
a cura della Redazione
- 60 Celiachia: quali sono i sintomi
e cosa mangiare
a cura della Redazione
- 62 La radice d'oro:
molto apprezzata dalle donne
per i suoi effetti sull'organismo
di **Roberto Scalvini**
- 64 A cosa serve il magnesio?
a cura della Redazione
- 66 Di mano in mano
di **Maria Magnani**

MEDICINA NATURALE

- 69 Le virtù dell'alga Clorella
di **Beatrice Tita**

- 70 I funghi che ci difendono
dalle malattie invernali
di **Antonio Schiavo**

ALIMENTAZIONE

- 72 Uva bianca e uva nera
di **Maria Rosa Macchiella**
- 74 Cucinare con frutta secca ed essiccata
a cura della Redazione
- 76 La terza via del benessere
Ciboci l'alternativa efficace e naturale
di **Luca Cucchi**

BELLEZZA

- 78 Acido polilattico
per un volto un po' avvizzito
di **Enrico Motta**
- 80 I nuovi farmaci dimagranti
efficaci e sicuri?
di **Enrico Filippini**

AMICI ANIMALI

- 82 Nuovi animali da compagnia
di **Ilaria Castelli**
- 85 Gli errori più comuni commessi
dai proprietari di cani italiani
a cura della Redazione
- 88 Perché anche in ufficio la vita
è migliore con i nostri amici
a quattro zampe
a cura della Redazione

LIBRI E CULTURA

- 90 Fertilità tutto quello che devi sapere
(e fare) per diventare mamma
a cura della Redazione

TURISMO

- 92 Hotel Granbaita Dolomites
a Selva di Val Gardena per godere lo
straordinario spettacolo dell'autunno
di **Luigi Cavalieri**



Riequilibra la tua flora intestinale
e passa al livello superiore con

Biotrap



**Il tuo benessere
è influenzato
dal benessere
del tuo intestino.**

**Biotrap contribuisce
all'equilibrio della flora batterica intestinale**

Biotrap è utile in caso di disturbi intestinali determinati da:



**DIARREA DEL
VIAGGIATORE**



**ASSUNZIONE
DI ANTIBIOTICI**



**DISBIOSI
INTESTINALE**

**AESCULAPIUS
FARMACEUTICI**

AESCULAPIUS FARMACEUTICI S.r.l.
via Cefalonia, 70 - 25124 Brescia (BS)
Tel. +39 030 3532013 | info@aesculapius.it

Scopri di più
su Biotrap



OGNI INTIMO HA BISOGNO DEL SUO INTIMO, LO SAPEVI?

Scegli il pH adatto alle esigenze del tuo intimo



I nostri detergenti intimi sono ideali per ogni componente della famiglia: 3 PH differenti e 5 estratti vegetali attivi selezionati per soddisfare le esigenze di ogni componente, dai bambini ai nonni! I nostri prodotti sono privi di nichel e parabeni, e testati dermatologicamente. **Chiedi consiglio al tuo farmacista di fiducia per scoprire quale sia la formula più adatta alle tue necessità.**

CEF LA TUA SALUTE SEMPRE + AL CENTRO

CEF.

LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI



**Oggi li utilizzano
8 italiani su 10
“over 65”**

a cura della
Redazione

ITALIA, PAESE PIÙ ANZIANO D'EUROPA

IL RUOLO DEGLI INTEGRATORI PER MANTENERE LO STATO DI BENESSERE

L'invecchiamento è una delle principali sfide che la salute dovrà affrontare nel prossimo futuro. In particolare, nel nostro Paese, che, secondo i dati Eurostat, è il più anziano d'Europa. In questo contesto, per riuscire a mantenere il proprio stato di salute e benessere, oltre ad un'alimentazione equilibrata e ad uno stile di vita sano e attivo, **un aiuto importante - soprattutto in età avanzata - può essere fornito dall'uso appropriato di integratori alimentari.**

Integratori & Salute - l'Associazione che rappresenta il settore degli integratori alimentari in Italia e che fa parte di **Unione Italiana Food** - ha fotografato il ruolo degli integratori nella popolazione over 65. Allo stesso tempo, in collaborazione con il **prof. Giovanni Scapagnini** - Professore di Nutrizione Clinica presso l'Università degli Studi del Molise e Vicepresidente della Società Italiana di Nutraceutica SINUT - ha analizzato le caratteristiche ed i plus degli integratori alimentari nella terza età.

“L'invecchiamento patologico ed il rischio d'insorgenza delle malattie croniche legate all'età sono strettamente correlati alla disregolazione dei processi infiammatori. Tra le sostanze cruciali per la regolazione di questi processi ci sono gli acidi grassi essenziali, noti come Omega-3”, afferma il **prof. Giovanni Scapagnini**, Professore di Nutrizione clinica presso l'Università degli Studi del

Molise. “Adeguati livelli di Omega-3 sono fondamentali per mantenere in salute il nostro organismo e favorire un sano invecchiamento. Oltre al consolidato ruolo sulla salute del cuore e del cervello, questi acidi grassi danno origine a molecole, che svolgono un ruolo centrale nel controllo dell'infiammazione. Gli Omega-3 sono essenziali, senza di essi non potremmo sopravvivere, ma non siamo in grado di produrli e possiamo assumerli solo attraverso la dieta e l'integrazione. Approvvigionarsi di acidi grassi essenziali polinsaturi del tipo Omega-3, noti per i loro effetti benefici sulla salute, può contribuire, soprattutto in età avanzata, a gestire i processi infiammatori ed a ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiache, o il diabete, o ancora malattie neurodegenerative e altre condizioni di rischio legate all'avanzare dell'età.”

8 “OVER 65” SU 10 UTILIZZANO INTEGRATORI ALIMENTARI: IN TESTA, QUELLI PER LE OSSA E LE ARTICOLAZIONI

L'acquisto degli integratori da parte delle persone più avanti con l'età passa soprattutto attraverso i canali tradizionali. Gli over 65 si informano principalmente presso i professionisti della salute come medico e dietologo (58,6%) e oltre 8 su 10 (l'82%) acquistano i prodotti in farmacia o parafarmacia (la media nazionale è del 70%). Per il 63%, infine, l'integratore 'del futuro' dovrebbe essere assunto senz'acqua ed es-

sere più facilmente deglutibile.

VITAMINA D E B12 PREZIOSE ALLEATE NELLA TERZA ETÀ

Negli ultimi mesi sono apparse numerose review, che evidenziano come **l'assunzione di vitamina D sia molto importante nella terza età** per i suoi effetti sul sistema immunitario, neurologico e sull'apparato muscolo-scheletrico. Questa vitamina aiuta a preservare, inoltre, le funzioni cognitive. Per l'assunzione della vitamina D è fondamentale l'esposizione ai raggi solari, che, però, risulta spesso insufficiente nelle persone, che hanno superato i 60 anni e rischiano maggiormente la comparsa della osteoporosi.

Altrettanto utile, soprattutto dopo i 65 anni, è **l'assunzione di vitamina B12**, indispensabile per la formazione dei globuli rossi e per il buon funzionamento del sistema nervoso. Nelle persone anziane, però, spesso può manifestarsi una certa difficoltà nell'assorbimento di questa vitamina, dovuta anche ai cambiamenti delle funzionalità gastriche o alla ridotta assunzione di alimenti, che ne sono ricchi, come i cibi di origine animale (carne, pesce, latticini).

In tutti questi casi gli integratori alimentari possono rappresentare un valido supporto per colmare le carenze esistenti.

“I problemi più comuni nella terza età ai quali gli integratori possono dare un aiuto concre-

to includono l'osteoporosi, la sarcopenia e i disturbi del sistema immunitario" - ricorda il **prof. Scapagnini**. "Per quanto riguarda l'osteoporosi, gli integratori a base di calcio, vitamina D e altri minerali possono contribuire a mantenere una buona densità ossea e a ridurre il rischio di fratture. Riguardo alla **sarcopenia** (che è la perdita di massa e forza muscolare associate all'invecchiamento), gli integratori di proteine e aminoacidi - come la leucina - possono svolgere un ruolo importante nel preservare e migliorare la massa muscolare negli anziani, contribuendo a contrastarne i disturbi. È utile ricordare che **dopo i 65 anni il fabbisogno giornaliero di proteine aumenta da 0,8 g/kg a 1,2 g/kg**, e, nel caso di malattie croniche, si può arrivare fino a 2 g/kg al giorno: quantitativi difficilmente presenti nell'alimentazione degli anziani. Per il sistema immunitario, oltre agli stessi aminoacidi, è la vitamina D ad avere un importante effetto benefico e la sua assunzione è particolarmente importante per gli anziani, che potrebbero manifestarne la carenza. Infine, anche la vitamina C è un antiossidante prezioso, che può sostenere il sistema immunitario e ridurre i processi infiammatori."

DECLINO COGNITIVO: IL RUOLO DEI MULTIVITAMINICI

Il declino cognitivo è una delle principali preoccupazioni per la salute degli anziani, ma due recenti studi sembrano suggerire un modo semplice per aiutarli a rallentare il processo. L'assunzione giornaliera di un integratore multivitaminico, infatti, sembrerebbe in grado di preservare la memoria, rallentando il peggioramento delle funzioni cognitive in età avanzata: è ciò che emerge da uno studio dei ricercatori della **Columbia University** e del **Brigham and Women's Hospital di Boston**, di recente pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. Più di 3.500 adulti di età superiore ai 60 anni hanno assunto in modo casuale un integratore multivitaminico giornaliero o un placebo per tre anni. Alla fine di ogni anno i partecipanti hanno eseguito

una serie di valutazioni cognitive, progettate per testare la funzione della memoria dell'ippocampo, un'area del cervello, interessata dal normale invecchiamento. Alla fine del primo anno la memoria è risultata migliorata per le persone, che assumevano un multivitaminico quotidiano, rispetto a quelle che assumevano il placebo. I ricercatori hanno stimato, dunque, **un guadagno di tre anni di capacità funzionali**, con benefici maggiori nei cardiopatici.

INTESTINALE: IL RUOLO DEI PROBIOTICI

Durante la terza età, anche i problemi di digestione e di mobilità intestinale possono influire negativamente sullo stato di salute.

"Il microbiota intestinale - spiega il **prof. Scapagnini** - svolge un ruolo molto significativo nel processo di invecchiamento in salute. Un microbiota equilibrato e diversificato è associato ad una migliore funzione intestinale, ad una riduzione delle infiammazioni e ad una serie di altri benefici per la propria vita. Al contrario, la disbiosi (ossia uno squilibrio del microbiota) può contribuire al deterioramento del processo di invecchiamento. In questo contesto, i probiotici - che sono microorganismi benefici per l'intestino - stanno assumendo un ruolo sempre più importante nella gestione dell'invecchiamento. La loro assunzione può favorire un equilibrio del microbiota intestinale, ridurre l'infiammazione e contribuire a una migliore salute generale".

DISIDRATAZIONE IN ESTATE: IL RUOLO DEI SALI MINERALI

Soprattutto nei mesi estivi, la mancanza di stimolo alla sete può provocare negli anziani il rischio di incorrere nella disidratazione. In termini di prevenzione - insieme ad una serie di riguardi, tra cui: non uscire nelle ore più calde, avere sempre una bottiglia d'acqua a disposizione, consumare pasti leggeri e preferire la frutta - andrebbe considerato anche il corretto uso di integratori, ove necessario.

"Gli anziani - afferma il **prof. Scapagnini**

- possono essere particolarmente vulnerabili alla disidratazione, in parte a causa di un sistema di regolazione della sete meno efficiente e, quindi, di una minore percezione del desiderio di bere. Pertanto è fondamentale che siano incoraggiati a bere regolarmente e adeguatamente. Durante le giornate calde dell'estate, è ancora più importante mantenere un'adeguata idratazione, a causa dell'aumento della perdita di liquidi attraverso il sudore. In queste situazioni bere una quantità sufficiente di acqua non è l'unico aspetto da considerare. Integratori di sali minerali o bevande elettrolitiche potrebbero essere una scelta intelligente per reidratarsi, poiché contribuiscono a ripristinare gli elettroliti persi attraverso la sudorazione. Gli elettroliti, come il magnesio e il potassio, sono, infatti, molto importanti per il mantenimento dell'equilibrio idrico e del corretto funzionamento del corpo".

INTEGRATORI, PREZIOSO STRUMENTO PER LA SOSTENIBILITÀ DEL SISTEMA SANITARIO NAZIONALE

Con l'invecchiamento della popolazione e l'aumento dei costi dei servizi sanitari nazionali, gli integratori possono rappresentare una risorsa utile per migliorare la qualità della vita e contribuire a contenere la spesa sanitaria. Del resto, secondo l'ultimo rapporto **Eurispes**, un terzo dei cittadini italiani afferma di aver dovuto rinunciare a prestazioni e/o interventi sanitari per indisponibilità delle strutture e liste di attesa.

Un'elaborazione **PwC Italia** su dati **Food Supplements Europe** ha stimato in 1,3 miliardi di euro il potenziale risparmio annuale del Sistema Sanitario Nazionale, correlato a minori casi di ospedalizzazione, se le persone over 55 o a rischio di malattie cardiovascolari assumessero regolarmente **Omega-3**. Allo stesso tempo, se la popolazione a rischio assumesse giornalmente **Calcio** e **Vitamina D**, si potrebbero riscontrare minori fratture ossee correlate all'osteoporosi ed avere così un potenziale ulteriore risparmio per il SSN di 0,7 miliardi di euro. ■



Dolori muscolari, infiammazione?

Spikenergy è la soluzione naturale.



SPIKENERGY è un rivoluzionario brevetto, un tessuto intrecciato con fili di rame, zinco e silicio che a contatto con il PH del sudore della pelle crea una reazione uguale a quella della pila, generando microcorrenti che curano le cellule infiammate. I dolori se ne vanno ed i tessuti si rigenerano e guariscono. È un presidio medico.

Visita l'e-commerce www.spikenergy.com

Acquista il tuo prodotto usufruendo di uno **sconto del 15%**,
usa il codice **SPIKESALUTE15** per finalizzare l'acquisto online.



**Chiama e ordina
il tuo prodotto ideale.**





*I nostri studenti
rappresentano
il futuro
e una società
frustrata,
bullizzata
non ha futuro*

a cura di
Lisa Dal Pozzo
Farmacista



LO PSICOLOGO OGGI PIÙ CHE MAI NECESSARIO A SCUOLA



Benessere non significa soltanto salute fisica, ma anche mentale, soprattutto durante la fase dell'accrescimento. Cyber-bullismo, disturbi alimentari e disforia di genere sono solo alcune delle situazioni, che richiedono l'aiuto di uno specialista per aiutare i giovani ad affrontare i cambiamenti con serenità e senza timore. Oggi più che mai **la figura dello psicologo a scuola è diventata una necessità**. Negli Stati Uniti da molti anni è disponibile un professionista specializzato nel campo del counseling psicologico a disposizione degli studenti per rispondere alle loro doman-

de e fornire supporto. Dall'avvento del Covid è apparso sempre più chiaro anche in Italia che la salute mentale dei più giovani è una realtà, che richiede un lavoro di concerto tra docenti, famiglie e istituti scolastici. Tra le condizioni più lamentate dai ragazzi ci sono **l'abbassamento del tono dell'umore, la scarsa autostima, l'ansia per il futuro, l'incapacità di prepararsi adeguatamente a esami e verifiche, così come la relazione con i compagni**. Uno sportello psicologico a misura di studente: questa la proposta di alcune scuole, al quale i giovani possano rivolgersi per cercare risposte e trovare soluzioni per af-

frontare gli ostacoli quotidiani. Sicuramente per molti dirigenti scolastici, che devono far fronte al problema della scarsità di fondi, questa proposta potrebbe apparire irrealizzabile. Dobbiamo, però, ricordare che i nostri studenti rappresentano il futuro della società e una società frustrata, bullizzata, incapace di relazionarsi con il prossimo non ha futuro. Psicologo sì, ma con la partecipazione delle famiglie. Non ci si può aspettare che il counseling sia la soluzione a tutti i problemi dei giovani, pertanto **anche i genitori devono mettersi in gioco partecipando attivamente alla vita scolastica dei propri figli**. ■



wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il regolatore dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da **ALCKAMED** In Farmacia

Fai
il **VIS!** di
energia

Riparti senza fatica

Stanco? Stressato? Giù di tono? Riparti senza fatica con **MG.K VIS Ricarica Plus**, tonico-energetico **senza zuccheri**. La sua formula innovativa e completa, nata dalla ricerca **Pool Pharma**, apporta una preziosa sinergia di **aminoacidi**, **coenzima Q10**, **sali minerali essenziali** e **vitamine**.

MG.K VIS Ricarica Plus, in bustine gusto arancia rossa, aiuta a riattivare l'organismo in caso di **stanchezza persistente**, **debolezza generale** e nei periodi di intenso **affaticamento mentale**. Può essere utile anche durante o dopo una **convalescenza**, nei **cambi di stagione**, in caso di **inappetenza**.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione

NELLE VIS FARMACIE



www.poolpharma.it



Essere il tuo benessere.



IN FARMACIA



*I prossimi
appuntamenti
in calendario*

a cura di
Marina Colombi
Farmacista

CONTINUANO GLI INCONTRI DEI FARMACISTI PER BRESCIA E BERGAMO CAPITALE DELLA CULTURA

Continuano gli incontri per Bergamo e Brescia Capitale della Cultura 2023, ecco le prossime date da segnare in calendario.

23 SETTEMBRE: SS ANNUNCIATA A PIANCOGNO

Dopo le uscite agli orti Botanici di Ome e di Toscolano, il Tour degli Speciali in città di Brescia, il 23 settembre saremo al **Convento della SS Annunciata di Piancogno**: posto in media Valle Camonica, si affaccia sulla valle con uno sguardo dal lago d'Iseo all'Adamello. La struttura comprende la splendida chiesa, due claustr

ed un orto tutto cintato, che è una vera poesia. Il Convento è abitato dai **Frati Capuccini**, che lo custodiscono e ne curano l'aspetto religioso. È apprezzato sia per l'incantevole posizione sia per la sua **ricchezza artistica ed architettonica** – vi sono custodite pregevoli opere dei **da Cemmo, Palma il Giovane, Antonio Morone di Lovere** per citarne solo alcuni – ma anche per il clima di pace e di quiete che il luogo regala.

14 OTTOBRE: TOUR CURA CORPO E SPIRITO

Gli antichi romani scrivevano “Mens sana in corpore sano”, per legare la cura e la salubrità del

corpo e della mente.

Faremo una **visita guidata** che tocca alcuni luoghi della città, **dalle terme ai bagni pubblici**.

L'itinerario parte dall'area centrale della **antica Brixia** in piazza del Foro – dalle vestigia del **Tempio Capitolino** –, per arrivare alle **rovine di un antico impianto termale**. La guida illustrerà come è cambiata la relazione con il corpo e la sua purificazione dagli antichi Romani al Medioevo. Nel nostro camminare vedremo, nella nostra città, i percorsi dell'acqua, elemento importantissimo allora come ora. Scopriremo come si è modificata ed evoluta la nostra città nella sua lunga storia. ■

CalendariodellaSalute®

...dal 1986 in Farmacia



**NUOVA
EDIZIONE
2024**

DA DICEMBRE
POTRAI TROVARE NELLE
FARMACIE ADERENTI
IL NUOVO
CALENDARIO DELLA SALUTE

**IN OGNI MESE UNA
SIMPATICA VIGNETTA!!**

**FARMACIA, PREVENZIONE E CURA
DELLE PATOLOGIE
DELL'APPARATO RESPIRATORIO**

Testi a cura: Unità Operativa Complessa di Pneumologia, CEMAR
Direttore Prof. Luca Richeldi,
Dott.ssa Alessia Comes, Dott. Jacopo Simonetti;
Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS



CEMAR
Centro Malattie Apparato Respiratorio
Respiratory Disease Center

Gemelli

Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS
Università Cattolica del Sacro Cuore



Da 38 anni
al fianco del cittadino...
Chiedi il
CalendariodellaSalute
alla tua farmacia
di fiducia!



www.calendariodellasalute.it



*Nel programma
dei farmacisti
per Brescia - Bergamo
Capitale della Cultura*

a cura di
Beatrice Nilde Pedace



APPRENDISTA SPEZIALE PER UN GIORNO

Entusiasmante ed estremamente coinvolgente si è rivelato il progetto **“I bambini, l’Erbario, il laboratorio, i farmacisti e il Museo Diocesano”**, coordinato dalle farmaciste dott.sse Marina Colombi e Serena Schiavo con il patrocinio di Federfarma Brescia, Università degli Studi di Brescia e Milano in occasione di “Brescia-Bergamo Capitale della Cultura 2023”.

Le due appassionate farmaciste hanno sposato la filosofia del pedagogista John Dewey del “learning by doing”, ossia dell’apprendere facendo e considera l’esperienza come fattore abilitante dell’apprendimento del singolo, a tutti i livelli di socializzazione trasformando una stanza del Museo Diocesano in un’an-

tica **Spezieria** e coinvolgendo i bambini della scuola primaria e le rispettive maestre prima nella **raccolta di diverse tipologie di erbe aromatiche** ancora oggi coltivate all’interno del chiostro del Museo e, poi, nella **realizzazione di un erbario e di personali pestati di spezie, odori ed erbe profumate**.

Il percorso ideato e progettato è meraviglioso, perché è **museale-sensoriale**; si snoda tra i bellissimi dipinti, le icone, i codici miniati, le sculture, i paramenti sacri, gli oggetti in oro e argento per, poi, concludersi tra alambicchi e bilancini nella stanza dello speciale, dove i piccoli speciali in erba, oltre ad **osservare, toccare, odorare, ascoltare, sperimentare, fare**, hanno avuto anche la possibilità di **socializzare** e soddisfare tutte le loro curiosità

facendo domande sull’antico mestiere dello Speziale.

La guida professionista ha entusiasmato i bambini illustrando le ricche raccolte presenti nel Museo Diocesano, mentre le farmaciste Serena e Marina, dopo aver spiegato l’attività dell’infusione, hanno subito messo all’opera i piccoli apprendisti facendo loro costruire un filtro con carta da filtro.

Il bilancio della mattinata è stato molto positivo e **l’intero percorso è stato estremamente apprezzato**. Si spera, in futuro, di poter coinvolgere anche gli studenti delle scuole secondarie di I e II grado e anche di poter trasformare questo percorso, caratterizzato dalla visita e da un piccolo laboratorio per i bambini, in un’attività continuativa da annoverare tra i **progetti educativi-didattici di Federfarma Brescia**. ■



FIMO DENT™

COLLUTORI ANTIPLACCA

LA “BUONA” CLOREXIDINA SIA A CASA CHE IN VIAGGIO

A CASA

FIMO DENT™
COLLUTORIO



Flacone
200 ml



IN VIAGGIO

FIMO DENT™
✈️ 🚗 🚆 **TRAVEL**



14 flaconi
monodose
10 ml



SPDD™

*Sistema Protezione
Discromie Dentali*



**Gusto fresco
e gradevole**

Senza alcool

**CLOREXIDINA
0,20%**

**TRATTAMENTO
INTENSIVO
ANTIPLACCA**

**CLOREXIDINA
0,12%**

**TRATTAMENTO
PROLUNGATO
ANTIPLACCA
DI MANTENIMENTO**

da **FIMO** IN FARMACIA www.fimosrl.it



*I risultati
dell'indagine Deloitte
su "Prospettive
e sostenibilità
del Sistema Sanitario"*

a cura della
Redazione

L'indagine **"Outlook Salute Italia"** - Prospettive e sostenibilità del Sistema Sanitario, curata da **Deloitte**, ha dimostrato che **le farmacie sono un presidio medico di prossimità per un adulto su due**, soprattutto nella fascia di età più giovane. Sempre secondo l'indagine il 32% degli italiani dichiara di aver rinunciato a prestazioni sanitarie nell'ultimo anno, mentre la digitalizzazione continua ad avanzare con il 76% dei partecipanti, che dichiara di conoscere il **Fascicolo Sanitario Elettronico** e il 44% di questi spiega di averlo usato almeno una volta nel 2022. Quando, poi, agli italiani è stato

chiesto di esprimere un voto da 1 a 10 alla Sanità, il **Servizio Sanitario Nazionale** viene promosso con una sufficienza del 6,3, in lieve calo rispetto all'edizione precedente del Rapporto, mentre alla Sanità privata gli intervistati attribuiscono un voto medio di 7,1

Ed ora vediamo per le **farmacie**: nel 2022 uno su due ha fatto ricorso a prestazioni presso una farmacia, che diventa uno dei **Presidi medici di prossimità**, al quale ci si rivolge per supporto sanitario, in particolare per consulenze e analisi base.

Secondo l'indagine di **Deloitte**, inoltre, negli ultimi anni è **diminuita la percentuale di chi ha fruito di alcune delle principali prestazioni sanitarie**, soprattutto

to il ricorso ai medici di famiglia ed ai pediatri, in calo dal 64% del 2019 al 48% del 2022, la diagnostica strumentale dal 50% al 41%, le cure odontoiatriche dal 44% al 36% e gli esami di laboratorio dal 66% al 59%. Inoltre, del 32% degli adulti, che ha dovuto rinunciare a prestazioni sanitarie nell'ultimo anno, il 61% lo ha fatto per motivi economici.

Gli italiani, infine, sono ormai abituati al digitale: almeno un intervistato su quattro ha acquisito beni tramite e-commerce e oltre **un adulto su tre utilizza dispositivi e applicazioni per il monitoraggio della salute**; il contatto diretto medico-paziente resta, comunque, insostituibile. ■

FARMACIE PRESIDIO DI PROSSIMITÀ

**IL TUO UNICO
PENSIERO
SARA' GUIDARE
L'AUTO
CHE TI PIACE**



powered by
Hurry!



Con il
NOLEGGIO A LUNGO TERMINE
puoi guidare l'auto che ti piace!

Lo sapevi che Groupama Assicurazioni in partnership con Hurry!
ha studiato una soluzione vantaggiosa per i propri dipendenti che prevede
il Noleggio a Lungo Termine di auto nuove anche per i neopatentati!

Nel canone mensile fisso sono inclusi:

ASSICURAZIONE



**MANUTENZIONE
ORDINARIA E STRAORDINARIA**



SOCCORSO STRADALE



e tanti altri servizi...

vantaggi con convenzione



<https://groupama.the-hurry.com?ag=G045-0>

Contattaci al 338-5345883



Intervista di
Luigi Cavalieri
 Direttore ProfiloSalute

ELEONORA BIANCHI VIGNAIOLA PER VOCAZIONE È LEI L'ANIMA DI TERRE D'AENÒR NEL CUORE DELLA FRANCIACORTA, TERRA DI VINI



La prima domanda che viene spontaneo porre ad **Eleonora Bianchi** è come mai abbia deciso, dopo un lungo percorso di studi giuridici conseguito con successo, di dedicarsi al mondo del vino. Domanda retorica, visto il contesto naturalistico della Franciacorta, terra nella quale è cresciuta la giovane vigneron. Tuttavia, nel corso dell'intervista, la curiosità del giornalista trova un'esauriente risposta, anche se, per amor del vero, se da bambina avessero detto ad Eleonora che per lei nel futuro stavano scritte parole come vino e cantina, forse avrebbe pensato che si trattasse di pura fantasia.

Invece, dopo il Liceo Classico all'Arnaldo e una laurea in Giurisprudenza all'Università Statale di Brescia, ha abbandonato tout court il percorso intrapreso in un importante studio legale per occuparsi totalmente del nuovo progetto di famiglia, ovvero quello di dar vita ad una nuova e differente, rispetto al panorama esistente, **azienda vinicola**: il padre, infatti, dal 2003 aveva iniziato ad acquisire vigneti, sempre rigorosamente in **Franciacorta**, fino a totalizzare oggi 46 ettari vitati, dislocati in 33 appezzamenti in 7 diversi Comuni, all'inizio vendendo le uve prodotte, ma, una volta completato il perimetro del progetto, ovvero dal 2017, vinifi-



cando direttamente il frutto delle proprie vigne.

Come definirlo, quindi, il suo *genius loci*? Sacro furore?

Preferiamo definirla più realisticamente una passione, che si stava sprigionando lentamente, ma altrettanto inesorabilmente. *“Quando abbiamo deciso di iniziare a vinificare direttamente - mi racconta la protagonista - dando vita, dopo un approfondito studio, al progetto Terre d'Aenòr nel 2018, con Ermes Vianelli in quali-*

tà di Direttore tecnico, è stato tutto un crescendo di emozioni e adrenalina, una fantastica avventura!”

Core business è, ovviamente, il Franciacorta DOCG con 6 diverse etichette, mentre hanno, comunque, un ruolo significativo sia il rosso taglio bordolese IGT Sebino che il Curtefranca Doc bianco. Attualmente il mercato di riferimento, esclusivamente nel canale horeca, è quello italiano ed è seguito personalmente da Eleonora. I riscontri sono già molto soddisfacenti, non per niente Si-

gnorvino ha voluto assicurarsi il Satèn Ricciolina per proporlo alla sua clientela. Anche sull'estero esistono ottime prospettive, tutte da esplorare.

“Ma perché proprio Aenòr?” le chiedo.

Si tratta - tiene a precisarmi - della radice germanica del mio stesso nome, Eleonora. Si sviluppa così un progetto, che, a livello di comunicazione aziendale, vuol essere giovane, moderno, innovativo in perfetto stile social per parlare di vino alle nuove generazioni.

Eleonora, affiancata da 6 collaboratori in Azienda, ne è l'anima e fra alcuni mesi verrà inaugurata la nuova Cantina, in cui accogliere enoturisti e winelovers ed uno shop in cui poter entrare nel mondo del vino di Aenòr.

Prima di congedarmi, Eleonora mi parla della sua filosofia: il biologico al 100%, scelta culturale che viene rispettata dalle vigne sino alla bottiglia e, quando le dico che ho un rapporto difficile con le bollicine pur da me le preferite, ci tiene a precisarmi che i loro dosaggi di anidride solforosa sono al di sotto dei 55 mg/litro, cioè circa 1/3 rispetto al limite già restrittivo previsto dalla legge per il biologico.

L'uva utilizzata dalla cantina Terre d'Aenòr è solo quella dei loro vigneti ed oggi le bottiglie sono 200mila, ma la prospettiva è di arrivare a 350mila. Un progetto, quindi, importante e che fa del modo di proporsi al pubblico, soprattutto per il tramite dei canali social, una nuova e interessante realtà della Franciacorta e, più in generale, per tutto il mondo del vino italiano. ■



PERDITA DELL'UDITO UN PROBLEMA DA NON TRASCURARE

a cura di Medical Udito

Sono ancora troppe le persone, giovani e meno giovani, che evitano di affrontare i primi segnali d'allarme dell'ipoacusia. Eppure, se si interviene prontamente, si possono evitare le conseguenze peggiori.

Stando ai dati dell'Organizzazione

Mondiale della

Sanità, sono circa 278 milioni le persone in tutto il mondo che hanno problemi di udito. Per lo più sono anziani: soffre di ipoacusia, a vari livelli, circa un terzo degli over 60 e la metà degli ultra ottantacinquenni. Le sordità gravi, quando

cioè non si riesce a sentire una voce umana

durante una normale conversazione, riguardano 1'1,3 per mille della popolazione. In pratica,

50mila italiani soffrono di sordità grave. Mentre

i casi di ipoacusia, la perdita parziale di udito, sono molti di più: circa 2,5 milioni di italiani.

Oltre ai fattori di rischio non modificabili, come l'età e la predisposizione genetica, è emerso con chiarezza che l'esposizione prolungata ai rumori, una dieta eccessivamente ricca in grassi alimentari, alcune malattie metaboliche come, ad esempio, il diabete e alcuni farmaci possono concorrere allo sviluppo di ipoacusie. Non poter ascoltare la musica o capire che cosa sta dicendo chi ci parla significa rinunciare ad una fetta consistente del mondo, che ci circonda. E le ricadute psicologiche sono rilevanti, chiarisce il dott. Aldo Baldo, della Medical Udito: Possono insorgere problemi di depressione, che spesso spingono chi soffre di ipoacusia a rifiutare la disabilità, negandola, ed evitando nel modo più assoluto di sottoporsi ad una visita audiologica.

Di fondamentale importanza, in questo senso, il supporto

della famiglia: perché, se non si interviene per tempo, si può andare incontro ad un progressivo peggioramento di alcune funzioni cognitive, con ripercussioni sulla qualità della vita.

È stato, infatti, dimostrato che la corteccia uditiva, quella

parte del cervello deputata ad elaborare le informazioni sonore che provengono dall'orecchio, è

estremamente plastica, nel senso che si modifica sulla base delle esperienze sensoriali, che ci circondano. Chi soffre di ipoacusia, se non fa nulla

per risolvere il problema, va incontro, quindi, ad una sorta di "atrofizzazione" della corteccia uditiva, perdendo, nel tempo, la possibilità di recupero. Alla Medical Udito possiamo

effettuare, con i nostri specialisti, un controllo

gratuito dell'udito sia come prevenzione sia come terapia. Il consiglio del dott. Aldo Baldo

è di recarsi in uno dei Centri Medical Udito per

effettuare uno screening dell'udito, sempre gratuito e senza impegno. Qui potete trovare a vostra disposizione

un tecnico audioprotesista e attrezzature all'avanguardia. Vi

aspettiamo nei nostri Centri di Brescia, Breno, Chiari, Castiglione delle Stiviere, Gardone Val Trompia e Manerbio.

Per informazioni e appuntamenti chiamate lo 030 294182.



 **medicaludito**
specialisti in ascolto

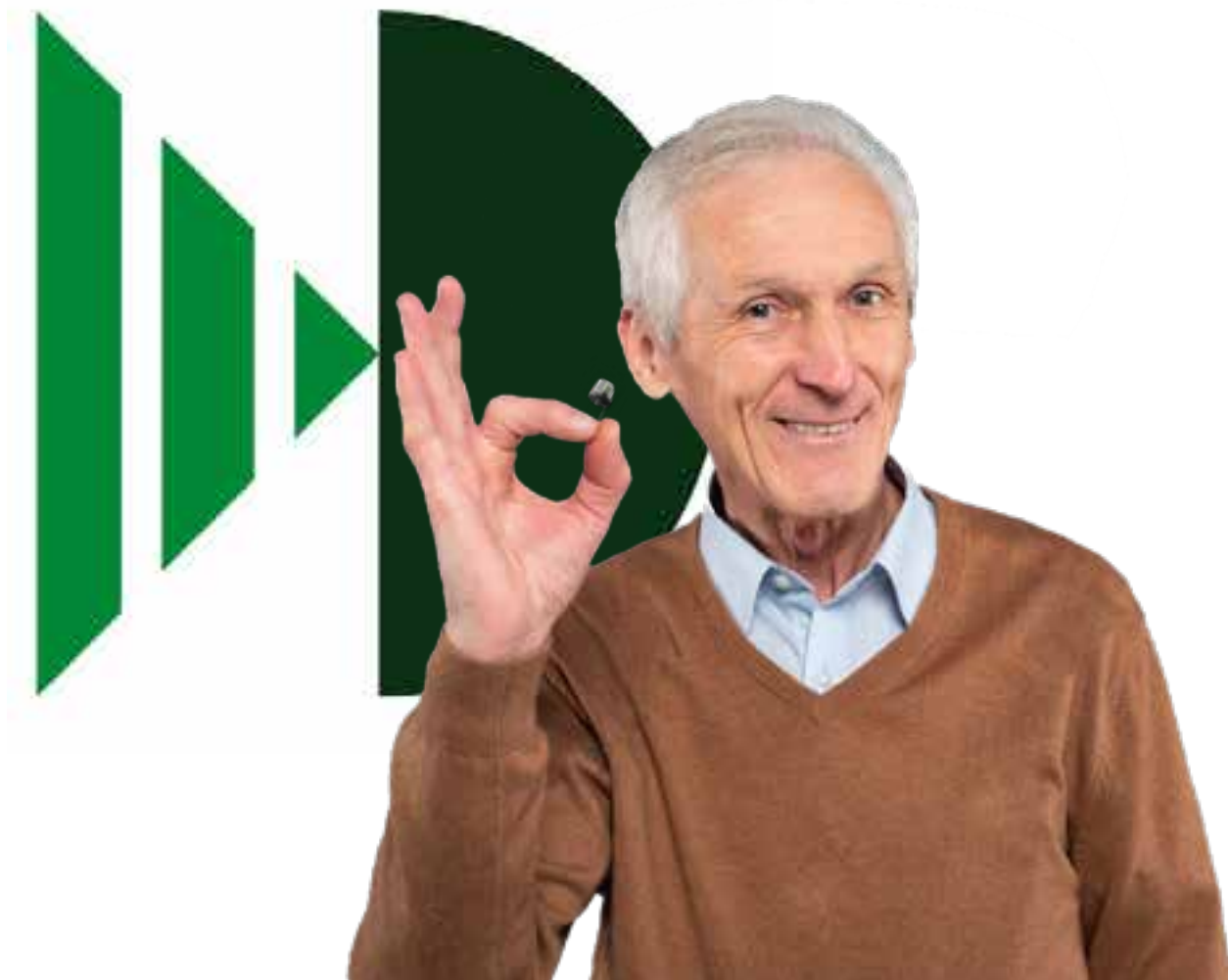
BRESCIA - VIA SAN POLO, 209
Breno - Chiari - Gardone V/T
Manerbio - Castiglione d/S

Vuoi migliorare il tuo **udito** ?

Fai una scelta che si sente! Affidati ad uno specialista,
prenota ora una visita **gratuita** presso un nostro centro

▶▶ Test Gratuito dell'udito

▶▶ Prova Gratuita 30 giorni



medicaludito
specialisti in ascolto

Brescia - Breno - Chiari - Manerbio - Gardone V/T - Castiglione d/S
030 294182 - info@medicaludito.it - www.medicaludito.it



Il parere dell'esperto

a cura della
Redazione

CONTROLLO CHAT DEI FIGLI ADOLESCENTI GIUSTO O SBAGLIATO?

Il fatto è successo a Firenze, Martedì 12 Luglio 2023.

Una mamma, controllando lo smartphone del figlio adolescente, scopre filmati e chat dai contenuti pornografici e di violenza sessuale. Segue la decisione di fare la denuncia alla Polizia Postale. 3 domande all'esperto **Giovanna Crespi**, psicoterapeuta, psichiatra e Segretario della Società Italiana di Psichiatria Forense.

1. È giusto che un genitore debba controllare il telefono del figlio adolescente? E come deve affrontare l'argomento?

“L'argomento del controllo dei cellulari dei figli minorenni è dibattuto. Alcuni genitori ritengono che sia giusto e importante monitorare l'uso dei cellulari dei loro figli per proteggerli, per insegnare loro un uso responsabile della tecnologia e garantire la loro sicurezza online e che possa prevenire l'accesso a contenuti inappropriati. Altri, invece, sostengono che i figli abbiano diritto alla privacy e che il controllo eccessivo possa ledere la loro fiducia e autonomia. Questa visione sostiene che sia importante insegnare ai ragazzi come utilizzare in modo responsabile la tecnologia, educarli sui rischi e le conseguenze di determinati comportamenti online e stabilire una comunicazione aperta per affrontare eventuali problematiche. È importante trovare un equilibrio, ad esempio, stabilendo delle

regole chiare coinvolgendo i ragazzi nel processo decisionale e facendoli sentire parte integrante delle decisioni familiari sull'uso dei cellulari/dispositivi digitali, come limitare l'uso dei social media, impostare orari di utilizzo o stabilire restrizioni sull'accesso a determinati contenuti. In base alla legge italiana (art. 2049 del Codice Civile italiano), i genitori o i tutori legali di un minore possono essere chiamati a rispondere per le azioni del minore stesso solo in determinate circostanze specifiche. In generale, i genitori hanno il dovere di prendere le misure ragionevoli per prevenire comportamenti dannosi da parte dei loro figli, adempiendo al loro ruolo di educazione, supervisione e custodia. Tuttavia, non sono automaticamente responsabili per le azioni del minore, a meno che non si possa dimostrare che hanno fallito nel loro dovere di protezione”.

2. Quali sono i segnali per cui un genitore non può trascurare e come spiegare le implicazioni sulle sue azioni online?

“Esistono diversi segnali, che possono indicare situazioni potenzialmente rischiose o problematiche nella vita online del tuo adolescente. Alcuni di questi segnali segnalano cambiamenti improvvisi di comportamento, isolamento sociale, perdita di interesse per attività che un tempo apprezzava, caduta delle prestazioni scolastiche o evidenze di comportamenti pericolosi o inappro-

priati nelle conversazioni o nei contenuti online. È importante iniziare una conversazione aperta e compassionevole con il proprio figlio, fornendo supporto e offrendo aiuto per comprendere le implicazioni delle sue azioni online”.

3. Quali sono le conseguenze psicologiche di invadere la privacy?

“L'invadere la privacy di un adolescente controllando il suo telefono può avere diverse conseguenze psicologiche. Un controllo eccessivo o invadente da parte dei genitori può avere effetti negativi sul benessere emotivo dei figli e sulla fiducia all'interno della relazione genitore-figlio. Un'eccessiva sorveglianza può ostacolare lo sviluppo dell'autonomia e dell'indipendenza dei ragazzi, impedendo loro di imparare a gestire in modo responsabile la propria privacy e di sviluppare abilità decisionali autonome”. ■



Giovanna Crespi

Puressentiel

ARTICOLAZIONI & MUSCOLI

L'Efficacia allo stato Puro[®]
contro i dolori acuti e cronici



ROLLER

AZIONE RAPIDA E PROLUNGATA
EFFETTO FREDDO CALDO CONTRO I DOLORI
ARTICOLARI & MUSCOLARI



COMBINAZIONE DEL MASSAGGIO FISICO DEL ROLLER CON 14 OLI ESSENZIALI

 Farmacia



*I consigli
degli esperti*

a cura di
Paola Piovesana
Giornalista



RITORNO A SCUOLA

ZAINI PESANTI, SCHIENA A RISCHIO



Dopo le vacanze milioni di studenti tornano a scuola con il consueto problema di **zaini troppo pesanti** e **ore passate seduti ai banchi in classe, assumendo posture scorrette**, che generano posizioni anomale della colonna vertebrale, chiamate compensi. Queste posture, con il tempo, possono contribuire allo sviluppo di vere e proprie alterazioni della colonna, i **dismorfismi**: la più comune è la **scoliosi idiopatica adolescenziale**. Studi recenti hanno evidenziato che ne sono affetti i 2/3 degli adolescenti e le ragazze sono più colpite dei maschi. Il 10% dei casi diagnosticati richiede un intervento di tipo conservativo, basato su esercizio terapeutico, cui, nei casi superiori ai 20 gradi, può essere abbinato l'uso del corsetto. Per questo il **Laboratorio di At-**

tività Motoria Adattata (LAMA) dell'**Università di Pavia** ha svolto delle ricerche sugli effetti dell'esercizio terapeutico e, grazie ad una strumentazione non invasiva e di nuova generazione (spine 3D), che sfrutta la **tecnologia LIDAR**, ha potuto valutare, senza rischi per i ragazzi, i cambiamenti immediati indotti sulla colonna dall'esercizio di auto-correzione, movimento alla base dell'esercizio terapeutico.

Eccovi i consigli del **dott. Luca Marin**, membro del **LAMA**, per prevenire o ovviare a tali disturbi.

SEDENTARIETÀ

Gli alunni più piccoli parrebbero essere poco soggetti a questo rischio, ma non è così. L'attività fisica, ludica o sportiva, oltre a prevenire sovrappeso e obesità, è fondamentale per il benessere della schiena.

L'importante è programmare momenti attivi durante la giornata e lasciare tempo per fare giochi,

che implicano un impegno fisico, e per praticare lo sport preferito.

SPORT

Se non esistono problemi conclamati, nessuno sport è nemico della schiena, anzi, costringere i figli a praticare sport un tempo ritenuti "preventivi", come il nuoto, può essere inutile o dannoso e in alcuni casi, come per la scoliosi, addi-



Dott. Luca Marin



rittura controindicato. Al bando, invece, gli allenamenti esasperati. In caso di particolari problemi è bene consultare un **Medico specialista** e un **Fisioterapista**.

DEVICE TECNOLOGICI

I bambini e i ragazzi sotto i 18 anni sono tra i maggiori fruitori della tecnologia; il 35% di loro passa più di tre ore al giorno davanti ad uno schermo. Tra i numerosi problemi fisici, causati da questo abuso, tra cui rientrano **dorsalgie** e **lombalgie**, i ricercatori hanno evidenziato una nuova patologia della colonna cervicale, direttamente correlata all'uso di smartphone e tablet. Contingentare l'uso dei device e/o alternarlo ai momenti attivi potrebbe ridurre i problemi.

ZAINI E CARTELLE

Nonostante siano molti gli studenti, che adottano **zaini/carrelle con le rotelle**, sono ancora troppi quelli che non lo fanno e qualsiasi trasporto asimmetrico può essere dannoso. È consiglia-

to, quindi, alternare il braccio utilizzato e alleggerire, per quanto possibile, il peso trasportato.

BANCO E SCRIVANIA

Le ore passate sui banchi sono nemiche della schiena. In poco tempo i ragazzi assumono posizioni scorrette, che, nel tempo, generano problemi posturali. Per ovviare al problema alcune scuole fanno delle brevi pause (active break) e altre sostituiscono, per alcune ore al giorno, le sedie tradizionali con le **fitball**, palle utilizzate per gli esercizi posturali, per favorire anche l'attivazione dei muscoli deputati a stabilizzare la colonna vertebrale.

COSA FARE A CASA

Il piano della scrivania e la sedia devono essere **adeguati alle caratteristiche morfologiche individuali** (altezza). Sono corretti, se i gomiti sono flessi a formare un angolo di circa 90°, consentendo agli avambracci di poggiare per circa 5/10 cm sul piano d'appoggio e rimanere in linea con i pol-

si. Anche e ginocchia sono flesse a 90° e i piedi poggiano comodamente a terra. Lo schermo deve trovarsi a 60 cm dagli occhi, ad un'altezza che favorisca la posizione corretta del capo e del collo. Per rendere più divertente lo studio e migliorare la postura, si può sostituire la sedia con la fitball.

PREVENZIONE E TRATTAMENTO

In caso di dubbi sulla salute della schiena di un ragazzo, è possibile affidarsi ai Centri, che si occupano di postura, e contattare un Medico Specialista, Fisiatra o Ortopedico pediatrico per una valutazione della morfologia della colonna vertebrale e i successivi follow-up. La radiografia è l'indagine di elezione, ma sottopone i ragazzi a radiazioni ionizzanti e non può essere ripetuta frequentemente. Grazie alla ricerca e all'innovazione tecnologica oggi è disponibile, invece, **Spine 3D**, una strumentazione capace di riprodurre tridimensionalmente la forma della colonna, efficace, ma del tutto non invasiva. ■



*Le farmacie
in prima linea
nella lotta
all'infezione*

a cura di
Antonio Marinelli
Farmacista



L'EPIDEMIA DI STREPTOCOCCO NEI BAMBINI

Dopo il periodo di restrizioni, dovuto alla pandemia da SARS-CoV-2, alla ripresa della normale attività di vita e di relazioni sociali si è verificata una maggiore circolazione e contagio da virus e batteri respiratori in tutte le fasce di età, compresa quella pediatrica.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha, infatti, registrato, nell'ultimo anno, un aumento 'anomalo' dei **casi di infezioni da streptococco tra i bambini sotto i 10 anni**.

Sono in aumento sia le forme "lievi" d'infezione (scarlattina, tonsilliti, infezioni della pelle), sia quelle "invasive". Un dato

rassicurante è che, al momento, non sono stati individuati nuovi ceppi del batterio né resistenze particolari agli antibiotici. Generalmente lo Streptococco causa infezioni non preoccupanti, che si localizzano alla faringe o alla cute e si possono **curare con una terapia antibiotica della durata di pochi giorni**. Si può essere contagiosi 24 ore prima dell'inizio dei sintomi e non si è più contagiosi dopo 24-48 ore dall'inizio della terapia antibiotica.

Per prevenire la diffusione dei contagi bisogna evitare di mandare a scuola i bambini con febbre e mal di gola, segnalare alla classe se si ha un figlio con infezione da Streptococco o scarlattina.

Ai bambini bisogna ricordare di lavarsi sempre le mani prima di mangiare e di non scambiarsi le posate ed i bicchieri a scuola.

Le farmacie collaborano alla lotta contro le infezioni da streptococco in diversi modi.

Innanzitutto effettuano i tamponi faringei, che consentono di individuare la patologia batterica dello streptococco. In questo modo il pediatra potrà prescrivere la necessaria cura antibiotica con maggior precisione.

Considerata la scarsità a livello mondiale di alcuni antibiotici pediatrici e le possibili carenze, **alcune farmacie sono anche in grado di preparare la forma pediatrica dell'antibiotico partendo da quella per gli adulti.** ■

Ogni giorno
ha la sua **D**



...anche il sabato!

D₃Base Junior

è l'integratore alimentare di vitamina D₃ in forma di caramella gommosa da 600 U.I. per i bambini dai 4 anni in su. **La vitamina D è necessaria per** la normale **crescita** e lo **sviluppo osseo** nei bambini e contribuisce alla normale funzione del **sistema immunitario**.

Diamo forza alla crescita

30 caramelle - 13,00 Euro
In farmacia



WWW.D3BASEJUNIOR.IT



**Iniziativa
Ospedale Pediatrico
Bambino Gesù
e Almamviva.
Un percorso
di educazione
rivolto alle famiglie
sull'uso dei dispositivi**

a cura della
Redazione

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. **L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile".** Sono alcuni dei consigli contenuti in un **"Decalogo per la salute digitale"** di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù** nell'ambito del progetto **"A scuola di... digitale"**, realizzato in collaborazione con i professionisti di **Almamviva**, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale. L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente con Almamviva, prevede una serie di **video educazionali disponibili online**, che spiegano come gestire con **equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori**, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il **"Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi"** risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni, che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

«La salute e il benessere dei bambini - afferma **Alberto Villani**, Responsabile di Pediatria Generale e Direttore dell'Istituto per la Salute

del Bambino Gesù - sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca, in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali».

«Il digitale - sostiene **Michele Svidereschi**, Direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Almamviva - è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con

SMARTPHONE E PC UN DECALOGO PER LA "SALUTE DIGITALE" DI BAMBINI E RAGAZZI

10 consigli di salute digitale per bambini e ragazzi



il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale”.

IL DECALOGO PER LA SALUTE DIGITALE DI BAMBINI E RAGAZZI

1. Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento, che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.

2. Un'ora al giorno di scoperta digitale: Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adattati alla loro età.

3. Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.

4. Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.

5. Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.

6. Momenti preziosi in famiglia: dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.

7. La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di ge-

stione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8. Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9. Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

10. Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo ad un uso critico e responsabile dei dispositivi. ■



Il fatto è successo

a Voghera

Venerdì 14 Luglio 2023

a cura della
Redazione



BIMBO STRANGOLATO DALLA MAMMA

BABY BLUES O DISTURBO MENTALE?

Una donna strangola il proprio figlio di 1 anno la mattina presto prima dell'arrivo previsto della nonna. 3 domande allo Psichiatra **Enrico Zanalda**, Presidente della Società Italiana di Psichiatria Forense.

Potrebbe trattarsi di un caso di "baby blues"?

"Il baby blues è una condizione di irritabilità/instabilità emotiva, che colpisce il 70-80 % delle donne nei giorni successivi al parto. Dura una o due settimane e si risolve spontaneamente, per cui non è considerato una condizione patologica. Viceversa, il 10-15% circa delle neomamme soffre della cosiddetta depressione post partum, che, se non riconosciuta e trattata, nel 50% dei casi può essere presente sei mesi dopo il parto e nel 20/25% a distanza di un anno".

È vero che la nascita di un figlio può mettere a rischio la salute mentale di molte mamme fragili?

"Come tutti i grandi cambiamenti, la nascita di un figlio, soprattutto il primo, è un momento di grande

transizione e sfida per la mamma. Anche la grande gioia è un notevole stress e, se la neomamma è una persona fragile dal punto di vista emotivo, ne è più difficile la gestione. La maternità comporta notevoli cambiamenti fisici, psichici e di ruolo, e può mettere a dura prova la resilienza della donna. Oltre ai cambiamenti fisici e biologici, tra cui le fluttuazioni ormonali, lo stress associato alla maternità è determinato dalla sfida nell'adattarsi al nuovo ruolo, comprese le difficoltà determinate dalla responsabilità della cura del neonato. Vi sono, poi, delle condizioni patologiche, che insorgono

non in coincidenza del parto o nei tre mesi successivi come la psicosi peripartum o la depressione post partum. A intercettare queste patologie sono sensibilizzati gli operatori sanitari del settore (ostetriche, ginecologi, pediatri, etc) e sappiamo quanto sia fondamentale fornire tempestivamente il supporto professionale alle mamme che ne soffrono".

Quali sono i segnali di malessere da monitorare?

"La depressione post partum insorge, generalmente, nei tre mesi successivi al parto ed è sovente una depressione maggiore a tutti gli effetti. I sintomi caratteristici di grande allarme sono la "mancanza di progettazione nel futuro" e "l'incapacità di chiedere aiuto", sensi di colpa, depressione del tono dell'umore con i caratteristici sintomi della mancanza di energie e di provare piacere, le crisi di pianto, sentimenti di disperazione, ansia e insonnia. La sintomatologia è, generalmente più acuta al risveglio, quando vi è il contrasto tra la giornata che inizia e lo stato interno della persona depressa, che può essere cristallizzato sulla negatività e sulla convinzione di essere incapace a vivere una nuova giornata". ■



Enrico Zanalda

MANTIENI ATTIVA LA TUA MENTE



con **Camellia sinensis** (Tè verde)
e **Withania somnifera** (Ginseng indiano),
utili nei casi di
stanchezza fisica e mentale.

Guna**brain** è un utile
supporto alimentare
in situazioni di:

- **intenso studio o lavoro**
- **intensa attività intellettuale**
- **stanchezza mentale**
- **difficoltà a concentrarsi**



scopri di più!



leggimi

Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso riportate sulla confezione.
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



Guna S.p.A. partecipa a **Impatto Zero®**
Compensa le emissioni di CO₂
del proprio stabilimento produttivo contribuendo
a progetti di efficienza energetica e
di creazione e tutela di foreste in crescita.



**Un falso mito
che contribuisce
al cosiddetto
fenomeno "PIC"
(Permanent
Involuntary
Childlessness)**

a cura della
Redazione

La consapevolezza circa la fertilità femminile e il suo declino con l'avanzare dell'età è fondamentale per evitare che le coppie restino involontariamente senza figli. Ne abbiamo parlato col **dott. Mario Mignini Renzini** e la **dott.ssa Francesca Zucchetta** del Centro di Medicina della Riproduzione Biogenesi degli **Istituti Clinici Zucchi** di Monza, del **Gruppo San Donato**. "Il numero di donne che decide di procrastinare la maternità o è costretta a farlo è in continuo aumento. Le ragioni sono molteplici: necessità indotta dall'instabilità economica, dall'assenza di un partner o dal suo non sentirsi pronto per avere figli, scelta volontaria, volta a dedicare le proprie energie ad altro, come il completamento del percorso di studi piuttosto che di carriera, motivi di salute e, in moltissimi casi, disinformazione". - spiega il **prof. Mario Mignini Renzini**, Direttore dell'Unità Operativa di Ginecologia e Responsabile del Centro di Medicina della Riproduzione Biogenesi - convenzionato con il S.S.N. - degli **Istituti Clinici Zucchi** di Monza. "Spesso si procrastina la maternità anche perché non si è stati correttamente informati sui limiti della vita fertile, in particolare nella donna, e perché falsi miti legati alle gravidanze giunte in età avanzata creano false speranze. Da uno studio scientifico emerge che il 56% dei ginecologi italiani, che lavorano in strutture

ospedaliere pubbliche e private, ritengono non rara la possibilità di avere un figlio spontaneamente e senza aborto dopo i 44 anni e fino ai 50. Il 49% è convinto che la PMA possa sopperire completamente al declino naturale della fertilità femminile, mentre solo il 44% dei medici sa come calcolare la riserva ovarica di una donna, ovvero la quantità di ovociti disponibili nelle ovaie per iniziare una gravidanza. Questi medici non sono in grado di informare correttamente i pazienti sulla fertilità e sulla sua preservazione. Il risultato di questa disinformazione è che un numero sempre più elevato di donne sono colpite da ciò che noi medici chiamiamo PIC: Permanent Involuntary Childlessness. Si tratta di donne, che, con i loro partner, non hanno avuto figli non per scelta, ma per non avere saputo per tempo che, con il passare degli anni, raggiungere questo obiettivo sarebbe diventato difficile o addirittura impossibile. E veramente in pochi raccontano che la medicina della riproduzione non è in grado di sopperire completamente al declino della fertilità".

"Avviene sempre più di frequente che donne dello spettacolo o del jet-set diventino madri in età avanzata. Nella maggioranza dei casi, raccontati dalla stampa, si lascia credere che la gravidanza sia stata raggiunta in modo naturale". - spiega la **dott.ssa Francesca Zucchetta**, Psicologa-psicoterapeuta esperta in tematiche di infertilità di coppia e Procreazione

Medicalmente Assistita del Centro di Medicina della Riproduzione Biogenesi presso gli **Istituti Clinici Zucchi** di Monza. "Viene, dunque, spontaneo pensare che il raggiungimento di una gravidanza, anche molto dopo i 45 anni, sia un evento altamente probabile. La non informazione e la mala informazione possono generare illusioni errate nelle coppie. La conseguente impossibilità di raggiungere la gravidanza in maniera naturale in età avanzata può portare a stati di ansia e depressione, che si ripercuotono anche sul rapporto di coppia: stupore o negazione, piuttosto che reazioni di disorientamento



Prof. Mario Mignini Renzini

SI PUÒ DIVENTARE, MAMMA A OGNI ETÀ

legate alla discrepanza fra la sensazione di sentirsi giovani e forti, pronti anche a diventare genitori, e il responso medico, che, invece, sottolinea l'età attempata della riserva ovarica. A ciò, di conseguenza, si associa il dispiacere e il senso di colpa per non averci pensato prima, di aver dato priorità ad altro, pensando, ingenuamente, di avere una lunga prospettiva. Il tempo ormai trascorso, magari per aspettare che anche uno dei due partner maturi una motivazione, pone, dunque, un momento di riflessione importante, che può generare sconcerto e l'improvvisa consapevolezza di un evento incerto. Per questo motivo è di fondamentale importanza accompagnare le coppie durante la fase informativa, accogliendo le emozioni e i pensieri, dando rassicurazioni ed, eventualmente, anche nel processo decisionale di approdare a un percorso di PMA omologa o eterologa."

IL DECLINO DELLA FERTILITÀ FEMMINILE E L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Ogni donna, alla nascita, possiede una riserva di circa 400.000 ovuli e si calcola che, quando si trova nella fase della pubertà ed entra nel periodo fertile, disponga di circa 300.000 ovuli. A partire dai 35 anni la fertilità subisce un rapido declino e le chance di avere un figlio in maniera naturale dopo i 40 anni sono estremamente ridotte: una donna di 43 anni, che riesce a concepire, nel

50% dei casi vivrà un aborto spontaneo, dovuto ad anomalie degli embrioni incompatibili con la vita.

"Una donna in buona salute di circa 30 anni ha, ogni mese, una probabilità di concepimento che si aggira attorno al 10-15%. A partire dai 35 anni la fertilità subisce un rapido declino e le probabilità di concepimento all'età di 40 anni diminuiscono fino al 5% e, nella maggior parte dei casi, diventano quasi nulle già a partire dai 45 anni" - spiega il **dott. Mignini Renzini**. "E se la Procreazione Medicalmente Assistita può essere un grande aiuto per le coppie, che non riescono ad esaudire il desiderio di maternità in maniera naturale, è giusto chiarire che queste tecniche non possono prolungare la fertilità ben oltre i limiti naturali, con percentuali di concepimento sovrapponibili a quelle naturali".

GRAVIDANZA IN ETÀ AVANZATA: I RISCHI PER LA GRAVIDANZA E LA SALUTE DELLA MAMMA

"Avere una gravidanza in età avanzata può comportare rischi sia da un punto di vista ostetrico che per la salute della mamma" - prosegue il **dott. Mignini Renzini** - "Il rischio di aborto e di anomalie cromosomiche, ad esempio, è molto elevato così come sono possibili complicazioni, quali ipertensione e diabete gestazionale. Nello specifico, l'ipertensione gestazionale, conosciuta anche come preeclampsia, può causare problemi gravi al feto e alla madre, quali danni permanenti a reni e fegato. Nella maternità in età avanzata aumentano, inoltre, complicanze quali il distacco della placenta, il travaglio prematuro e la placenta previa. Per questo motivo è molto importante che le coppie conoscano bene i limiti e programmino la loro genitorialità, anche mediante la Procreazione Medicalmente Assistita (PMA), in modo tale da esporsi al minor numero di rischi possibile".

GRAVIDANZA IN ETÀ AVANZATA: RISCHI PER IL NASCITURO

Una gravidanza in età avanzata può comportare anche rischi per il nascituro:

- **nascita prematura:** alcune complicazioni della gravidanza, come, ad esempio, il diabete e la preeclampsia, possono provo-

care ritardi di crescita o altri problemi a carico del feto, tali da richiedere il ricorso ad un parto prematuro, che può danneggiare alcuni organi quali gli occhi e i polmoni;

- **difetti alla nascita:** la possibilità di avere un bambino affetto dalla sindrome di Down, ad esempio, aumenta con l'avanzare dell'età materna: se a 25 anni il rischio di concepire un figlio non sano è pari a 1 su 1.250, a 40 anni è di 1 su 100. Sopra i 35 anni, consigliamo alle pazienti di sottoporsi a test di screening prenatale non invasivi (NIPT); in caso i risultati mostrino un aumentato rischio di difetti alla nascita, suggeriamo test di conferma diagnostica più invasivi quali amniocentesi e villocentesi, che possono evidenziare con certezza eventuali malformazioni;

- **aborto spontaneo o morte intrauterina:** nelle gravidanze dopo i 40 anni sono più frequenti i casi di aborto spontaneo o morte intrauterina del feto. Probabilmente questo è legato alla maggior incidenza di problemi cromosomici a carico del feto, fattore, che, a sua volta, è causa di interruzione spontanea della gravidanza.

"Per evitare che le coppie restino involontariamente senza figli è necessario fare cultura sulla prevenzione. La prima regola da seguire, specie per la donna, è quella di concepire possibilmente prima dei 35 anni. Se non sussistono le condizioni per concepire in giovane età, se ci si deve sottoporre a cure mediche invasive come quelle chemioterapiche, o se si è affette da patologie ginecologiche croniche, che possono influenzare negativamente la fertilità, come, ad esempio, l'endometriosi, consigliamo di valutare la propria prognosi riproduttiva con uno specialista in Medicina della Riproduzione, che può, magari, consigliare il ricorso per tempo alla crioconservazione dei propri gameti, da poter utilizzare eventualmente negli anni futuri. Per le coppie, che, invece, cercano da più di 9-12 mesi una gravidanza senza successo, consigliamo di richiedere un consulto e sottoporsi ad un check up presso un Centro specializzato di medicina della riproduzione". - conclude il **dott. Mignini Renzini**. ■



Dott.ssa Francesca Zucchetta



**VediamociChiara
ha presentato
a Roma
il "Manifesto
della Menopausa"
dedicato a tutte
le donne**

a cura della
Redazione

COME CAMBIANO LA VITA E LA COPPIA DOPO I 50 ANNI?

"Manifesto della Menopausa", una nuova visione di questa fase

della vita, che vede le donne attive, dinamiche e pronte ad un vero e proprio cambio di mentalità. Di seguito i punti del "Manifesto":

1. Libere di vivere finalmente la nostra vita di coppia, ora che siamo
2. Libere dal rischio di gravidanza
3. Libere di prenderci finalmente cura di noi, di dedicarci a ciò che ci piace fare
4. Libere dalle convenzioni che ci vogliono "vecchie", ma avete visto quanto siamo "fighe"?
5. Libere di dimenticare i disturbi della menopausa grazie

alle mille soluzioni che oggi esistono

6. Libere di scegliere la soluzione ai disturbi menopausali che fa per noi
7. Libere di cambiare medico, se non ci ascolta
8. Libere di concederci dei momenti per noi: da sole, come un bel massaggio o in compagnia, come un bel pomeriggio con le amiche
9. Libere di contraddirci e, persino, di cambiare idea
10. Libere di essere smemorate... cosa stavamo dicendo...
11. Libere di farci portare le valigie se occorre, ma anche se non occorre... e perché no?
12. Libere di tornare a imparare qualcosa di nuovo, magari quel Corso di... che avremmo

sempre voluto fare

13. Libere dai tacchi... evviva le sneakers!
14. Libere dal mutuo... era ora!
15. Libere dalla tinta dei capelli, ma anche di farla se i capelli bianchi non ci piacciono
16. Libere di farci aiutare a cambiare la gomma quando buchiamo, sfoderando, all'occorrenza, il migliore dei nostri sorrisi
17. Libere di impegnarci in attività di volontariato
18. Libere di sederci, se siamo stanche, senza per questo sentirci meno attive o combattive
19. Libere di spegnere la televisione quando diventa noiosa o di dormirci davanti... un gesto di grande indipendenza, non trovate?
20. Libere di dire anche "NO"! ■

Bioscalin®

PIÙ FORTI. PIÙ SANI. PIÙ BELLI.

SCOPRI DI PIÙ



TIRA FUORI IL TUO LATO BIOSCALIN

TricoAGE 50+

Dopo i 50 anni, con la pre e la menopausa, i capelli della donna hanno bisogno di attivi specifici che sostengano il metabolismo del follicolo.

Per questo la Ricerca Giuliani ha studiato la linea TricoAGE 50+ che combina formule uniche ed innovative tecnologie di rilascio che massimizzano l'efficacia degli attivi, per regalare capelli visibilmente più forti, voluminosi e lucenti.



HA RISCONTRATO CAPELLI
PIÙ FORTI E CORPOSI

NOVITÀ



IN FARMACIA

GIULIANI



*In Oculistica
questa indispensabile
abitudine
non è sufficientemente
diffusa*

a cura di

Andrea Russo

Medico Chirurgo Oculista

Responsabile

Centro Oculistico Bresciano



GLAUCOMA E PREVENZIONE COME SALVARSI LA VISTA!

Giovedì 12 ottobre si celebra la Giornata Mondiale della Vista, un'occasione fondamentale per ricordare quanto sia importante la prevenzione per la salute dei nostri occhi e per combattere la cecità.

Se in molti ambiti medici siamo ormai abituati a fare dei controlli periodici per prevenire l'insorgere di patologie o almeno per agevolarne la diagnosi precoce, in Oculistica ancora questa indispensabile abitudine non è sufficientemente diffusa.

La visita oculistica, però, non serve solo per prescrivere nuove lenti da vista a chi ha difetti visivi, ma è necessaria anche per verificare l'esistenza di malattie dell'occhio o di patologie, che possono creare danni oculari, come diabete, ipertensione oculare, tumori. **Patologie gravissime come il glaucoma**, che, non a caso, viene de-

finito "il ladro silenzioso della vista", possono essere anticipate e gestite correttamente solo ed esclusivamente attraverso la visita oculistica di controllo, perché, quando la malattia inizia a causare sintomi al paziente, è ormai troppo tardi per poter intervenire.

Basti pensare che, secondo il "World Report on Vision" 2019 dell'Oms, sono circa 64 milioni le persone nel mondo affette da glaucoma. Tra queste, 7 milioni hanno manifestato perdita della vista o cecità. Si stima, però, che siano molte le persone, che, affette da questa patologia in modo ancora asintomatico, non sappiano di soffrirne e non stiano facendo nulla per rallentarne il decorso. **Una semplice visita di controllo, da effettuare annualmente, soprattutto se si hanno casi di glaucoma in famiglia e dopo i 40 anni di età, può davvero salvare la vista!**

PERCHÉ IL GLAUCOMA È COSÌ PERICOLOSO?

Il glaucoma provoca la progressiva morte del nervo ottico, ossia di quel "cavetto", che collega l'occhio con il cervello; una volta danneggiato questo tessuto, non c'è modo di ripristinarlo. La malattia ha un andamento molto subdolo, poiché, **nelle fasi iniziali, non dà alcuna sintomatologia ed è solamente l'oculista a potersene accorgere.** Infatti è nelle fasi finali della

Una semplice visita di controllo, da effettuare annualmente, soprattutto se si hanno casi di glaucoma in famiglia e dopo i 40 anni di età, può davvero salvare la vista





malattia, quando ormai il nervo ottico è irrimediabilmente compromesso, che il paziente inizia a rendersi conto di avere perso enormi porzioni di vista con una grande amputazione del campo visivo.

DIAGNOSI PRECOCE

Un'adeguata esperienza clinica insieme a una strumentazione diagnostica di alto livello sono fondamentali per una diagnosi precoce del glaucoma e per una corretta impostazione terapeutica, che ne permetta di rallentare, quanto più possibile, la progressione.

Poiché il nervo ottico è costituito da neuroni privi di capacità rigenerativa, la vera sfida è la diagnosi precoce, perché ci permette di instaurare la terapia al più presto ed evitare danni irreparabili. **L'OCT, ovvero la Tomografia Ottica Computerizzata ad alta risoluzione, unitamente ai**

nuovi campi visivi computerizzati consentono precisioni diagnostiche un tempo impensabili. E sono esami fondamentali nel follow-up del paziente.

LA TERAPIA DEL GLAUCOMA

Una volta diagnosticato il glaucoma, è necessario intervenire con terapie specifiche: normalmente ci sono **tre diversi livelli terapeutici** per questa patologia. In ordine sono: **i colliri, il trattamento laser e l'intervento chirurgico.** Le linee guida indicano di procedere per gradi, iniziando con la terapia in collirio nelle forme di glaucoma meno avanzate e meglio controllate, per poi arrivare alla chirurgia nelle forme più avanzate e poco controllate con la terapia medica.

Anche i nuovi laser a nostra disposizione hanno ritagliato uno spazio sempre più grande anche nella terapia del glaucoma e si

intrecciano oggi in maniera consistente con la terapia medica a base di colliri. Il trattamento laser viene effettuato sul trabecolato, ossia su quella struttura anatomica dell'occhio deputata al riassorbimento dell'umore acqueo oculare. **Con la trabeculoplastica selettiva laser,** utilizzando una specifica lunghezza d'onda "fredda" e più rispettosa dei tessuti trabecolari, **è oggi possibile effettuare trattamenti in grado di ridurre significativamente la pressione intraoculare,** spesso anche eliminando o riducendo la dipendenza dai colliri ipotonizzanti. Esistono, quindi, gli strumenti idonei a garantire una vita serena e normale alle persone con diagnosi di glaucoma, a patto che la malattia venga riconosciuta per tempo: non esitiamo, quindi, a prenotare la visita di controllo oculistico annuale per noi e per i nostri familiari. ■



wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE INTESTINO PIGRO

**Il buono della frutta
per il bene
dell'intestino.**

**In Farmacia c'è
Magrilax, Cubogel®
e Vasetto.**

La stitichezza è un problema diffuso che, secondo alcune stime, riguarda oltre 10 milioni di italiani.

Nella maggior parte dei casi, le cause sono da ricercare nelle "cattive abitudini" del moderno stile di vita. In primis una dieta povera di fibre, per via dello scarso consumo di frutta, verdura e cereali, a vantaggio di cibi pre-trattati, grassi e poco salutari.

Se a questo aggiungiamo i ritmi frenetici a cui siamo sottoposti ogni giorno, l'assunzione di alcuni farmaci, lo stress e, spesso, la troppa sedentarietà, ecco che l'intestino tende a "impigrirsi".



La prima regola è adottare un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano.

All'occorrenza, quando serve ritrovare la fisiologica regolarità possiamo farci aiutare da Magrilax, confettura di frutta con principi vegetali in cubogel® e in vasetto.

Attraverso la confettura contenuta negli innovativi cubogel® masticabili e nel vasetto con dosatore, Magrilax veicola con la frutta una preziosa sinergia di estratti. In particolare, Cassia, Frangula, Prugna e Fico d'India contribuiscono alla regolazione del transito intestinale, il Tamarindo a normalizzare volume e consistenza delle feci. Magrilax è disponibile in Farmacia, in confezione da 12 cubogel® e in vasetto da 230 g, al buon gusto di Prugna.

Da ALCKAMED In Farmacia

BUONA NOTTE

OTTIMO GIORNO

Melašin

Ti aiuta a dormire bene e a ritrovare il relax.

Compresse



**Gommose
senza zucchero
né gelatina
animale**

Affidati agli specialisti della **Melatonina potenziata**, in pratiche **compresse fast & slow release** e da oggi in **gommose** al gusto lampone senza zucchero né gelatina animale.

MELASIN FORTE NOTTE
Melatonina
+ Griffonia, Escolzia e L-Teanina
- ADDORMENTAMENTO
- RIPOSO TRANQUILLO
- SONNO PROLUNGATO

MELASIN VAL RELAX
Valeriana
+ Melatonina e Griffonia
- RILASSAMENTO
- ADDORMENTAMENTO
- TONO DELL'UMORE

MELASIN NATURAL SONNO
Melatonina
+ Camomilla, Lavanda ed Escolzia
- RAPIDO ADDORMENTAMENTO
- RIPOSO TRANQUILLO
- SONNO PROLUNGATO

Sonno di qualità, più efficienza e serenità.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.



www.poolpharma.it



Essere il tuo benessere.



IN FARMACIA



È uno dei grassi che compone le nostre cellule e, pertanto, il nostro organismo ne ha bisogno

a cura della
Redazione

COLESTEROLO ALTO ECCO COME TENERLO SOTTO CONTROLLO

Alimenti come formaggi, salumi, carne, burro e uova sono presenti nell'alimentazione quotidiana della maggior parte delle persone. Tuttavia, è bene fare attenzione al loro contenuto di **colesterolo**: un consumo eccessivo può aumentare il rischio di problemi cardiovascolari come infarto e ictus.

Il colesterolo è uno dei grassi che compone le nostre cellule e, pertanto, il nostro organismo ne ha bisogno. Pertanto è importante avere una dieta equilibrata, che includa il colesterolo, ma senza eccedere.

Ne parliamo con il **dott. Alberto Cremonesi**, Responsabile del Dipartimento Cardiovascolare di **Humanitas Gavazzeni**.

COLESTEROLO ALTO: COS'È?

In presenza di **colesterolo alto** (ipercolesterolemia) abbiamo un valore di colesterolo totale superiore a 240 mg/dl, identificato

attraverso un esame del sangue. Questo valore viene calcolato sommando il **colesterolo LDL** (dannoso per l'organismo, il cosiddetto colesterolo "cattivo") e il **colesterolo HDL** (il cosiddetto "colesterolo buono", benefico per l'organismo).

L'ipercolesterolemia può portare alla formazione di depositi di grasso nei vasi sanguigni, che possono danneggiarli e causarne il restringimento, con conseguente rischio di gravi eventi cardiovascolari, come ictus e infarto.

Per garantire una salute ottimale, la raccomandazione è di mantenere il colesterolo totale a 200 mg/dl, il colesterolo LDL (cattivo) a 100 mg/dl e il colesterolo HDL (buono) non inferiore a 50 mg/dl, secondo le ultime linee guida.

COME TENERE SOTTO CONTROLLO IL COLESTEROLO?

Per tenere sotto controllo il colesterolo, è **necessario limitare il**

consumo di alimenti ricchi di grassi animali come latticini, insaccati, uova e carne, così come gli zuccheri semplici e le bevande alcoliche.

Sono, quindi, da preferire verdure, cereali e legumi: la base della dieta mediterranea. In particolare, è bene consumare legumi come fagioli, lenticchie, piselli e ceci da 2 a 4 volte alla settimana, perché contribuiscono a mantenere livelli adeguati di colesterolo grazie alla presenza di fibre e steroli vegetali, che ne riducono l'assorbimento a livello intestinale.

Per chi ha il colesterolo alto **sono indicati l'olio extravergine di oliva e il pesce azzurro, ricco di Omega-3. Per quanto riguarda la carne, è preferibile scegliere quella bianca; per i formaggi, sono da preferire quelli freschi** come la ricotta, la crescenza, la feta, il gorgonzola e la mozzarella. Il formaggio di capra tende ad essere il meno grasso, mentre la percentuale più bassa di colesterolo si trova nel formaggio di capra fresco. ■



**La dott.ssa
Stefania Andreoli:**
*“La cura di sé
è un gesto d’amore
che passa dalla pelle”*

a cura della
Redazione

SKIN SHAMING

OLTRE 6 INTERVISTATI SU 10 VITTIME DEL GIUDIZIO SULLA LORO PELLE

Se negli ultimi anni si è spesso sentito parlare di Body Shaming, ossia tutte quelle azioni compiute per offendere una persona giudicandola per l'aspetto esteriore, oggi il bersaglio è più che mai la pelle, da cui l'espressione **Skin shaming**, mirato specificamente a giudicare i problemi della pelle. Osservatosi per la prima volta qualche anno fa negli Stati Uniti, oggi è inquadrato anche dai dati della ricerca **“Dove Body Love 2023”**. Nello specifico, dalla recente indagine **“Dove Body Love 2023”**, condotta col **metodo WOA (Web Opinion Analysis)** prendendo in esame circa 1.200 utenti web, uomini e donne con un'età compresa tra i 20 e i 50 anni, è emerso, infatti, che oltre 6 su 10 (62%) sono stati presi di mira sui social o nella vita di tutti i giorni a causa di problemi o imperfezioni legati alla pelle. Sul web, principalmente sui i social network, attraverso l'azione dei cosiddetti hater, viene presa di mira la pelle, soprattutto delle donne e dei giovani, attraverso commenti, post, story e messaggi privati. **Gli inestetismi della pelle sono**, infatti,

molto comuni e riguardano milioni di persone, potenzialmente sempre più esposte alle critiche online: dall'acne al rossore, dalle cicatrici fino alle macchie. Più positivo, invece, il dato relativo al rapporto degli utenti web italiani con la propria immagine: quasi 6 su 10 si ritengono, infatti, complessivamente soddisfatti del proprio aspetto esteriore (58%), con un giudizio, che propende più per **“abbastanza”** (35%) rispetto a **“molto”** (23%), mentre gli insoddisfatti sono la minoranza (42%) con feedback riconducibili a **“poco”**

(27%) e **“per nulla”** (15%).

Nell'ottica di considerare in maniera concreta l'argomento dello Skin Shaming, la cura di se stessi come antidoto di benessere a critiche e offese sui social risulta essere la chiave di volta per innescare un processo virtuoso. Secondo la **dott.ssa Stefania Andreoli**, psicoterapeuta e Presidente dell'**Associazione Alice ETS**: *“Chi cura il proprio aspetto lo fa principalmente per sé e per sentirsi bene. Infatti, concedersi le cure rivolte al corpo e alla pelle è un gesto, che di per sé è accudente, prima ancora del suo risultato. Avere cura di sé produce sentimenti di benessere, che, indagati più a fondo, rimandano ad un vero e proprio segreto di bellezza, suggerito dai partecipanti all'indagine: per il 59% dei rispondenti, stare in ascolto di sé, isolandosi dal rumore di fondo dei diktat esterni e rispondendo alle proprie esigenze, dopo essersi sintonizzati e sintonizzati sui bisogni profondi suggeriti dalla propria unicità, diventa il modo d'elezione per avere cura di se stessi... e come dare loro torto! Questi dati ci permettono, inoltre, di dare anche una lettura in chiave positiva del rapporto con la nostra immagine. Infatti, diversamente dai risultati raccolti da altre ricerche*



Dott.ssa Stefania Andreoli



condotte post-pandemia e dall'avvento dei social network, la notizia è finalmente l'occasione di un racconto in controtendenza: stiamo iniziando a relazionarci con la nostra immagine esteriore in modo più positivo di quanto emergeva fino ad oggi. Il 58% dei partecipanti dichiara, infatti, che il rapporto con la propria immagine è «molto» o «abbastanza» positivo».

Allo stesso modo, accanto agli esperti, sono scesi in campo personaggi noti del mondo dello spettacolo e dei social che, durante la **“Giornata dell'Autostima”**, hanno sottolineato il valore e l'importanza dell'autostima nella vita di ogni giorno: riscrivere il concetto di bellezza è il focus su cui Dove da anni sta lavorando, finalizzato a ridefinire gli standard dell'aspetto esteriore senza farsi condizionare negativamente dai messaggi fuorvianti del web e da una falsa perfezione, che viene richiesta di continuo. **Quali sono le ulteriori evidenze emerse in merito al rapporto degli utenti web italiani con la bellezza?** Come rivelato dall'indagine **“Dove Body Love 2023”**, vengono colpiti principalmente da **Body Shaming** i ragazzi tra i 18 e i 25 anni (59%), seguiti dagli over 45 (22%) e dalla fascia 33-45

anni (19%). A soffrire di più sono le donne: infatti oltre 6 su 10 (64%) si sentono maggiormente giudicate per la propria immagine, mentre alla stessa domanda la percentuale di uomini scende al 36%. Inoltre oltre 7 su 10 hanno dichiarato che questo fenomeno li ha condotti a uno stato di forte insicurezza (73%). Eloquente è anche l'obiettivo ultimo della skin care: se il 67% degli intervistati dice di prendersi cura del proprio aspetto per piacere a se stesso, ben il 56% ammette di farlo per essere accettato dagli altri. Da sottolineare anche il dato relativo alle fonti che gli intervistati seguono per reperire informazioni utili alla cura del corpo e della pelle: il 64%, infatti, segue consigli provenienti dal web e dagli influencer.

Ma quale via seguono gli utenti web italiani oggi per sentirsi meglio? Il 50% ha tenuto a sottolineare quanto sia importante per il proprio benessere la capacità di ritagliarsi un momento di silenzio tutto per sé. **“I risultati della ricerca sembrano dirlo chiaramente: per chi si concede un momento di relazione con sé, in regime di silenzio e ascolto profondo, finalizzato a «darsi retta» ed a non trascurare i bisogni personalizzati del singolo, pratican-**

«Dove Progetto Autostima» si propone di aiutare 250 milioni di bambini e adolescenti a migliorare la propria autostima entro il 2030



do rituali di cura del corpo e della pelle come appuntamento non trascurabile, senza paragonarli a quelli altrui né demandarli all'approvazione da parte dell'altro, ma facendoli diventare ragione di impegno e cura per i diretti interessati, il risultato è di stare bene con le caratteristiche che definiscono come siamo fatti”, conclude la **dott.ssa Andreoli**. **“In occasione del lancio dei nuovi prodotti della linea Body Love abbiamo voluto fare una fotografia mirata di un fenomeno che coinvolge sempre più persone a livello globale, in particolare le donne e i giovani: conoscere nel dettaglio il problema è, infatti, il primo passo per combatterlo e superarlo – commenta Claudia Mennini, Marketing Manager di Dove – Il nostro auspicio è quello di far arrivare a quante più persone possibili il messaggio che il nostro corpo va amato, senza prendere in considerazione ciò che gli hater, purtroppo, scrivono sui social o dicono nella vita di tutti i giorni. Ciò che conta realmente è sentirsi bene con se stessi, prendersi cura del proprio benessere e apprezzare anche i propri piccoli difetti, perché sono soprattutto loro che ci rendono unici e irripetibili. Riscrivere la bellezza in modo che sia fonte di fiducia e non di ansia è un impegno, che Dove persegue da 18 anni attraverso il progetto «Dove Progetto Autostima», attivo in 150 Paesi e che ha già raggiunto oltre 82 milioni di giovani. Il progetto si propone di aiutare 250 milioni di bambini e adolescenti a migliorare la propria autostima entro il 2030”.** ■

UNA BUONA NOTTE.



Dormire bene ogni notte rinnova le energie psicofisiche dell'organismo e armonizza i ritmi del sonno e della veglia. Fitomedical propone Armonight OMEOSTAT, con Melatonina, Relissa® - Melissa fitosomiale ad alta concentrazione - e pregiati estratti di Giuggiolo ed Escolzia. Melatonina contribuisce a ridurre i tempi di addormentamento, Melissa e Giuggiolo favoriscono il rilassamento, Escolzia migliora la qualità del sonno.

Scopri lo qui



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com

Relissa® è un marchio di INDENA SPA, Italia



FITOMEDICAL
star bene è naturale



*Quasi un italiano
su tre dorme
un numero
insufficiente
di ore*

a cura della
Redazione

bile della crescita nei bambini e
nel mantenimento del metaboli-



Dott. Alberto Braghiroli

DISTURBI DEL SONNO

COME DORMIRE BENE?

L'Istituto Superiore di Sanità sostiene che quasi un italiano su tre dorme un numero insufficiente di ore e uno su sette riporta una qualità insoddisfacente del proprio sonno.

Perché il sonno è importante per la nostra salute e cosa fare in caso di disturbi?

Ne parliamo con il **dott. Alberto Braghiroli**, pneumologo specializzato in disturbi del sonno presso **Humanitas Mater Domini**.

SONNO: PERCHÉ È IMPORTANTE

Trascuriamo dormendo circa un terzo della nostra vita, un periodo in cui la coscienza si sospende, ma il cervello svolge una serie di funzioni di estrema importanza. Innanzitutto, si eliminano le connessioni neurali superflue, che si sono formate durante il giorno e, nella fase dei sogni, si consolidano le informazioni, che meritano di essere ricordate. **Durante il sonno profondo vengono rilasciati importanti ormoni**, come l'ormone della crescita (responsa-

smo lipidico negli adulti).

Il sonno svolge anche un ruolo cruciale nella regolazione dei neuromediatori, che influenzano l'umore. Dormire male non solo porta a una sensazione di stanchezza al risveglio, ma può anche causare confusione mentale, irritabilità e, se diventa una condizione cronica, aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e accelerare l'invecchiamento cerebrale.

QUALI SONO LE FASI DEL SONNO?

Durante il sonno si verifica una **sequenza di cicli, che durano circa 90 minuti e danno al sonno una struttura dinamica** – non è semplicemente un interruttore che spegne la realtà e ci ricollega al risveglio. Il processo di addormentamento avviene nella prima fase, caratterizzata da **alternanze tra stati di dormiveglia**. Nella fase successiva, il sonno diventa progressivamente più profondo, con **onde cerebrali** sempre più lente.

Ogni ciclo comprende tre fasi, che rappresentano diversi livelli di sonno, sia superficiale che profondo, seguite dallo **stato di sonno REM** (movimenti rapidi degli occhi), in cui il corpo è praticamente paralizzato per evitare che i sogni si traducano in movimenti pericolosi.

Questi cicli si ripetono 4-5 volte durante la notte, diventando sempre meno ricchi di sonno profondo e più ricchi di sogni man mano che ci avviciniamo al risveglio del mattino.

I CONSIGLI PER DORMIRE BENE

Per **garantire un buon sonno**: è importante rendere la camera da

letto il più confortevole possibile. A tal fine, si possono seguire alcune indicazioni:

- **ridurre la presenza di stimoli luminosi**, favorendo una maggiore oscurità nella stanza. Questo non solo favorisce il sonno, ma contribuisce anche al risparmio energetico;
 - **mantenere una temperatura confortevole all'interno della stanza**, preferibilmente fresca anziché calda. Una temperatura adeguata può favorire il rilassamento e il sonno tranquillo;
 - per quanto riguarda le **pareti della camera da letto**, è consigliabile optare per colori caldi o neutri, evitando tinte brillanti, che potrebbero avere un effetto stimolante e rendere più difficile addormentarsi;
 - **ridurre al minimo l'inquinamento sonoro nella stanza**. Sebbene non sia necessario rendere la stanza completamente insonorizzata, è consigliabile minimizzare i rumori esterni, che potrebbero interferire con il sonno e causare disagio;
 - concedersi del tempo per **leggere un buon libro prima di addormentarsi** può aiutare a rilassarsi e favorire un sonno sereno. Inoltre può aggiungere un contenuto interessante ai nostri sogni.
- Seguendo queste indicazioni è possibile creare un ambiente favorevole al sonno e migliorare la qualità complessiva del riposo notturno.

APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO: I SINTOMI

Le **cause, che possono interferire con un sonno tranquillo**, sono diverse:

- sovrappeso;
- anomalie nella struttura del

mento e della mandibola;

- presenza di una lingua voluminosa;
- tonsille ingrossate.

Questi fattori influiscono sulla respirazione durante il sonno, causando un disturbo noto come **sindrome delle apnee ostruttive del sonno** (OSAS, Obstructive Sleep Apnoea Syndrome).

I **sintomi** principali di questo disturbo respiratorio includono:

- russamento
- episodi di apnea durante la notte
- nicturia (necessità di urinare frequentemente durante la notte)
- mal di testa al risveglio
- calo del desiderio sessuale
- disfunzione erettile
- difficoltà di concentrazione
- sonno non ristoratore
- sonnolenza diurna.

LA POLISONNOGRAFIA PER LA DIAGNOSI

L'apnea ostruttiva del sonno può essere caratterizzata da episodi di **apnea notturna completa o parziale**, con mancato o limitato passaggio di aria nelle prime vie aeree, faringe e laringe. In entrambi i casi si ha una notevole diminuzione dell'ossigenazione nel sangue associata a continui risvegli.

L'**esame per la diagnosi è la polisonnografia**, grazie al quale si registra il sonno durante la notte monitorando anche la respirazione, l'ossigenazione nel sangue, il ritmo cardiaco, la posizione corporea.

Un medico esperto in disturbi del sonno legge la registrazione e, alla luce del singolo paziente, indicherà la terapia più appropriata. ■

Sai che non tutte
le **vitamine** sono **naturali**?

Sceglila
100%
naturale



Vitamine:
naturali o artificiali?
Scopri la differenza.

E sai qual è una delle fonti naturali più ricche di Vitamina C?

L'Acerola! Dai suoi frutti ricaviamo un estratto con tante altre sostanze, come i flavonoidi, che migliorano l'assorbimento della Vitamina C da parte dell'organismo e ne completano il potere antiossidante.

Nasce così Vitamin C Naturcomplex: 100% naturale e biodegradabile.
Zero zuccheri aggiunti, zero coloranti e zero sostanze di sintesi.

Vitamin C Naturcomplex, la tua carica naturale di Vitamina C.

INTEGRATORE ALIMENTARE



Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune
Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca



**Peggiora
o migliora
la prestazione
atletica?**

a cura di

Claudio Paganotti

Specialista in

Ostetricia e Ginecologia

Consulente in Sessuologia Clinica

Istituto Clinico "Città di Brescia"



IL SESSO PRIMA DELLO SPORT

Da sempre allenatori e atleti hanno creduto che l'attività sessuale potesse influenzare negativamente sulle prestazioni sportive.

Nel film Rocky il suo allenatore diceva che le donne indeboliscono le gambe.

Tuttavia il tema è molto controverso ed è al centro di recenti e numerose ricerche scientifiche: il sesso prima dello sport potrebbe anche fare bene, migliorando prestazioni fisiche e mentali.

FARE SESSO PRIMA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA SOTTRA E ENERGIE ALL'ATLETA?

Questa è una diffusa convinzione, per cui si sconsiglia di avere un rapporto sessuale prima dell'attivi-

tà fisica. Ma un rapporto sessuale di media durata e intensità fa bruciare circa 250/300 calorie, come le calorie contenute in un succo di frutta. Quindi non una quantità tale da giustificare fiato corto o gambe molli.

IL SESSO PRIMA DELLO SPORT ABBASSA I LIVELLI DI TESTOSTERONE?

Diversi studi non riscontrano modificazioni dei livelli di testosterone nel sangue. Comunque sono necessarie almeno tre settimane di astinenza per osservare un lieve aumento di testosterone nel sangue.

UN TESTOSTERONE PIÙ ALTO È ASSOCIATO A UN COMPORTAMENTO PIÙ AGGRESSIVO?

Secondo alcuni fare sesso prima

dello sport riduce il testosterone e, quindi, l'aggressività, che per alcuni sport, come boxe e calcio, è un elemento decisivo per poter competere. Però, se fare sesso prima della gara diminuisce l'aggressività, potrebbe essere utile per chi è troppo aggressivo e per questo poco lucido nelle scelte tattiche della gara.

ESISTONO DELLE DIFFERENZE TRA DONNE E UOMINI?

Se i livelli di testosterone sono più alti prima della gara, le atlete femmine avrebbero un vantaggio, in termini di energia, in particolare nella corsa e nel salto in alto. Invece sarebbe l'opposto per gli atleti maschi, cioè l'eccesso di testosterone potrebbe inficiare la prestazione sportiva: per questo sarebbe consigliabile un intervallo di tempo tra sesso e sport.

ESISTE UN INTERVALLO DI TEMPO IDEALE TRA ATTIVITÀ SESSUALE E COMPETIZIONE SPORTIVA?

Sembra che il sesso 10-12 ore prima della competizione non abbia alcun impatto negativo sulla prestazione fisica e sulla concentrazione mentale. Un altro studio, però, dimostra che i calciatori, che avevano fatto sesso la sera prima della partita, avevano una velocità media durante la partita più lenta. Forse queste differenze dipendono dal tipo e dalla durata dell'attività sessuale. La durata ottimale del rapporto sarebbe di 3-7 minuti, quella auspicabile 7-13 minuti, mentre un tempo superiore sarebbe controproducente per l'atleta.

L'autoerotismo, invece, aiuta a rilassare la tensione prima della gara, dà una scarica di sostanze chimiche, che fanno stare bene, senza esagerare con l'intensità.

IL TIPO DI SPORT PUÒ ESSERE INFLUENZATO DIVERSAMENTE DALL'ATTIVITÀ SESSUALE?

Negli sport di squadra, come calcio, basket e pallavolo, il sesso prima della gara favorirebbe un certo rilassamento, mentre negli sport individuali, per esempio la corsa, il sesso prima della gara non sarebbe funzionale a mantenere la concentrazione, quando l'atleta gareggia da solo con se stesso.

QUALI SONO GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELL'ATTIVITÀ SESSUALE SULLA PRESTAZIONE SPORTIVA?

Ad alcuni sportivi fare sesso prima della gara consente un effetto di rilassamento positivo, soprattutto se con il partner abituale, più efficace di un'astinenza forzata. Per altri sportivi, invece, ha un effetto negativo, perché distrae dalla gara,

Il sesso e lo sport non sono due eventi inconciliabili



in particolare se con un partner occasionale, per le diverse emozioni, che si provano o per la paura di essere scoperto.

CONCLUSIONI

Il sesso e lo sport non sono due eventi inconciliabili: un rapporto la sera prima della gara, di durata media, 11 minuti, di intensità che non prevede tutta l'esplorazione del kamasutra, con il partner abituale, seguito da un adeguato riposo e osservando uno stile di vita sano e regolare, non peggiora la prestazione atletica. ■

Dr. Green
RISOLI

LA SALUTE INIZIA DALLA PADELLA

FILIERA CERTIFICATA
100% ITALIANA

RISOLI
IL PRESSOFUSO IN CUCINA

LA PRIMA ANTIADERENTE
RESISTENTE ALLA FORCHETTA

ELDIAMANT
PROFILE

BLACKplus[®]
1810

www.risoli.com [@risoli1965](https://www.facebook.com/risoli1965)
Lumezzane (BS) - 030 892 5944 - info@risoli.com

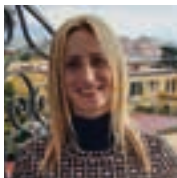


**Significato, curiosità,
storia e benefici**

a cura di

Luciana Pagano

Medico-Chirurgo,
Specialista in Medicina
Fisica e Riabilitativa,
Esperta in Nutrizione e
Medicina anti-aging



Sicuramente in pochissimi oggi non sanno descrivere questo affascinante, quanto salutare **sport acquatico**, che si pratica, remando in piedi su una tavola simile a quella del surf, al fiume, sui laghi e al mare, poiché, nonostante sia emerso solo pochi anni fa, è di estrema tendenza, forse per la facilità, con cui è possibile praticarlo, per il costo dell'attrezzatura, relativamente basso, ma soprattutto perché, a differenza degli altri sport d'acqua, come il Surf, il Windsurf o il Kite, solo per citarne alcuni, **non richiede una grande preparazione fisica ed è adatto proprio a tutti**, grandi e piccoli. I benefici, ipotizzati dai diversi studi condotti, stimolano sicuramente la voglia di scoprirne tutti i segreti, o almeno una buona parte di essi.

PERCHÉ SI CHIAMA SUP E CHI LO HA INVENTATO

SUP è l'acronimo di **Stand Up Paddle**, una dicitura usata per esprimere che si sta in piedi su una tavola e ci si sposta utilizzando una pagaia in acqua per remare. Anche se viene percepito come uno sport recente, per

scoprire come nasce il SUP dobbiamo andare molto indietro nel tempo. **La storia del SUP si può, infatti, dividere in due fasi; la preistoria e la storia moderna.** La preistoria è la fase, in cui il SUP non era ancora chiamato così, non era uno sport, né tantomeno un passatempo ricreativo. Bensì veniva utilizzata la tecnica del pagaiare in piedi su canoe, tavole e tronchi da popolazioni provenienti da tutti gli angoli della terra per pescare. Lo stare in piedi, infatti, permetteva di vedere meglio eventuali prede sott'acqua, dunque, era una tipologia di caccia, che serviva alla sopravvivenza di popoli e luoghi antichi: dall'Egitto, alla Polinesia fino all'Africa. La storia moderna del SUP ha, invece, inizio in un luogo più preciso, le isole Hawaii nella prima metà del 1900. Il primo surfista, che fu visto remare in piedi su grosse tavole da surfski o canoe, fu il campione olimpico di nuoto a quei tempi: Duke Kahanamoku. Negli anni molte persone replicarono questa disciplina, ma abbiamo dovuto aspettare fino alla seconda metà degli anni novanta per vederlo diventare uno sport a tutti gli effetti, grazie a due famosi

surfisti hawaiani: **Laird Hamilton** e **Dave Kalama**. Nel 2001 Laird Hamilton si fece costruire la prima pagaia da SUP e l'11 settembre dello stesso anno fu visto fare surf con remo su onde di due metri in piedi su una tavola, con una bandiera americana legata alla pagaia. **Oggi lo Stand Up Paddle è addirittura una disciplina agonistica.** Grazie ad internet, ai social e alle nuove tecnologie di marketing moltissime aziende hanno iniziato a creare prodotti specifici per questa disciplina e l'hanno aiutata a crescere ed a renderla accessibile a tutti, pertanto abbiamo assistito e stiamo assistendo ad una vera e propria "esplosione del SUP", con la cui tavola "magica" ci si rende conto che la migliore forma di competizione che si possa sperimentare non è quella con gli altri, ma quella con noi stessi. Può, allora, essere soddisfatto quel bisogno spontaneo, che ci porta ad essere ogni giorno la versione migliore di noi stessi, sempre vincitori, a prescindere dal risultato della gara, attraverso due ingredienti fondamentali: la fantasia e il divertimento.

GLI STRUMENTI DEL SUP

L'attrezzatura necessaria per prati-

care il SUP è davvero molto semplice e consiste essenzialmente di 5 componenti: la tavola, la pagaia, il leash, un aiuto al galleggiamento, occhiali e abbigliamento adeguati. La tavola simile a quella da surf è, in realtà, molto più lunga (può essere anche il doppio!), e per questo viene chiamata longboard. Questo perché deve essere più stabile per poter permettere di starci in piedi. **Esistono tavole rigide, ma anche gonfiabili.**

La pagaia è un particolare remo con impugnatura sulla parte terminale, la sua lunghezza può essere fissa o regolabile, la migliore è quella in carbonio! La pagaia **dovrebbe essere alta al punto tale da permettere di impugnare il pomello, o oliva, con il braccio disteso verso l'alto.**

Il leash è un laccio che, come nel surf da onda, si aggancia alla caviglia del supper ed evita di perdere la tavola, qualora si cadesse in acqua.

Quando parliamo di un aiuto al galleggiamento, intendiamo una tipologia particolare di salvagente, che può essere indossato come un giubbotto. Ciò è molto importante per la sicurezza ed è obbligatorio, se si superano i 300 mt dalla costa (pena una bella multa!).

Per quanto riguarda l'abbigliamento dipende dalla stagione. Nel periodo estivo bastano il costume e un paio d'occhiali da sole.

LE TIPOLOGIE PRINCIPALI DI SUP

La tipologia di SUP più praticata in assoluto è il **SUP touring**, che consiste nell'andare in esplorazione lungo le coste, scogliere e corsi di acqua dolce alla scoperta di luoghi meravigliosi. Il soggetto si rilassa e allo stesso tempo pratica una buona attività cardiovascolare. Per gli amanti della pesca c'è, invece, il **SUP fishing**. Altra tipologia di SUP è il SUP surf: in pratica si tratta, come nel surf,

di cavalcare le onde con la tavola, ma l'onda in questo caso "si prende" stando in piedi o in ginocchio sulla tavola, invece che sdraiati, e restando con una pagaia, invece che con le braccia. Abbiamo ancora il **SUP Yoga**, che oltre ad essere rilassante come lo Yoga, è anche un incredibile allenamento fisico che mette a dura prova l'equilibrio, consentendo, al contempo, di immergersi completamente nella natura. Lo yoga sul SUP **si pratica in gruppo**, generalmente nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio quando il vento è più debole e le acque più calme.

TUTTI I BENEFICI DEL SUP

Oltre ad essere divertente il SUP gode di **numerosi benefici** a carico del corpo e della mente. È capace di **migliorare l'equilibrio**, dato che si deve andare in cerca del giusto baricentro sulla tavola per non cadere in acqua. Questa ricerca costante dell'equilibrio e il movimento effettuato con la pagaia mettono alla prova la muscolatura in toto, e in particolare quella profonda del busto, così come le spalle e le braccia; inoltre questo sport, oltre a tonificare la muscolatura, è in grado di rafforzare anche le articolazioni di ginocchia e caviglie senza sottoporle a sforzo eccessivo. Il SUP, inoltre **modella, il corpo e aiuta a bruciare grassi. Migliora l'agilità e la coordinazione.** Non è poco, ma è tanto, e, comunque, non è tutto: una volta innescata la risonanza di fase tra l'acqua esterna e quella interna al corpo, si attiva la secrezione di sostanze, quali la serotonina, l'ossitocina, la dopamina e l'aldosterone, fondamentali per il benessere fisico, ma anche psicologico ed emotivo. Il SUP **migliora il tono dell'umore e la fluidità emotiva**, di conseguenza la capacità di riprendersi dagli inevitabili urti e stress psicologici, cui soven-

te siamo esposti. Quest'ultima risorsa stimolata dal SUP si chiama resilienza, la più grande qualità adattativa della mente. Benessere e resilienza sono sinonimi. Una mente meditativa è una mente capace di resilienza e, quindi, una mente leggera e maggiormente capace di affrontare una giornata di lavoro o di recuperarne una particolarmente faticosa. Scorre fluidi sull'acqua senza alcun rumore, allenta ogni tensione ed è estremamente rigenerante.

CONCLUSIONE

Concludo sperando di avervi dato informazioni utili a capire come è nato il SUP, qual è il significato di questo sport e l'importanza della sua diffusione in tutto il mondo, evento che si sta verificando, coinvolgendo milioni di persone. Lo Stand Up Paddle è uno sport affascinante, a basso impatto fisico, facile da praticare, che fa bene al corpo e allo spirito. Allora, se non lo avete ancora fatto, attrezzatevi: prendete una tavola, una pagaia e il resto dell'occorrente e correte in acqua a scoprire qual è il vero significato del SUP. Ovviamente, **è sempre utile frequentare un Corso apposito, per apprendere le tecniche di base**, anche se non c'è nulla di complicato: uscire a pagaiare in piedi sulla tavola non è difficile, s'impara velocemente e il massimo che può capitare è di cadere in acqua. Tuttavia, può risultare faticoso, quindi le prime volte è bene non allontanarsi troppo dalla costa. È chiaramente **necessario saper nuotare e avere una buona acquaticità**, in condizioni di vento è meglio evitare di uscire in acqua e, "cum iudicio", bisogna fare i conti con il sole e le eventuali scottature. Detto questo, non mi resta che augurarvi buon divertimento! ■



TIRA FUORI IL TUO LATO BIOSCALIN

NOVA•Genina

**75% DI CAPELLI PIÙ FORTI
IN SOLI 15 GIORNI*.**

Dalla ricerca Giuliani, il nuovo integratore **NOVA•Genina**: una combinazione unica di ingredienti naturali ed esclusivi brevetti per favorire forza, volume e lucentezza dei capelli indeboliti. Con tecnologia di rilascio che massimizza l'efficacia e l'assorbimento. In compresse e bustine.

PIÙ FORTI. PIÙ SANI. PIÙ BELLI.

Bioscalin®



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Per un'azione mirata, scopri anche
L'ATTIVATORE CAPILLARE

**1 APPLICAZIONE
A SETTIMANA**



Dermocosmetico

GIULIANI



Con le nuove tecniche e l'evoluzione dei materiali impiegati modificato grandemente il decorso post operatorio

a cura di

Giovanni Simonini

Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Responsabile Ortopedia VI
Istituto Clinico "Città di Brescia"- Brescia



LA MODERNA CHIRURGIA PROTESICA ORTOPEDICA

Negli ultimi decenni si è osservato un progressivo sviluppo di tecniche operatorie, anestesio-logiche, evoluzione nei materiali impiegati e nella loro lavorazione, nuovi design protesici, che hanno modificato grandemente il **decorso post operatorio** dei pazienti sottoposti ad **intervento di artroprotesi di anca e di ginocchio**. Tanto che nel nostro Centro siamo riusciti a garantire il **ritorno in ambiente domestico del paziente appena operato di artroprotesi di anca nella medesima giornata dell'intervento**.

Tutte queste innovazioni hanno permesso di formulare **nuovi percorsi riabilitativi** post intervento cosiddetti **"fast-track"**, **"rapid recovery"**, **"ricovero breve"** per dirla in italiano.

Quindi non più mesi di riabili-

tazione, come si proponeva solo una ventina di anni fa, ma **gior-ni o al più settimane di rieduca-zione per ritornare ad una vita attiva**.

Più di recente si sente parlare di nuove tecniche, che supportano l'operato del chirurgo ortopedico, e precisamente della cosiddetta **chirurgia navi-assistita e chi-rurgia robotica**.

Nessuna delle due si sostituisce alla mano ed esperienza del chi-rurgo ortopedico sia ben chiaro, ma ormai è dimostrato che, soprattutto per la chirurgia navi assistita, quest'ultima **fornisce, in casi assolutamente selezionati e non nella routine, in-negabili vantaggi**, permettendo di superare difficoltà tecniche legate alla complessità del singolo caso clinico.

Come tutte le tecniche e procedu-re di recente introduzione, inoltre, sia la chirurgia navi assistita che

la chirurgia robotica si trovano **ancora in una fase di attiva sperimentazione**, che porterà sicuramente al perfezionamento di tali tecniche superando gli attuali limiti.

Ad oggi, pur riconoscendo il loro valido apporto, sono dedicate a casi selezionati, quindi è opportuno informare correttamente i pa-zienti degli attuali limiti di tale procedure. ■

Contatti:

tel. 329-9486273

simonini.giovanni@gmail.com

www.sistemaprotesi.com





La malattia da reflusso gastroesofageo rappresenta una tra le più comuni patologie, interessa circa il 20% della popolazione italiana ed europea e richiede cure sia da parte del medico di base che dello specialista gastroenterologo

a cura di
Paola Piovesana
Giornalista



QUANDO IL REFLUSSO VA IN VACANZA I CONSIGLI DEGLI ESPERTI AIGO

Il reflusso gastroesofageo è un disturbo sempre più diffuso, si manifesta principalmente con rigurgito e bruciore e interessa anche i più giovani. Le cause scatenanti sono attribuibili spesso a stili di vita sbagliati, come un'alimentazione

poco salutare, a volte veloce e non equilibrata, sedentarietà, fumo, alcol, ma anche lo stress e l'ansia sono fattori, che possono contribuire a scatenarlo o peggiorarlo. Senza contare poi, ovviamente, disfunzioni anatomiche o funzionali.

"Se si soffre di reflusso gastroesofageo, purtroppo la patologia verrà in vacanza con noi. - esordisce il dott. **Marco Soncini**, Presidente Aigo - Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Digestivi Ospedalieri e Direttore Dipartimento Area Medica ASST





Marco Soncini, Presidente Aigo

Lecco - Serve, quindi, sapere come gestirlo per non aggravarne i disturbi con un'alimentazione sbagliata o con comportamenti non adeguati, come, ad esempio, interrompere una terapia in corso, pensando che il solo relax possa fare miracoli. Non sarà così, e, se nella maggior parte dei casi dopo un ciclo di cure con antisecretivi acidi della durata di 1 o 2 mesi si assisterà ad un controllo della sintomatologia, l'interruzione della stessa porterà ad una ripresa dei disturbi e, quindi, a nuovi controlli medici e ripresa della cura, vanificando l'effetto benefico del trattamento precedente e, di fatto, anche delle vacanze tanto attese".

È bene, quindi, non considerare il periodo delle vacanze come l'occasione migliore per interrompere una cura, quanto piuttosto un periodo, in cui provare una riduzione della posologia, o la frequenza dell'assunzione del farmaco solo al bisogno, magari in previsione di una cena impegnativa. "Certamente una dieta ben bilanciata durante la giornata, evitando pasti abbondanti e l'assunzione di alcolici

ci aiuterà, insieme ad una regolare attività fisica come belle passeggiate in montagna o rilassanti bracciate di nuoto, a lasciare il reflusso a casa e godersi le meritate vacanze" - ricorda il **Presidente Aigo**.

Ecco, dunque, alcuni **consigli** da tenere presenti per gestire al meglio la malattia da reflusso anche in vacanza.

COCKTAIL, CAFFÈ E CIBI PICCANTI: QUANTO INCIDONO SUL REFLUSSO

"Le persone, che soffrono di reflusso gastroesofageo, riconoscono facilmente alcuni agenti favorevoli l'insorgere o il ripresentarsi dei sintomi, tra questi l'alcol è, senza dubbio, tra i più frequenti quando associato a pasti abbondanti ad alto contenuto di grassi. Oltre all'alcol anche il caffè, il cioccolato e il the verde possono favorire la riaccensione dei sintomi e cautela va riservata anche ai cibi piccanti."

SÌ AL GELATO A FINE PASTO

"Per fortuna - continua il dott. Soncini - il nostro dopo cena potrà essere premiato con una coppa di gelato o con una granita, ricordandosi di non coricarsi troppo presto e non adagiarsi subito sul divano, consigli questi che valgono non solo d'estate e che dovrebbero portarci ad evitare uno stato di sovrappeso o di chiara obesità, che sono condizioni favorevoli e aggravanti del reflusso gastroesofageo".

UN RIMEDIO DI EMERGENZA DA TENERE SOTTOMANO

"Per chi ha già una diagnosi nota di malattia da reflusso gastroesofageo e debba effettuare un viaggio in località esotiche, magari con sistemi sanitari precari, è consigliabile munirsi dei farmaci già in uso sen-

za interrompere la terapia. In caso di un'assenza di disturbi il farmaco potrà essere assunto solo al bisogno e, nel caso degli inibitori della pompa protonica, di norma al mattino, almeno 20 minuti prima della colazione".

QUANDO È OPPORTUNO EFFETTUARE UNA ESOFAGOGASTRODUODENOSCOPIA (EGDS)

"In caso di sintomi tipici e con una età inferiore ai 55 anni senza segnali di allarme (vomito ripetuto, perdita di peso inspiegato, disfagia, anemia o presenza di un sanguinamento gastrointestinale) non è necessario ricorrere, in prima battuta, ad un'indagine strumentale. La verifica di uno stato d'infezione di *helicobacter pylori* e un trattamento medico a base di inibitori della pompa protonica per 4 settimane sono, in genere, sufficienti. Lo scarso controllo dei sintomi o il persistere della sintomatologia - spiega ancora il medico Aigo - rende opportuna invece una EGDS, che viene sempre consigliata in caso di età maggiore ai 55 anni. In questi casi lo specialista gastroenterologo può intervenire in supporto al medico di medicina generale, per completare il percorso diagnostico-terapeutico nelle modalità e nei tempi più appropriati".

LA PREVENZIONE, IN ESTATE E TUTTO L'ANNO

In sintesi, come sempre, la salute inizia a tavola: curare la propria alimentazione, che sia semplice, bilanciata e povera di grassi o cibi scatenanti, senza eccessi è una buona prassi da adottare ogni giorno e anche durante le sospirate vacanze, accompagnata dalla limitazione dell'assunzione di alcolici e del fumo e da una regolare attività fisica. ■



È un fenomeno diffuso anche tra i giovani e gli adulti, ma le forme più frequenti si possono evitare con semplici accorgimenti

a cura di
Laura Daveggia
Fisioterapista



IL MAL DI SCHIENA PREVENIRE E CURARE



La nostra schiena è una struttura complessa, formata da ossa, muscoli e nervi, ed il **dolore alla schiena** è un'esperienza che moltissime persone provano durante la vita. Si calcola che circa 15 milioni di italiani, una o più volte, ne abbiano sofferto, ma, nella maggior parte dei casi, ciò non è dovuto a gravi patologie. Tra le **cause** più frequenti ci sono **obesità (fig 1)** e **scarsa attività fisica**. Anche situazioni quotidiane sbagliate favoriscono l'insorgere di dolori alla schiena: ad esempio posizioni scorrette durante il lavoro, lo studio, le attività ricreative o il fai-da-te (**fig 2-3-4**), oppure dormire su un materasso, che non sostiene bene la schiena. Ci sono, poi, abitudini consolidate ed apparentemente innocue, come portare borse o zaini solo e sempre sulla stessa spalla, che possono provocare dolore alla schiena, per via della postura

scorretta ed asimmetrica che causano (**fig. 5**), oppure l'uso eccessivo di scarpe con il tacco troppo alto.

In tutti i casi, in cui il dolore alla schiena non è dovuto a specifiche patologie, può essere sufficiente un **programma di esercizio quotidiano** ed il cambio delle abitudini scorrette per prevenire o risolvere il problema.

È bene sapere che il riposo totale è utile solo nella fase più acuta, ma rimanere troppo a letto o eccessivamente fermi peggiora il problema. Lo stesso vale per fasce e tutori lombari: utili nella fase acuta, ma, se usati troppo a lungo, indeboliscono i muscoli e peggiorano il problema. Dunque, muoversi gradualmente e nel rispetto del dolore, ma muoversi.

Obiettivi del movimento sono:

- l'eliminazione delle contratture muscolari, causa di dolore,
- il rinforzo della muscolatura della schiena e degli addominali, per

sostenere meglio il peso del corpo,

- il contrasto alle posture quotidiane scorrette.

Di seguito, **alcuni esempi di semplici esercizi** da eseguire anche a casa. Ogni esercizio deve essere ripetuto circa una decina di volte, in modo lento e regolare. È bene che tali esercizi rientrino in una routine abituale, per circa 20-30 minuti ogni giorno.

Uno dei più facili è ruotare dolcemente avanti e indietro il bacino rimanendo seduti su una sedia, e poi toccare il ginocchio destro con il gomito sinistro e viceversa (**fig 6**). Lo stesso esercizio può essere fatto distesi su un tappetino a terra (**fig 7**). A quattro zampe, inarcare la schiena verso l'alto (fare una gobba) e, poi, verso il basso. Sempre a quattro zampe, sollevare un braccio e la gamba dal lato opposto (**fig 8**). Distesi a terra, alzare il bacino e riabbassarlo a terra (**fig 9**). Importante anche lo stretching, per scio-



Fig 1



Fig 2



Fig 3



Fig 4



Fig 5



Fig 6



Fig 7



Fig 8



Fig 9



Fig 10



Fig 11



Fig 12

gliere i muscoli contratti e renderli più elastici. Esistono semplici movimenti da fare anche in ufficio (fig 10), prendendo qualche minuto di pausa ogni due ore circa di lavoro alla scrivania. Attività di stretching più complete possono essere fatte a terra (fig 11-12).

Se possibile, cercare di dormire a sufficienza (sette/otto ore in media) per consentire al fisico un buon recupero di energie ed imparare a gestire lo stress. Lo stress cronico, infatti, provoca contratture muscolari, di cui spesso non si è consapevoli. Utile anche evitare il brusco passaggio da ambienti caldi ad ambienti freddi, che crea tensioni e contratture muscolari dolorose.

Qualora non controindicati, possono essere utili blandi rimedi locali a base di arnica e artiglio del diavolo, oppure le fasce a base di calore, che rilassano i muscoli contratti. A volte, può essere utile anche una semplice borsa di acqua calda. Qualora tutto ciò non fosse sufficiente, il consiglio di un esperto di riferimento può indicare approfondimenti diagnostici e trattamenti più intensi e mirati. ■



*Crescono del 16%
gli accessi
al Pronto Soccorso*

a cura della
Redazione

POLIAMBULANZA NEL 2022 RICOVERATI OLTRE 29MILA PAZIENTI

Nel 2022 rispetto al 2021 in **Fondazione Poliambulanza** di Brescia crescono del 1,7% i pazienti ricoverati per un totale di 29.858. L'età media dei malati è 53,4 anni e gli ultraottantenni rappresentano il 15% del totale. Sono 2.723 i bambini nati nel punto nascita di cui il 18% attraverso il taglio cesareo primario (dato inferiore alla media nazionale del 22%). In totale, nelle 19 sale operatorie, sono stati eseguiti 19.500 interventi chirurgici (+7,4% rispetto al 2021) per 25.147 ore di attività in sala operatoria. I pazienti operati in chirurgia vascolare ammontano a 875 e si sono registrati 249 sostituzioni di valvola aortica per via percutanea (**Transcatheter Aortic Valve Implantation** – “**TAVI**”). In ambito ortopedico si registrano 900 interventi di chirurgia protesica e 236 i pazienti assistiti per riabilitazione motoria. I servizi ambulatoriali sono stati, invece, 454.144 di cui 122.116 per analisi di laboratorio e 70.634 per quelle di radiologia. In totale le prestazioni ambulatoriali ammontano a oltre 2,1 milioni. I pa-

zienti, che si sono rivolti al **Pronto Soccorso**, assommano a 85.363 (+16% rispetto al 2021). Sempre nel corso del 2022 sono stati circa 5.400 i pazienti ricoverati nelle unità di medicina generale e in quella di geriatria. I ricoverati in unità di neurologia sono stati 736 di cui 360 in **Stroke Unit** per ictus ischemico ed ictus emorragico. Per quanto riguarda il personale sanitario i dipendenti sono 2.050 (22% medici; 34% infermieri/ostetriche e 19% OSS/ausiliari). Sul fronte ricerca e formazione 238 studenti lo scorso anno hanno frequentato il Corso di laurea infermieristica. La Fondazione ha, poi, condotto 120 sperimentazioni e 145 studi osservazionali per un totale di 141 pubblicazioni e 180 abstract presentati durante Congressi nazionali e internazionali.

Sono questi i principali dati contenuti nel **Bilancio Sociale 2022**. Tra le varie attività svolte particolare rilievo è quella del **Pronto Soccorso**, che risulta il primo in città per prestazioni erogate. In particolare si registrano aumenti del 6% dei codici rossi e del 19% per quelli gialli, con un tempo medio di dimissione dopo triage

di 5 ore. La percentuale di accessi seguiti da ricovero è del 12%. Un team di professionisti d'esperienza, competenze interdisciplinari, tecnologie all'avanguardia assiste i pazienti oncologici. **Nel 2022 vi sono stati 1.878 interventi di chirurgia oncologica** (+3% rispetto 2021); 789 cicli di radioterapia svolti (+4,9%) 9.877 ricoveri e cicli MAC di oncologia medica (+12%) e 3.449 carcinomi invasivi diagnosticati (+5,7%). Gli ultimi dati pubblicati da **Agenas** evidenziano che, nel biennio 2020-2021, 702 pazienti bresciani hanno subito un intervento chirurgico per tumore maligno del colon; di questi 184 sono stati eseguiti presso **Poliambulanza** (26% del totale). Si registra anche un'ottima collaborazione con ATS sul fronte delle attività di prevenzione secondaria oncologica. Nel corso del 2022 il **Servizio di Endoscopia Digestiva** ha eseguito, nell'ambito dello screening promosso dall'**ATS di Brescia**, 655 colonscopie e 772 polipectomie. **Poliambulanza** ha aderito anche allo screening del carcinoma della mammella sempre promosso dall'**ATS di Brescia** (per le donne dai 50 ai 69 anni)

eseguendo 7.596 mammografie. I numeri dicono che il valore economico generato nel 2022 da Poliambulanza è al suo massimo storico, con oltre 208 milioni di euro, all'interno dei quali si annoverano prestazioni per 7 milioni di euro, non rimborsate dal Sistema Sanitario Regionale, in quanto oltre il budget assegnato all'Ospedale bresciano. Nonostante l'erogazione di più prestazioni rispetto a quelle deliberate dalla Regione, in Poliambulanza si registrano liste d'attesa in aumento, cosa che genera un fortissimo disagio in primis per il paziente, in secondo luogo per il personale sanitario stesso e, infine, per la struttura, che vorrebbe poter garantire i servizi in modo più puntuale. Per Poliambulanza è molto importante poter segui-

re il paziente nell'intero percorso di cura, dall'eventuale accesso al Pronto soccorso o dall'evidenza diagnostica, attraverso l'erogazione delle cure necessarie sino al follow up. Per poterlo fare, senza dirottare altrove il paziente, c'è bisogno di un budget maggiore da parte di Regione. L'attività ambulatoriale vede infatti uno spazio saturato all'80% dalle prestazioni di Pronto soccorso, oncologiche, radioterapiche, di medicina nucleare, oltre che dalla medicina di laboratorio, dalla genetica medica e dall'anatomia patologica, lasciando solo il 20% a tutto il resto. Sempre nell'ottica di un migliore servizio al territorio, ha preso l'avvio un nuovo strumento di contatto che mette in comunicazione diretta il medico di medicina generale e il case manager

infermieristico nei percorsi di cura delle patologie oncologiche della mammella, epatobiliopancreatiche, del colon retto e di chirurgia bariatrica.

*"Quest'anno Fondazione Poliambulanza festeggia il 25° anno dell'attuale sede di via Bissolati – aggiunge il **prof. Mario Taccolini**, Presidente Fondazione Poliambulanza -. Il nostro Istituto Ospedaliero si ispira al carisma di carità di Santa Maria Crocifissa di Rosa e il Bilancio è un'ottima dimostrazione della nostra operosità. Discernimento e coraggio, tenacia e determinazione, creatività e lungimiranza, ricerca e innovazione, professionalità e dedizione appassionata: sono queste le parole che descrivono il palinsesto del lungo itinerario che stiamo percorrendo da oltre un quarto di secolo".* ■

LA RADIO PER LA
TUA FARMACIA

crea|atua
radio.it®



LA TUA MUSICA, I TUOI
SPOT, IL TUO JINGLE,
LE TUE PROMOZIONI.

info@crealatuaradio.it • +39 049 82 56 634
www.creatuaradio.it



by radioWellness®

RICHIEDI
UNA DEMO
GRATUITA



*Se l'ansia
è patologica,
meglio ricorrere
a un professionista*

a cura di
Deborah Nervi
Psicoterapeuta

COME RITROVARE IL BENESSERE AL RIENTRO DALLE VACANZE

Il ritorno a casa e la fine delle vacanze estive, con la relativa ripresa della nostra quotidianità e routine, sono da sempre qualcosa, che ci mette in contatto con vissuti ed emozioni difficili.

Mettere un punto a qualcosa che ci ha fatto sentire bene, spensierati, "giocosi", liberi presuppone il contatto con la nuova ripresa di responsabilità, routine serrate,

orari e organizzazione familiare quasi al minimo dettaglio per far funzionare tutto e spesso è difficile ritrovare nella quotidianità una parte di quel vivere sereni e senza stress.

L'organizzazione della vita familiare, il ritorno al lavoro, le responsabilità e la routine ci portano a vivere spesso sentimenti di ansia.

In molti casi è qualcosa di pas-

seggero e transitorio, ma in altri è qualcosa di forte, che ci fa sentire più fragili.

Per le persone, che vivono questo

*Una terapia
che nel tempo ha avuto
ottimi risultati
è la terapia EMDR*



stato come qualcosa di transitorio, si possono utilizzare questi consigli:

1. Riportare vari aspetti che abbiamo amato della vacanza nel nostro quotidiano, ritagliandosi momenti di spensieratezza nella vita di tutti i giorni, momenti per noi stessi, che possono renderci sereni e darci una carica di energia

2. Gestire le proprie giornate riprendendo gli impegni gradualmente e riservandosi qualche momento per sé; gli impegni ripresi gradualmente permettono di abituarsi alla routine con lentezza, rispettando i propri tempi

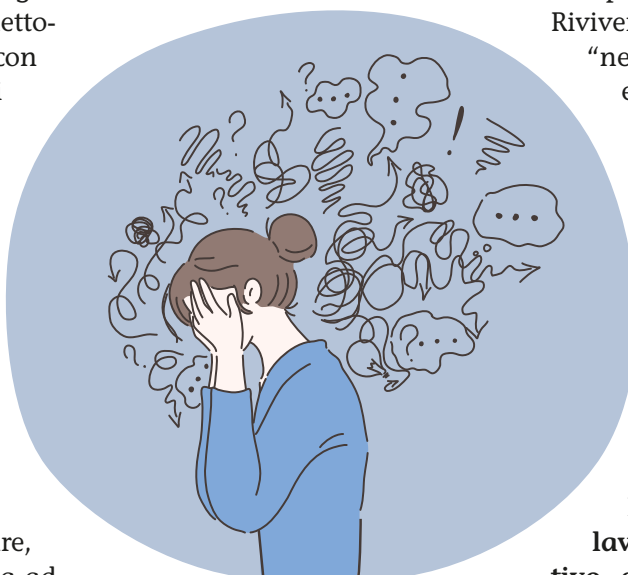
3. Avere una valvola di sfogo nell'attività fisica rompendo la routine quotidiana curando l'alimentazione: alimenti pesanti e vita sedentaria contribuiscono a rendere la nostra giornata più pesante ed a portare ad una sorta di "accumulo", che, nel tempo, diventa difficile da svuotare, mentre una vita sana ci porta ad essere più attivi e reattivi

4. Trovare lati positivi: ci saranno aspetti piacevoli nella routine godendosi il momento e programmando attività, che ci facciano stare anche bene; in ogni giornata ci sono momenti positivi, se siamo in grado di riconoscere le cose belle attorno a noi, inoltre, programmare una gita fuori porta o fare qualcosa, che ci rende felici, permette di concentrarci di più sugli aspetti positivi della vita facendo scorrere più facilmente i momenti troppo impegnativi.

Se l'ansia persiste, allora potrebbe essere un segnale di qualcosa di più profondo, non prettamente

rivolto solo alla fine di qualcosa di piacevole e spensierato, ma di più radicato.

In questo caso, allora, **diventa utile contattare un professionista**, che possa aiutare a sviscerare il problema nella sua complessità con attenzione e professionalità per gestire un'ansia, che diventa patologica, permettendoci di imparare tecniche idonee per la gestione dell'ansia e degli aspetti ad essa associata.



L'ansia non sempre è patologica, ma lo diventa, quando è associata a situazioni, che non sono realmente pericolose, ma che il soggetto legge, vive e sente come tali.

I disturbi di ansia sono caratterizzati da questa ansia patologica, che, a causa della sua persistenza, compromette i contesti di vita della persona.

Una terapia, che nel tempo ha avuto ottimi risultati, è la terapia EMDR.

La terapia EMDR è un'efficace tecnica di psicoterapia, che ha come obiettivo quello di elabo-

rare esperienze traumatiche o stressanti di diverso genere, che possono causare vari disturbi, tra cui il disturbo di ansia.

Questa terapia lavora sul ricordo di alcune esperienze, che possono aver contribuito all'insorgere del disturbo d'ansia, ma anche sul ricordo delle prime volte, in cui si è provata l'ansia e le volte peggiori, in modo tale che i ricordi, che procurano ansia, vengono rivisti, ritrovati, riesaminati in un modo nuovo e perdono la carica ansiogena.

Rivivere le immagini di ricordi "negativi" ne riduce l'intensità emotiva e la forza vivida, in modo da neutralizzare queste reazioni e permettere alla persona di affrontare le situazioni della vita in modo funzionale e **ridurre la carica emotiva distruttiva e pervasiva del disturbo di ansia e ritrovando lo stato di benessere.**

Inoltre la terapia EMDR lavora su tre aspetti: cognitivo, emotivo e fisico, in modo da ristabilire il benessere a 360 gradi.

In conclusione, per ritrovare un po' di serenità, è bene comprendere quanto e in che modalità la nostra ansia non ci permette di sentirci bene e, se è un momento passeggero, portare nella nostra vita tecniche e situazioni, che ci permettono di rivivere sensazioni piacevoli e spensierate; diversamente, se l'ansia è qualcosa che non ci permette di vivere la nostra vita creandoci impedimenti, ricorrere ad un professionista può aiutarci ad imparare strategie per vivere meglio ritrovando il benessere. ■



*La malattia
può essere
diagnosticata
in diversi stadi
della vita*

a cura della
Redazione

CELIACHIA

QUALI SONO I SINTOMI E COSA MANGIARE

La Celiachia è una **patologia cronica immunomediata, che provoca una reazione immunitaria dell'organismo all'assunzione di glutine**. La malattia può essere diagnosticata in diversi stadi della vita, sia nei neonati di pochi mesi che negli adulti asintomatici. Se non diagnosticata e curata, la reazione immunitaria, scatenata dalla Celiachia, può causare infiammazione all'intestino tenue e ai villi intestinali, impedendo l'assorbimento dei nutrienti e compromettendo gravemente la salute del soggetto interessato, fino a forme di Celiachia complicata, come la Celiachia refrattaria e il linfoma intestinale.

Approfondiamo l'argomento con il **dottor Benedetto Mangiavillano**, Responsabile della Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva di **Humanitas Mater Domini**.

COS'È IL GLUTINE?

Il **glutine** è un complesso proteico

presente in alcuni cereali, come l'orzo, il frumento e la segale. L'assunzione di glutine da parte di un soggetto affetto da celiachia può provocare un'infiammazione intestinale cronica, che porta alla distruzione progressiva dei villi intestinali e a un conseguente malassorbimento. Per questo motivo, il trattamento principale è quello di evitare completamente l'assunzione di alimenti, che potrebbero contenere anche piccole tracce di glutine.

CELIACHIA, QUALI SONO LE CAUSE?

La **Celiachia** è una patologia immunomediata caratterizzata da un'**infiammazione cronica dell'intestino tenue**, che provoca la produzione di anticorpi specifici e l'atrofia dei villi intestinali. Questo determina un **malassorbimento dei nutrienti**, causando sintomi come diarrea, gonfiore e anemia. Attualmente la terapia della Celiachia consiste nell'**eliminazione totale del glutine dalla dieta** (dieta priva di glutine).

La **Celiachia** è una malattia multifattoriale, **innescata dal glutine, ma anche da altri fattori ambientali** come le infezioni gastroenteriche e la gravidanza, oltre ad altre patologie autoimmuni come:

- diabete mellito di tipo 1
- tiroidite autoimmune
- artrite reumatoide
- Inoltre alcune sindromi genetiche come la sindrome di Down e quella di Turner si associano alla Celiachia.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CELIACHIA?

La **Celiachia** può anche essere asintomatica nell'adulto, ma solitamente l'ingestione di glutine provoca **sintomi gastrointestinali** come:

- diarrea
- gonfiore addominale

*Esiste una vasta gamma
di prodotti senza glutine
disponibili sul mercato*



- crampi
- dispepsia
- perdita di peso

Esistono anche **altri sintomi** di cui bisogna tenere conto, come le:

- ulcere della bocca
- la perdita di capelli
- la debolezza muscolare
- l'anemia ferropriva
- l'ipertransaminasemia
- l'osteopenia
- l'osteoporosi
- la storia di infertilità
- poliabortività.

Se si sospetta di essere affetti da Celiachia, è importante **evitare le diete fai-da-te e consultare uno specialista**. Attraverso gli esami adeguati (sierologia per la Celiachia e, in caso di risultato positivo, gastroscopia con biopsie multiple a livello del duodeno), sarà possibile diagnosticare la malattia.

CELIACHIA O SENSIBILITÀ AL GLUTINE NON CELIACA: QUALI DIFFERENZE?

Vi sono individui, che presentano sintomi simili a quelli della Celiachia, come nausea, stanchezza cronica, mal di testa, dolori muscolari e sensazione di gonfiore addominale, ma che non sono affetti dalla malattia celiaca. Tuttavia, questi pazienti possono trarre un evidente beneficio dalla sospensione dell'assunzione di cibi contenenti glutine. Questa condizione è detta **sensibilità al glutine non celiaca** (NCGS).

La sensibilità al glutine non celiaca è una condizione sempre più diffusa, che presenta sintomi simili a quelli della Celiachia,

ma che non rientra nella patologia celiaca in senso stretto. La NCGS sembra colpire un numero maggiore di persone rispetto alla Celiachia, ma non è ancora chiaro se sia un fattore di rischio per la Celiachia o una condizione a sé stante. In molti casi i pazienti, che vengono diagnosticati con la sindrome dell'intestino irritabile, in realtà soffrono di NCGS e migliorano significativamente, quando eliminano il glutine dalla loro dieta. Ciò è dovuto al fatto che l'intestino ha un forte impatto sulla salute psico-fisica dell'individuo.



CELIACHIA, COSA MANGIARE E COSA EVITARE

È di fondamentale importanza che l'intestino e la mucosa del paziente celiaco recuperino la loro funzionalità originale. Per questo motivo, al fine di ridurre i sintomi spesso invalidanti della malattia, il paziente deve seguire una dieta rigorosamen-

te priva di glutine. Ciò significa che è vietato consumare pane, pasta, dolci e tutti gli altri prodotti a base di cereali e farine contenenti glutine come avena, frumento, farro, orzo, grano, Kamut o malto. Anche il lievito e il seitan sono da evitare, così come i piatti pronti, che possono contenere tracce di glutine (anche se, in tal caso, la legge richiede che ciò venga segnalato sull'etichetta) e il latte e lo yogurt a base di cereali e malto. In aggiunta, il glutine viene frequentemente utilizzato come addensante in vari prodotti alimentari, pertanto è **importante fare sempre attenzione agli ingredienti delle salse, dei dadi solubili, degli insaccati e delle caramelle**.

Anche alcune bevande sono vietate, come la birra, il caffè solubile e altre bevande solubili, che potrebbero contenere tracce di glutine, così come i tè aromatizzati. In generale, **esiste una vasta gamma di prodotti senza glutine disponibili sul mercato**, contrassegnati dall'apposita etichetta e venduti comunemente nei supermercati e nei negozi di alimentari. Questi prodotti possono essere una risorsa alimentare sicura per i pazienti celiaci e, per evitare qualsiasi dubbio, è possibile utilizzare i prontuari forniti dall'**Associazione Italiana Celiachia**, creati appositamente per aiutare i pazienti a distinguere tra alimenti, che possono essere consumati tranquillamente e quelli che, invece, devono essere evitati. ■



**Numerose
le sue proprietà**

a cura di
Roberto Scalvini
Farmacista



Molto apprezzata dalle donne, per i suoi decisi - e al tempo stesso delicati - effetti sull'organismo, la **Rhodiola Rosea** è una pianta che vive nelle regioni artiche della Siberia orientale, dove cresce spontaneamente. Viene anche chiamata "**Radice d'oro**" o "**Corona della regina**". Ai componenti chimici presenti nella radice della pianta sono riconosciute:

- **Proprietà adattogene:** rafforzano il sistema immunitario e aumentano la capacità di reagire allo stress.

- **Proprietà antidepressive,** grazie alla stimolazione del rilascio di serotonina e dopamina nei centri nervosi.

- **Capacità di contrastare la "fame nervosa" e di stimolare la lipasi** (enzima presente nel tessuto adiposo), favorendo in questo modo la mobilitazione degli acidi grassi. In questo caso è importante abbinare - all'assunzione dell'estratto della pianta - una moderata attività fisica di almeno 45-60 minuti.

- **Funzione tonica e psicostimolante,** grazie all'effetto anabolico nei tessuti muscolari con conseguente aumento della capacità di

resistenza allo sforzo fisico e miglioramento delle prestazioni.

Alla luce di tutto questo, il suo utilizzo è interessante negli stati depressivi di lieve o moderata entità, in caso di fame nervosa, sovrappeso o tendenza al sovrappeso e come sostegno all'attività fisica. **Nei periodi di transizione stagionale è un validissimo alleato.**

Prestare attenzione, come sempre, a non incorrere in sovradosaggi. Chiedi sempre consiglio in farmacia, dove trovi prodotti dal rapporto qualità/prezzo ineguagliabile e - soprattutto - Professionisti pronti ad ascoltarti. ■



LA RADICE D'ORO MOLTO APPREZZATA DALLE DONNE PER I SUOI EFFETTI SULL'ORGANISMO



LA DOLCEZZA E LA RICCHEZZA DEI PRODOTTI DELL'ALVEARE, ABBINATA AD UN'ATTENTA SELEZIONE DI PACKAGING ECOSOSTENIBILE, PER UNA GAMMA DI COSMETICI BIOLOGICI PER VISO, LABBRA E MANI.



Visita il sito per approfondire:

- la filosofia formulativa
- le caratteristiche di ogni prodotto
- i test eseguiti.



Inquadra e iscriviti alla newsletter per rimanere sempre aggiornato sulle novità dal mondo Helan.

www.helan.it



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

I prodotti Helan sono distribuiti in Erboristeria, Farmacia, Parafarmacia e sul sito www.helan.it, anche con servizio pickup point.





**Un minerale
essenziale
per la salute
e il benessere
del nostro
organismo**

a cura della
Redazione



A COSA SERVE IL MAGNESIO?

Il magnesio è un minerale essenziale per la salute e il benessere del nostro organismo, in quanto necessario per il corretto funzionamento del metabolismo, delle ossa, delle funzioni cardiovascolari, muscolari e neurologiche.

Il magnesio è un micronutriente essenziale che viene assorbito dall'organismo attraverso la dieta. Viene filtrato dai reni ed espulso attraverso l'urina, le feci e il sudore corporeo.

Il magnesio si trova in percentuali diverse nel nostro corpo: il 60% è immagazzinato nelle ossa, quasi il 40% nei muscoli e l'1% nel plasma e nei fluidi extracellulari. Approfondiamo l'argomento con la **dott.ssa Martina Francia**,

*La carenza di magnesio
è asintomatica,
ma è importante
conoscerne i sintomi*

Nutrizionista in **Humanitas Medical Care Varese** e **Humanitas Medical Care Busto Arsizio**.

MAGNESIO: A COSA SERVE?

Il corpo umano contiene circa 25 grammi di magnesio e, secondo la SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), l'assunzione giornaliera raccomandata di questo minerale varia da 80-200 mg nei bambini e adolescenti, a 240 mg negli adulti, sia per gli uomini che per le donne.

Il magnesio è essenziale per la salute e l'equilibrio dell'organismo, poiché agisce come cofattore per oltre 300 enzimi, che controllano diversi processi, inclusi quelli legati alla produzione di energia. Il magnesio è responsabile:

- della trasmissione degli impulsi nervosi
- della contrazione delle cellule cardiache
- del controllo del battito cardiaco.

Inoltre il magnesio è essenziale per:

- regolare la pressione sanguigna
- promuovere la sintesi proteica
- fissare il calcio e il fosforo nelle ossa e nei denti.
- Infine aiuta a ridurre la stanchezza e favorisce il rilassamento muscolare.

MAGNESIO:

IN QUALI CIBI SI TROVA?

Soddisfare il fabbisogno giornaliero di magnesio è fondamentale e, per farlo, è sufficiente seguire un'alimentazione equilibrata: il magnesio, infatti, è presente in quasi tutte le categorie di alimenti. **Gli alimenti ricchi di fibre sono particolarmente ricchi di magnesio**, quindi includerli nella dieta è un ottimo modo per garantire l'assunzione delle quantità raccomandate. Ne sono un esempio:

- bietole
- spinaci
- broccoli
- cavoli
- cavolfiori



- carciofi.

Sono, inoltre, ottime fonti di magnesio:

- legumi
- noci
- semi
- frutta
- cereali integrali
- cacao e cioccolato fondente.

Sebbene in quantità minore, anche gli alimenti di origine animale come pesce, carne e latticini contengono magnesio. Purtroppo la lavorazione e la cottura degli alimenti possono ridurre la quantità di magnesio presente in ogni porzione.

CARENZA DI MAGNESIO: I SINTOMI

La carenza di magnesio può essere causata dall'assunzione di alcuni farmaci (diuretici, antibiotici, pillola contraccettiva), che ne riducono la disponibilità e l'assorbimento a livello intestinale, o ne aumentano le perdite. È, inoltre, importante indagare la carenza di magnesio nelle malattie intestinali croniche, nella

diarrea cronica e negli interventi chirurgici all'intestino.

Gli atleti sono particolarmente vulnerabili alle carenze a causa della grande quantità di sudore, che perdono durante l'attività fisica intensa.

Nella maggior parte dei casi la **carenza di magnesio è asintomatica, ma è importante conoscerne i sintomi**, tra cui:

- affaticamento
- irritabilità
- ansia
- insonnia
- debolezza muscolare
- crampi
- contrazioni muscolari o addominali.

Se si sospetta di avere una carenza di magnesio, è essenziale **consultare uno specialista** piuttosto che tentare di auto-trattarsi con rimedi fai-da-te o integratori scelti senza il parere del medico.

ECCESSO DI MAGNESIO

L'**ipermagneemia** o eccesso di magnesio è praticamente impossibile da raggiungere solo con

una dieta bilanciata e avendo una corretta funzionalità renale. Nel caso si riscontrasse questa problematica in chi soffre di gravi patologie renali, che, di conseguenza, inibiscono l'escrezione urinaria, i **sintomi** possono essere i seguenti:

- ipotensione
- debolezza muscolare
- disturbi dell'attività cardiaca e respiratoria.

GLI INTEGRATORI SONO SEMPRE NECESSARI?

Soprattutto **in ambito sportivo, nei mesi più caldi può essere necessario ricorrere all'integratore di magnesio**. Questo bisogno, nella maggior parte dei casi, non nasce da una carenza, ma dalla necessità di mantenere controllati i livelli intra ed extra-cellulari, facendo fronte alle perdite, che avvengono con la sudorazione. Meglio, infatti, assumere magnesio con altri sali minerali, quali sodio e potassio, abbinandoli a una corretta reidratazione post-allenamento. ■



*Cos'è la Sepsì?
un'emergenza
che colpisce
ogni anno
50 milioni
di persone*

a cura di

Maria Magnani

Specialista in Anestesia
e Rianimazione
Istituto clinico Città di Brescia
Istituto clinico Sant'Anna



DI MANO IN MANO

Era la metà del 1800 quando, all'Allgemeine Krankenhaus di Vienna, il medico ungherese **Ignác Semmelweis** dimostrava, per primo, che una semplice misura di prevenzione come il lavaggio delle mani poteva ridurre la mortalità intraospedaliera per **Sepsì** dal 16,5% al 1,5%.

Ai giorni nostri, il 13 settembre di ogni anno ricorre la **Giornata mondiale della Sepsì**.

La **Sepsì** è un'emergenza, che colpisce ogni anno circa 50 milioni di persone e ne uccide fino a 11 milioni. Si calcola 1 morte ogni 2,8 secondi per **Sepsì**. Anche il Consiglio Europeo ne

è consapevole e mantiene evidenziato in agenda il tema con particolare riguardo a combattere la resistenza antimicrobica.

COS'È LA SEPSÌ?

Tutti identificano la gravità del problema quando si parla di "infarto", "tumore", "ictus". Pochi saprebbero rispondere che cosa sia la **Sepsì**.

La **Sepsì** è l'ultima tappa di un percorso innescato da molte malattie infettive (batteri, virus, funghi o parassiti). Si tratta di una condizione morbosa, che coinvolge quasi tutti gli organi o tessuti anche a distanza dal focolaio d'origine (polmoni, addome, vie urinarie, cute). Il **Sistema Immunitario** perde il controllo e comincia a danneggiare tessuti e

organi. La **Sepsì** è sotto-diagnosticata, soprattutto nelle fasi iniziali, quando i trattamenti sono più efficaci.

QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?

I pazienti più esposti alla **Sepsì** e alle sue conseguenze sono:

- Pazienti maggiori a 60 anni,
- Età < 1 anno,
- Malattie croniche a polmoni, cuore e fegato
- Splenectomizzati
- Immunosoppressi (AIDS)

COSA SONO LE ICA (INFEZIONI CORRELATE ALL'ASSISTENZA)?

Le **ICA** si possono trasmettere per contatto diretto, da persona a persona (soprattutto tramite le



mani) o per via aerea (goccioline emesse durante la fonazione, gli starnuti o i colpi di tosse) o per via indiretta, mediante oggetti contaminati (come strumenti assistenziali e diagnostici, come il fonendoscopio).

L'igiene delle mani rappresenta la prima misura di prevenzione delle ICA. La flora cutanea presente sulle mani può derivare da una contaminazione recente, acquisita da pazienti, dall'ambiente o da dispositivi contaminati. L'igiene delle mani prevede un lavaggio sociale, uno antisettico e uno chirurgico. Oggi, alla luce delle nuove Linee guida, si aggiunge il frizionamento delle mani con soluzioni idroalcoliche/gel antisettico in soluzione alcolica (almeno 60°).

Le mani devono essere lavate:

- prima di avere un contatto

con il paziente, gestire presidi medici (cateteri urinari, cateteri vascolari centrali e periferici);

- dopo aver avuto contatto con la cute del paziente, con materiale biologico, dopo la medicazione di ferite; dopo aver rimosso i guanti.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA SEPSI?

L'acidosi, conseguente a insufficiente apporto di ossigeno ai tessuti può portare a nausea e vomito, astenia, iperpnea (la frequenza respiratoria è nella norma, ma gli atti respiratori diventano profondi e lunghi con progressivo affaticamento). L'acidosi può essere osservata mediante emogasanalisi (prelievo mediante puntura dell'arteria radiale).

All'acidosi può associarsi un'insufficienza cardiaca con ipoten-

sione, aritmie, colorito blastro, insufficienza renale con oligo-anuria, stato confusionale, perdita di coscienza e coma (vedasi poster worldsepsisday, maggio 2022). Vi possono essere episodi di febbre con brivido, per cui andrebbero effettuati esami colturali da campioni biologici.

QUALI SONO LE CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE?

Chi sopravvive può soffrire di conseguenze a lungo termine fisiche (in alcuni casi, **lesioni ischemiche fino all'amputazione di arti**), **la perdita di memoria e concentrazione e/o psicologiche** (PTSD, Post Traumatic Stress Disorder).

PREVENIRE LE INFEZIONI PREVENIRE LA SEPSI

La Campagna World Sepsis Day ha diffuso un programma con l'obiettivo di prevenire le infezioni:

1. **Consapevolezza** come primo punto: più persone conoscono il problema, più saranno al sicuro,
2. **L'uso di acqua non contaminata e l'igiene delle mani**,
3. **La prevenzione delle Infezioni Correlate all'Assistenza (ICA)**,
4. **Il ricorso ad ambienti puliti e sicuri dove espletare il parto e l'impiego dei vaccini.**

CONCLUSIONI

È importante prodigarsi ad informare la popolazione della Sepsis come emergenza medica.

La prevenzione va attuata, in primo luogo, con le misure igieniche di base.

Il riconoscimento precoce e il trattamento precoce portano a salvare più vite: stop sepsis save lives. ■

Col sole in tasca, ogni giorno.

La tua integrazione
quotidiana



Gradevole gusto lime
in compresse masticabili



Vitamina D Metagenics

- blister divisibile
- dosaggi adatti a tutta la famiglia
- dolcificato in modo naturale

**Chiedi maggiori informazioni
al tuo professionista di fiducia**



 **Metagenics®**



Le alghe esistono da circa 3 miliardi di anni, eppure in Occidente le abbiamo studiate e sfruttate poco

LE VIRTÙ DELL'ALGA CLORELLA

Le molteplici proprietà delle alghe, che spaziano dalla regolazione dei livelli di colesterolo alla prevenzione dei tumori, già conosciute da tempo in Oriente, sono oggi utilizzate anche da noi in molti campi, da quello dell'industria alimentare a quello dell'integrazione nutrizionale.

Chlorella Vulgaris, identificata nel 1890 da **MW Beijerinck**, è una microalga verde unicellulare (2-10 micron), eucariota, di forma sferica e molto diffusa nelle acque dolci.

È un'alga fotosintetica contenente quantità importanti di **clorofilla** di tipo A e B, la cui crescita necessita semplicemente di acqua, luce e un po' di minerali.

Usata da molto tempo come fonte di cibo, ha una composizione unica e diversificata di **macro e micro nutrienti funzionali**, tra

cui **proteine** (42-58% del peso secco), **acidi grassi polinsaturi Omega-3**, **polisaccaridi**, **vitamine (A,B,C,E)**, **minerali** e **oligoelementi** (ferro, zinco, potassio, magnesio e calcio).

Contiene tutti gli amminoacidi essenziali, i grassi essenziali, è fonte di fibra e di pigmenti benefici, come **clorofilla**, **beta-carotene** e **xantine**: per questo è considerata un "**functional food**".

Diversi studi scientifici hanno evidenziato e confermato le sue **proprietà antiossidanti, immunomodulanti e antinfiammatorie**.

Ha dimostrato buoni risultati in supporto a varie problematiche, tra cui iperlipidemia, iperglicemia, obesità, depressione e ansia, per cui può considerarsi un integratore multifunzionale.

Ha un ottimo profilo come **detossificante** e come **supporto alla funzionalità epatica**.

Infatti vari studi in vitro hanno

confermato la sua capacità di detossificare da metalli pesanti strutture non neurologiche come la parete intestinale, muscoli, legamenti, tessuti connettivi e ossa, legando i metalli pesanti sulla sua parete cellulare e liberando il corpo.

Clorella aiuta anche la funzionalità del fegato agendo sul miglioramento dell'attività degli enzimi epatici coinvolti nei processi di eliminazione delle tossine.

In uno studio sperimentale in vivo l'attività di **Clorella** ad alte dosi è risultata migliore di N-Acetil-Cisteina sull'intossificazione epatica indotta con paracetamolo.

Insomma un piccolo organismo, che contiene un vero e proprio universo da sfruttare per 2 cicli all'anno assumendone 1-2 compresse a seconda delle necessità. **Un detox post estivo è fortemente consigliato.** ■

a cura di

Beatrice Tita

Farmacista-Naturopata





Reishi...
Shiitake...
Maitake

a cura di
Antonio Schiavo
 Farmacista



I FUNGHI CHE CI DIFENDONO DALLE MALATTIE INVERNALI



Incominciamo a citare il **Ganoderma Lucidum**, conosciuto come **Reishi**, considerato dagli antichi cinesi **il fungo dell'immortalità**.

Il **Reishi** ha un alto potere immunomodulante, ovvero **migliora la funzionalità del sistema immunitario**, aiutando a difendere l'organismo da attacchi esterni ed a migliorare la resistenza alle malattie.

Il **Reishi** possiede anche **proprietà analgesiche, antinfiammatorie** e, inoltre, ha **effetti espettoranti e antistaminici**. Il **Reishi** apporta tutti questi benefici, perché contiene molti composti bioattivi, in primis i "beta glucani", che molti studi clinici hanno evidenziato come sostanze immunomodulanti. Questo fungo contiene anche molti minerali come **ferro, zinco, rame, manganese, magnesio, potassio, calcio, germanio** e anche **vitamine del gruppo B**, in particolare la **B5** (acido pantotenico), che agisce sul sistema nervoso nutrendolo

ed equilibrandolo.

Un altro fungo in grado di apportare benefici al nostro sistema immunitario è lo **Shiitake** (lentinula edones), ricco di **carboidrati, proteine, vitamine del gruppo B, di vitamina D**, nonché di minerali come **ferro, manganese, potassio, calcio, magnesio, rame, fosforo e zinco**.

La sua azione principale resta quella di potenziare il sistema immunitario. Tra i suoi componenti è presente il **Lentiniano**, un betaglucano in grado di sollecitare i macrofagi, i linfociti T e le cellule natural Killer, ovvero tutti quei globuli bianchi deputati a riconoscere ed a distruggere elementi potenzialmente dannosi per il nostro organismo. Quindi anche lo **Shiitake** diventa molto **utile per la prevenzione e il trattamento delle patologie invernali**.

Il terzo fungo in grado di rinforzare le difese del nostro organismo è il **Maitake** (grifola frondosa), con betaglucani in grado di stimolare l'attività di macro-

fagi e linfociti T, potenziando la nostra risposta immunitaria. **Maitake** significa in giapponese "fungo danzante", perché la leggenda ci tramanda che il nome è dovuto al fatto che le persone ballavano per la gioia quando trovavano questi funghi nel bosco. Il **Maitake** è un fungo commestibile, ma la sua fama è legata alle sue proprietà medicinali. Tradizionalmente in Giappone è usato come tonico per rafforzare il sistema immunitario e studi abbastanza recenti, effettuati negli anni novanta, hanno evidenziato le sue proprietà immunostimolanti, grazie alla presenza, nei suoi componenti attivi, di grandi quantità di **betaglucani**. Questi funghi ormai sono **molto utilizzati nella medicina giapponese**, e, in seguito ad ulteriori studi clinici, sono stati presi in considerazione anche dalla nostra medicina e sono **prescritti e consigliati come ottimi rimedi per la prevenzione di numerose malattie infettive e virali**. ■

Trascorri la tua vita in un corpo sano e bello Prenditene cura *Naturalmente*

Integratori Alimentari e Cosmetici con Funghi Medicinali



Ordina i nostri prodotti con i Funghi Medicinali in farmacia
o acquistali direttamente sul nostro E-commerce

www.funghienergiaesalute.it | +39 0309881073

Dott.ssa
ARDIGÒ®

Seguici
sui social



Certificato "prodotto biologico"
LINEA POLVERE BIO



Tutti i nostri prodotti sono
certificati:



VEGANOK
AZIENDA N. 0868



**FUNGI ENERGIA
& SALUTE**



*Dolci grappoli
ottimi per la salute*

a cura di

Maria Rosa Macchiella

Agronoma, Naturalista
Botanica, Docente
di materie scientifiche



UVA BIANCA E UVA NERA

L'uva è il frutto della vite (*Vitis vinifera*). Più correttamente è un'infruttescenza a grappolo, che raccoglie molti acini di colore chiaro, nell'uva bianca, oppure di colore scuro, rosso o violetto, nell'uva nera. Viene utilizzata per produrre vino, ma anche per il consumo come frutta fresca, la cosiddetta uva da tavola. Può anche venire spremuta per produrre succo d'uva oppure seccata per l'uva passa, utilizzata come snack o per preparare dei dolci. Dalla spremitura dei suoi semi, detti vinaccioli, si estrae un olio alimentare. **L'Italia è il primo produttore al mondo di uva da tavola.** Grazie al clima favorevole e alle fertili zone

di produzione, si ottengono **molte varietà di dolci uve bianche e rosse**, in tante regioni italiane, dall'inizio dell'estate all'autunno inoltrato. **La storia dell'uva** si perde nella notte dei tempi. Fin dal neolitico la vite spontanea forniva grappoli utilizzati nell'alimentazione umana. Gli Antichi Egizi descrissero in geroglifici, risalenti al 2500 a.C., **la pratica della vinificazione.** Nella tomba del faraone Tutankamon furono trovate anfore per il vino. In tutto il bacino del Mediterraneo vengono coltivate da millenni molte varietà di vite. Il declino dell'Impero Romano e il Cristianesimo portarono ad un periodo buio per l'uva e il vino, accusato di portare ebbrezza. I monaci me-

dievali continuarono, in modo discreto, a praticare la viticoltura e la vinificazione.

Oggi il buon bicchiere di vino è riconosciuto come parte della dieta mediterranea. Ricerche scientifiche, infatti, hanno evidenziato che il vino rosso, assunto in moderata quantità, è benefico per la salute umana. **L'uva è un frutto ricco di polifenoli e flavonoidi, con funzione antiossidante. Contiene acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre e tannini nelle bucce: una miniera di benefici per la nostra salute.** I polifenoli dell'uva lavorano in simbiosi con la flora batterica intestinale, creando all'interno dell'apparato digestivo un ambiente favorevole, facilitando la



riduzione di ogni infiammazione. L'uva contiene un fitocomplesso formato da vari principi attivi molto utili per la nostra salute, benefici per la circolazione sanguigna e l'apparato digerente. Le uve più dolci contengono più fruttosio, un grappolo di uva è uno spuntino ottimo, privo di grassi. Una dieta a base di uva e di succo d'uva, seguita per due-tre giorni disintossica l'organismo, depura le cellule dalle scorie accumulate e tonifica il nostro fisico. Possiamo farla ogni due settimane per un paio di mesi. La cura dell'uva non è consigliata per chi soffre di ulcera, diabete e ipertensione. **Le uve rosse o nere sono più ricche di pigmenti scuri, antociani, e, rispetto alle uve bianche, sono più benefiche per la salute.** Grazie al loro contenuto in antiossidanti, rallentano l'invecchiamento cellulare, contrastano i radicali liberi e preven- gono i disturbi cardiovascolari. Nei semi e nella buccia delle uve scure e nel vino rosso è presente un fenolo, il **resveratrolo**, che protegge il cuore e ha funzione antibatterica e possibile azione antitumorale. L'ideale sarebbe mangiare gli acini completi della buccia e dei semi, in questo modo, inoltre, l'uva rappresenta un aiuto per l'intestino pigro. **L'uva "fragola" è una varietà di vite di origine americana dal profumo particolare e dal sapore aromatico.** Questa dolce uva è molto adatta per il "sugolo", tipico budino di mosto d'uva e farina, dolce tradizionale nel periodo della vendemmia. **Sono commestibili anche le foglie di vite**, possono essere utilizzate per degli ottimi involtini di riso, i Dolmades, tipici della cucina greca. ■

TORTA SOFFICE ALL'UVA

Questo dolce morbido è adatto per la colazione e anche per la merenda dei bambini.

Ingredienti per quattro persone:

- 500 g di uva da tavola
- 250 g di farina 0
- 100 g di zucchero di canna
- 60 g di olio
- 2 uova
- un dl di vino dolce
- mezza bustina di lievito
- zucchero a velo q.b.

Preparazione

Preparare l'uva, bianca o nera, staccando gli acini dai grappoli. Metterli a bagno in acqua fredda per alcuni minuti. Sgocciolarli, asciugarli sopra un canovaccio da cucina, dividerli a metà ed eliminare i semi. Riunire tutti i mezzi acini in una ciotola, versarvi un dl di vino dolce, mescolare bene e lasciare insaporire per almeno 30 minuti. Preparare l'impasto: con le fruste elettriche, montare le uova in una ciotola con lo zucchero di canna fino a renderle spumose. Incorporare l'olio, la farina setacciata e il vino scolato dall'uva. Per ultimo unire la mezza bustina di lievito vanigliato. Lavorare l'impasto per alcuni minuti, infine aggiungervi l'uva appena scolata e mescolare bene con un cucchiaino o una spatola. Versare l'impasto nello stampo foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Cuocere in forno già caldo a 170-180° C per circa 30 minuti. Fare raffreddare la torta soffice all'uva e spolverizzarla con zucchero a velo.





Ecco il nuovo libro
di Pietro Semino

a cura della
Redazione



Il libro “Cucinare con frutta secca ed essiccata” (pp. 195, euro 16) di **Pietro Semino**, food writer giramondo da sempre attento ai rapporti fra cibo e salute, pubblicato da **Kiwi Magenes Editoriale**, è un autentico viaggio alla scoperta di diciotto strepitosi elementi dry, che una certa tradizione li voleva quasi confinati e immancabili sulle tavole delle feste italiane; specie quelle di fine-inizio anno. Va da sé...

Mandorle, noci, nocciole, ma anche pinoli, carrube, fichi, datteri e pistacchi - tanto per ricordarne alcuni... - ; una mutata sensibilità e consapevolezza verso questi ed altri ingredienti secchi ed essiccati-base può fare la differenza vedendoli protagonisti (sempre!), ma soprattutto nella stagione più vitale dei dodici mesi, **per colmare**

con gusto le carenze nutrizionali, ritrovare vigore o contrastare stati di profondo affaticamento fisico, psichico e potenziare il sistema antiossidante.

Spossatezza, stanchezza e fatigue di primavera (ma non solo...) a parte, contrastate con equilibrio dalle sostanze, che mantengono le persone in salute - l'alimento prezioso denominato **‘frutta secca’** - è quanto l'Autore ci riporta per sentirsi in forma proiettandoci ai fornelli con la materia prima al naturale da impiegare in cucina in svariati modi e ricette (anche sudamericane!).

Ricco di storie e aneddoti, che rendono la lettura appassionante, a partire dalla storia e diffusione di ogni singolo frutto, “**Cucinare con frutta secca ed essiccata**”, acquistabile online o in libreria, **raccoglie miti, scienza, lettera-**

tura... e ancora, ricette a tema, in una successione di eventi a dir poco affascinante.

Generoso di foto, il volume presenta un utilissimo glossario e un capitolo dedicato ai principi nutritivi. ■



**Cucinare
con frutta secca
ed essiccata**

195 pagine
Kiwi Magenes Editoriale

Nuovo look, stesso prodotto!



**NUOVO
LOOK
STESSO
PRODOTTO**

**La stessa formulazione
100% di origine naturale
in un pack tutto nuovo!**

Agisci naturalmente per il tuo  **Transito intestinale**



*Una soluzione
completa e innovativa
per la salute
e il benessere*

a cura di
Luca Cucchi
Biologo Nutrizionista
e Chinesologo



LA TERZA VIA DEL BENESSERE

CIBOCI L'ALTERNATIVA EFFICACE E NATURALE

Nella ricerca della longevità e del benessere molte persone, per semplicità, invece del consumo di vegetali per assumere in modo naturale i **bioattivi**, assumono questi bioattivi attraverso integratori di sintesi. Entrambe le opzioni offrono vantaggi, ma spesso presentano anche delle limitazioni. È qui che **CiboCi** si fa strada come la "**Terza Via della Longevità e del Benessere**", una soluzione innovativa e all'avanguardia, capace di unire le caratteristiche positive di entrambe le alternative e superarne i limiti. **CiboCi** è un prodotto unico nel suo genere, che offre un approccio naturale e sinergico alla salute e al benessere. **Sviluppato da anni**

di ricerca scientifica, questo "**Functional food**" rappresenta **un'alternativa efficace e naturale agli integratori tradizionali**. Una delle chiavi del successo di **CiboCi** è la sua **formulazione basata sui fitocomplessi contenuti negli alimenti vegetali**, presenti sia nel vegetale stesso sia opportunamente dosati all'interno della matrice. Questi **composti bioattivi agiscono in sinergia**, sostenendo una vasta gamma di **benefici per il nostro organismo**. In **CiboCi** i composti bioattivi sono presenti in quantità bilanciate e titolate, diversamente dal mondo vegetale, in cui coltivazione e conservazione dei vegetali stessi ne condizionano in modo negativo il contenuto. Oltre alla sua efficacia, **CiboCi si distingue per la**

sua purezza e sicurezza. Grazie alla sua innovativa tecnica di produzione, infatti, **CiboCi** cresce e si sviluppa protetto dalla Teca botanica intelligente **privo di contaminanti esterni, pesticidi e sostanze nocive**. La **praticità** è un altro punto di forza di **CiboCi**. Il prodotto, infatti, è di facile consumo e prontamente disponibile in qualsiasi momento e questo lo rende adatto a essere incluso nella routine quotidiana senza sforzo. In conclusione, **CiboCi** si presenta come una **soluzione completa e innovativa per la salute e il benessere**. Con la sua formulazione naturale, il potere dei fitocomplessi in sinergia e la sua biodisponibilità, rappresenta la "**Terza Via del Benessere**" che unisce il meglio di entrambi i mondi. ■



SPECIALE
INTESTINO PIGRO

**Il buono
della frutta
per il bene
dell'intestino.**

**In Farmacia c'è
Magrilax, Cubogel®
e Vasetto.**

La stitichezza è un problema diffuso che, secondo alcune stime, riguarda oltre 10 milioni di italiani.

Nella maggior parte dei casi, le cause sono da ricercare nelle "cattive abitudini" del moderno stile di vita. In primis una dieta povera di fibre, per via dello scarso consumo di frutta, verdura e cereali, a vantaggio di cibi pre-trattati, grassi e poco salutari.

Se a questo aggiungiamo i ritmi frenetici a cui siamo sottoposti ogni giorno, l'assunzione di alcuni farmaci, lo stress e, spesso, la troppa sedentarietà, ecco che l'intestino tende a "impigrirsi".



La prima regola è adottare un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano.

All'occorrenza, quando serve ritrovare la fisiologica regolarità possiamo farci aiutare da **Magrilax**, confettura di frutta con principi vegetali in **cubogel®** e in **vasetto**.

Attraverso la confettura contenuta negli innovativi **cubogel® masticabili** e nel **vasetto** con dosatore, **Magrilax** veicola con la frutta una preziosa sinergia di estratti. In particolare, **Cassia**, **Frangula**, **Prugna** e **Fico d'India** contribuiscono alla regolazione del transito intestinale, il **Tamarindo** a normalizzare volume e consistenza delle feci.

Magrilax è disponibile in Farmacia, in confezione da 12 **cubogel®** e in vasetto da 230 g, al buon gusto di **Prugna**.

Da ALCKAMED In Farmacia

FUNZIONA e si vede!



Contribuisce alla funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

Serenoa repens - Solanum lycopersicum

Urgenza di urinare, stimolo frequente anche di notte, svuotamento incompleto della vescica e bruciore sono disturbi maschili che aumentano con l'età. Quando serve può essere d'aiuto una soft gel al giorno di **Urogermin Prostata**, grazie alla sinergia esclusiva di componenti funzionali. Ogni **soft gel** infatti non solo apporta 320 mg di **Serenoa repens** estratto lipidico ma **Avovida®** - estratto di **Avocado** e **Soia**, **Solanum lycopersicum** titolato in **Licopene**, più **Selenio** e **Zinco**.

BENESSERE AL MASCHILE

CONSULTARE IL MEDICO IN CASO DI DISTURBI PERSISTENTI E FREQUENTI.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.



www.poolpharma.it



Essere il tuo benessere.



IN FARMACIA



*Non è un'alternativa
all'acido ialuronico*

a cura di

Enrico Motta

Specialista in
Chirurgia plastica
ricostruttiva ed estetica



ACIDO POLILATTICO PER UN VOLTO UN PO' AVVIZZITO

Ciclicamente in medicina estetica si parla di **acido polilattico**. Si tratta di una sostanza iniettabile, talvolta presentata come un **biorivitalizzante** e altre volte come un vero e proprio **filler** cioè come un prodotto finalizzato a riempire. Ad una prima lettura sembrerebbe una alternativa dell'acido ialuronico, ma non è così, infatti quest'ultimo ha funzioni differenti in funzione di quanto le molecole sono tra loro legate, quindi il medico estetico dispone di prodotti differenti con finalità e destini di impiego differenti. L'**acido polilattico** esiste in un'unica formulazione con un

potere biorivitalizzante in grado di produrre anche un minimo effetto volumetrico.

Dal punto di vista chimico si tratta di una **molecola sintetica completamente biodegradabile** e poco reattiva dal punto di vista immunologico, quindi **generalmente ben tollerata con bassa incidenza di reazioni allergiche**. Il prodotto si presenta in origine in forma di polvere e **viene diluito per poter essere iniettato nel derma attraverso piccoli aghi o micro cannule** e agisce attraverso lo stimolo alla produzione endogena di collagene sino al suo completo riassorbimento. Si diversifica dal potere biorivitalizzante dell'acido ialuronico in

quanto l'**acido polilattico** induce una reazione infiammatoria, che stimola la produzione di collagene di tipo fibrotico, quindi più duro e con maggior potere volumizzante rispetto agli altri biorivitalizzanti. L'**indicazione ottimale** al suo impegno è il volto un po' avvizzito, che necessita di sostegno, la tonificazione della cute del gluteo o il miglioramento della cute lassa delle braccia.

Il **trattamento** si esegue ambulatorialmente e prevede **dalle tre alle sei sedute** distanziate tra loro di un mese, i **primi risultati** si apprezzano **dopo tre o quattro settimane** e, a fine ciclo, il **risultato è stabile anche per oltre un anno**. ■





DEFENCE COLOR

Il Make Up di ultima generazione per il bene della pelle sensibile



Formule ad alta prestazione testate per la massima tollerabilità e il comfort ottimale.
Con attivi skin care selezionati per un'azione di make up trattamento.

Beauty is a Feeling

NICKEL TESTED |  SENZA CONSERVANTI · PROFUMO · GLUTINE

NICKEL TESTED Anche contenuti residui di Nickel, Cromo e Cobalto possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Ogni prodotto è formulato per minimizzare il contenuto e la cessione di Nickel, Cromo, Cobalto e ciascun lotto di produzione è testato secondo il Regolamento CE n. 1907/2006.
• SENZA CONSERVANTI elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; SENZA PROFUMO aggiunto; SENZA GLUTINE. Vedi www.bionike.it/senza



In Italia 6 milioni di persone obese, il 12% della popolazione, e il 34% in sovrappeso

a cura di

Enrico Filippini

Professore a contratto

di Nutrizione Clinica

Specialista in Endocrinologia

www.studiomedicofilippini.it



I NUOVI FARMACI DIMAGRANTI EFFICACI E SICURI?

Le difficoltà delle persone obese a raggiungere risultati concreti devono essere ascoltate, fornendo loro nuove possibilità per migliorare la qualità della loro vita.

In Italia contiamo sei milioni di persone obese, circa il 12% della popolazione, e il 34% è in sovrappeso. Numeri preoccupanti che motivano la ricerca medico-scientifica a testare continuamente metodi innovativi per aiutare le persone a sconfiggere l'obesità e vivere in salute.

Noi specialisti riceviamo dati sempre più allarmanti sugli effetti nocivi generali del grasso viscerale. Ma nutriamo grandi speranze e abbiamo già molte certezze per **i farmaci di nuova generazione: gli incretino-mimetici.**

COSA SONO E COME FUNZIONANO?

Liraglutide, semaglutide ed a breve tirzepatide sono farmaci approvati dalla Food and Drug Administration negli USA per il trattamento dell'obesità.

Agiscono sul sistema endocrino per regolare l'appetito e il senso di sazietà regolando anche molte devianze metaboliche.

I tre farmaci sono utili anche per la fun-

zione insulinica, ormone coinvolto nel processo digestivo e, quindi, considerati sicuri come farmaci di seconda scelta nella cura del diabete.

La terapia con i farmaci incretino-mimetici nel paziente obeso viene fatta tramite iniezione, anche se formulazioni orali sono in fase di sperimentazione.

Fino ad oggi i risultati in termini di perdita di peso con poca fame e veloce raggiungimento del senso di sazietà sono eccellenti.

CHI PUÒ BENEFICIARNE?

I nuovi farmaci dimagranti sono indicati alle persone obese o con un alto indice di massa corporea, che faticano a raggiungere risultati significativi con la dieta o l'esercizio fisico.

Ma attenzione, non sono "farmaci miracolosi"!

Il principio funzionale è quello di un gruppo di ormoni, che vengono liberati dallo stomaco e dall'intestino e agiscono sul sistema neuroendocrino, che regola metabolismo, fame e sazietà. Quando avremo definitivamente a disposizione anche in Italia questi farmaci, sarà necessaria la prescrizione di un medico esperto nell'utilizzo di ormoni, come, ad esempio, lo specialista in Endocrinologia.

Prima della prescrizione devono essere valutate le condizioni di salute, eventuali controindicazioni e interazioni con altri farmaci.

La somministrazione del farmaco deve essere parte integrante di un programma di dimagrimento, studiato sulle esigenze del paziente e prevederne il mantenimento con tecniche di gestione del peso.

DOVE SI ACQUISTERANNO I NUOVI FARMACI?

Gli incretino-mimetici vengono **prescritti dal medico specialista** e venduti nelle farmacie autorizzate. Non possono essere forniti e neppure consigliati da altri professionisti che non siano medici e non devono essere acquistati online per evitare il rischio di contraffazione.

È molto importante tenere presente che, per ottenere risultati significativi e duraturi nel tempo, i farmaci devono rientrare in un percorso di dimagrimento condiviso con lo staff medico. **È necessario essere supportati, in ogni fase del percorso, per individuare la terapia migliore con test diagnostici validi**, che valutano la distribuzione del pericoloso grasso viscerale e le tecniche per curare l'obesità in modo mirato e proficuo. ■

The background of the advertisement is a reproduction of the painting 'The Girl with a Pearl Earring' by Johannes Vermeer. It depicts a young woman with a blue and yellow turban, looking slightly away from the viewer with a soft expression. She is wearing a large pearl earring and a dark green garment with a white lace collar.

Scegli di
restare

un'opera
d'arte.



DR. ENRICO
FILIPPINI

poliambulatorio
medico chirurgico

www.studiomedicofilippini.it



*Serpenti, uccelli, pesci
o piccoli mammiferi
vengono spesso
acquistati al posto
di cani e gatti*

a cura di
Ilaria Castelli
Medico Veterinario



NUOVI ANIMALI DA COMPAGNIA

Nelle nostre case animali diversi dal cane e dal gatto si stanno diffondendo sempre più. Oggi definiamo **Nuovi Animali da Compagnia (NAC)** o animali esotici o “non convenzionali”. I rettili come serpenti, tartarughe o iguane, uccelli come cocorite o calopsitte, pesci o piccoli mammiferi come conigli, criceti, cavia o furetti. I NAC vengono spesso acquistati al posto di cani e gatti e considerati meno impegnativi, poiché di piccole dimensioni o facili da reperire nei negozi. Questi sono altrettanto delicati e **richiedono una specifica gestione**, pertanto l'adozione in famiglia deve essere consapevole. Non tutti gli animali possono essere detenuti dai privati, o possono esserlo solo tramite speciali permessi, che regolano il commercio internazionale delle specie di fauna e flora selvatiche minacciate di estinzione (CITES). Proprio per dimostrare che gli animali detenuti come pet sono stati prelevati in natura o non sono frutto di un commercio nazionale o internazionale illegale, i nuovi animali da compagnia **devono essere registrati e accompagnati da documenti appositi, che ne attestino l'origine**. Per una convivenza sere-

na e duratura con il nostro nuovo pet, dobbiamo assicurarci che l'animale esotico scelto faccia per noi, informandoci sulla gestione alimentare, ambientale, l'etologia e sulle risorse in termini economici e di tempo, che siamo disposti ad investire, calcolando anche che alcune specie possono essere molto longeve: basti pensare a una tartaruga di terra, che può vivere anche 70 anni! Esistono veterinari esperti nella cura degli animali esotici, che sapranno guidarci nella scelta e assisterci nelle visite e profilassi periodiche, importantissime per rilevare segni precoci di malattia, che in molti casi possono passare inosservati. ■



Dott.ssa Ilaria Castelli
**CENTRO VETERINARIO
BRESCIA 2**
☎ 030.80.84.219

**È NATO PRIMA L'UOVO O LA PULCE?
NEL DUBBIO, PUOI PROVARE**

Fipralone[®] **duo**

Soluzione spot-on con Fipronil e Piriproxifene

**CHE ELIMINA LE PULCI E IMPEDISCE
ALLE UOVA DI SVILUPParsi
IN PULCI ADULTE PER 12 SETTIMANE
DOPO L'APPLICAZIONE SULL'ANIMALE.**

CHI

CONTRO LE ZECCHHE, CONTRO
LE PULCI E LE LORO UOVA

DOVE

SUL TUO CANE E SUL TUO GATTO

PERCHÉ

PER ELIMINARE
LE PULCI VA INTERROTTO
IL LORO CICLO DI VITA
NELL'AMBIENTE

COME

CON UNA FORMULA A BASE
DI FIPRONIL E PIRIPROXIFENE
CHE PREVIENE LO SVILUPPO
DELLE UOVA IN PULCI ADULTE DOPO
L'APPLICAZIONE SULL'ANIMALE

UOVA DI PULCI

PULCI

ZECCHHE



CHE PANICO

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Stavo perdendo i capelli!

AMY RIMASE SCIOCCATA NEL VEDERE I SUOI CAPELLI CADERE A CIUFFI NELLA DOCCIA. HAIR VOLUME DIVENTÒ LA SUA RISORSA.

Trovavo i miei capelli dappertutto

Sulla spazzola, nella doccia e sui miei vestiti. I miei capelli si stavano diradando ed io stavo andando completamente fuori di testa. Corsi in farmacia, dove mi consigliarono di provare **Hair Volume**. Non amo molto le compresse ed ero scettica, ma il mio bisogno di trovare una soluzione, mi spinse a fare una prova. Dopotutto, **Hair Volume** è composto da estratti naturali e vitamine.

Ora sono orgogliosa dei miei capelli

"**Hair Volume** funziona davvero. Ho cominciato con il prendere una compressa ogni mattina e, settimana dopo settimana, mi sono accorta dei miglioramenti. I miei capelli erano più forti, più voluminosi e ne perdevo sempre meno. Anche le mie unghie apparivano più forti e levigate. Ero colpita e...convinta".

"Sto continuando a prendere una compressa al giorno da qualche mese e sono così felice! Non ho mai avuto dei capelli così sani e belli prima d'ora. È così facile ed in più mi sono liberata dalla preoccupazione di perdere i capelli una volta per tutte".

- Amy

AUMENTA IL VOLUME



Le compresse di Hair Volume rappresentano una nuova generazione di integratori per coloro che desiderano mantenere i capelli sani e voluminosi

Per molte donne, la propria identità è strettamente connessa ai propri capelli

ECCO PERCHÈ LE COMPRESSE DI HAIR VOLUME SONO COSÌ EFFICACI!

Il segreto per evitare la temporanea perdita dei tuoi capelli, è quello di nutrirti. **Hair Volume** è una formula innovativa inventata in Svezia. È una nuova generazione ed una nuova reinvenzione delle vecchie compresse per capelli, pelle ed unghie, in grado di dare un risultato a livello professionale. **Hair Volume** dona nuova vita al cuoio capelluto, fornendogli sostanze nutrienti mirate e fattori naturali contenuti nella mela. Tali sostanze bioattive, viaggiano attraverso il fluido sanguigno, direttamente nelle cellule dei tuoi follicoli, dove necessario. Non rischiare di perdere troppi capelli – comincia oggi con **Hair Volume**.

Perfetto sia per le donne di tutte le età, sia per gli uomini



SOLO 1 COMPRESSA AL GIORNO

Hair Volume™ È IN VENDITA IN TUTTE LE FARMACIE o visita il sito www.newnordic.it.

Chiedi al farmacista **Hair Volume™** 30 compresse, codice **932161033**



Cerca "L'Albero d'Argento", il logo New Nordic, garanzia di purezza ed elevata qualità.

Per ulteriori informazioni potete contattare:

☎ 02.89070845 - ✉ info@newnordic.it - 🌐 www.newnordic.it

TAGLIARE PER RICHIEDERE IL PRODOTTO IN FARMACIA



Il percorso della vitalità



*I consigli
di Edgard & Cooper
per rimediare*

a cura della
Redazione

GLI ERRORI PIÙ COMUNI COMMESSI DAI PROPRIETARI DI CANI ITALIANI

Essere un **pet parent** non è semplice. Che sia un proprietario esperto o alle prime armi, può capitare di commettere errori in buona fede, di creare abitudini scorrette e seguire routine non del tutto salutari per il proprio amico a quattro zampe.

Per aiutare i proprietari di cani a prendersi cura della loro salute, **Edgard & Cooper** condivide i **6 errori più comuni commessi dai pet parent italiani** — dalla mancata igiene dentale fino al poco tempo dedicato al movimento, passando per le abitudini alimentari scorrette — e i consigli per rimediare e supportare al meglio il benessere degli amici a quattro zampe, a seconda della taglia e dell'età del proprio cane.

DARE AL CANE GLI AVANZI DEI PROPRI PASTI

Secondo un'analisi, condotta da **Edgard & Cooper**, il 35% dei pet parent italiani dà gli avanzi dei propri pasti agli amici a quattro zampe. Si tratta, però, di un'**abitudine scorretta**, soprattutto se fatta con costanza, perché **incoraggia comportamenti sbagliati** — se, infatti, si continua a dare il cibo dalla propria tavola al cane, questo si sentirà giustificato a richiederlo ad ogni pasto — e **può porta-**

re a sovrappeso e carenze nutrizionali. A volte, inoltre, il cibo messo in tavola può contenere **ingredienti e sostanze rischiose per gli animali**. È il caso di aglio, porri e cipolle, che, se presenti in grandi quantità, potrebbero causare danni, così come di uova, uvetta e frutta secca (soprattutto mandorle, noci, noci pecan e macadamia), che potrebbero causare infiammazioni e problemi di stomaco; e di cioccolato, té o caffè, che possono colpire il sistema nervoso e portare a palpitazioni, problemi respiratori e, **nei casi più gravi, portare al decesso**.

SEGUIRE UNA DIETA TROPPO RICCA O TROPPO POVERA DI PROTEINE

Nonostante il cane sia un animale onnivoro, più di un quarto dei pet parent (28%) nutre il proprio amico a quattro zampe seguendo una dieta esclusivamente carnivora, un'abitudine che può diventare un errore nel momento in cui la quantità di proteine è eccessivamente elevata e non monitorata correttamente. **Come dimostrato da alcuni studi, infatti, un'alimentazione troppo proteica potrebbe favorire l'insorgenza di problemi renali**.

Attenzione però a rispettare il fabbisogno proteico minimo giornaliero, che varia a seconda della razza e dell'età del cane:

per i cuccioli è pari al 25%, mentre per i cani adulti la percentuale scende al 18%. I valori si alzano in caso di animali particolarmente attivi, in gravidanza, in allattamento, in fase di recupero dopo un intervento chirurgico o in presenza di alcune patologie.

Per il piano alimentare più adatto al proprio amico a quattro zampe è **sempre buona regola affidarsi a un veterinario nutrizionista**.

NON PRENDERSI CURA DELLA SALUTE DENTALE DEL CANE

Prendersi cura con costanza della salute dentale del cane è fondamentale per il suo benessere, ma, secondo l'analisi condotta da **Edgard & Cooper**, molti pet parent non se ne preoccupano. Il 36,1% ha, infatti, affermato di occuparsi dell'igiene orale del proprio amico a quattro zampe solo saltuariamente, mentre il 14% am-

*Dalla mancata igiene
dentale fino al poco
tempo dedicato
al movimento, passando
per le abitudini alimentari
scorrette*





mette di non averlo mai fatto.

A lungo andare, però, una scarsa igiene dentale può avere un grosso impatto sulla salute dell'animale. La placca che inizia a formarsi sui denti, infatti, può causare alitosi e danneggiare le gengive, una condizione che, nei casi più gravi, può evolvere in **gingiviti** e **parodontiti**. Meglio quindi prevenire, dando al proprio amico a quattro zampe stick dentali preparati con ricette naturali a basso contenuto calorico e con una conformazione che assicuri una extra durata di masticazione in modo da prevenire la formazione di placca e, al tempo stesso, combattere l'alitosi. A ridurre i rischi sono anche le crocchette, che, grazie all'attrito con i denti, aiutano a rimuovere la placca.

NON LEGGERE LE ETICHETTE

Le etichette dei prodotti sono il primo strumento che i pet parent hanno a disposizione per comprendere come prendersi cura dell'alimentazione del proprio amico a quattro zampe in modo appropriato, ma dall'analisi condotta da **Edgar & Cooper** emerge che il 6,3% degli italiani non legge la lista degli ingredienti e il 26,6% non comprende tutte le com-

ponenti presenti nell'elenco riportato sulla confezione.

Dal punto di vista dei consumatori è, quindi, fondamentale **migliorare le proprie abitudini di acquisto, informandosi e facendo scelte più consapevoli e attente**, mentre dal punto di vista dei brand è importante rendere le etichette trasparenti e di facile comprensione, riportando in maniera chiara non solo la percentuale di frutta, verdura e di carne presente all'interno del prodotto, ma anche la tipologia di quest'ultima — dall'anatra al cervo, passando per salmone, pollo o agnello —, specificando inoltre, se si tratta di carne fresca o meno. Questo permette ai consumatori di comprendere se il prodotto sia realmente adatto alle esigenze del proprio animale, se sia naturale, se contenga additivi artificiali e se sia compatibile, in generale, con le proprie scelte di acquisto.

NON FARE ABBASTANZA ATTIVITÀ FISICA (E MENTALE)

Il 18% dei pet parent dedica all'attività fisica del proprio cane meno di mezz'ora al giorno, ma **gli amici a quattro zampe necessitano di fare movimento per il proprio benessere** e per evitare

che si sentano frustrati e annoiati, il che può causare problemi comportamentali come masticare oggetti in giro per casa, abbaiare eccessivamente e sviluppare una maggiore aggressività. Chiaramente, il tempo e la frequenza ideali dipendono dall'età, dalla razza e dallo stato di salute dell'animale.

Da non trascurare, poi, l'importanza dell'**attività mentale** per il cane, che **può essere attivata attraverso puzzle per animali, giochi di ricerca olfattiva o di memoria**, come trovare dei premi nascosti in casa o far scorrere delle superfici con le zampe per scovare uno snack, ma anche tramite l'interazione e il gioco con altri cani, che possono favorire l'abbassamento dei livelli di stress dell'animale.

NON DEFINIRE UNA ROUTINE PER I PASTI

La quantità ideale di pasti giornalieri **dipende dalla taglia e dall'età del cane**, ma una buona regola può essere quella di nutrire l'animale due volte al giorno, al contrario di quanto fa il 6% dei pet parent, che offre solo un pasto al proprio amico a quattro zampe. Ai **cuccioli** è ideale offrire tre pasti al giorno. Dai sei mesi in poi e per tutti i **cani adulti**, meglio invece due pasti, uno la mattina e uno la sera. I **cani anziani**, infine, possono seguire una routine composta da due pasti al giorno, riducendo l'apporto calorico durante quello serale.

In ogni caso l'aspetto fondamentale rimane comunque **stabilire degli orari fissi per i pasti**, perché questi aiutano a regolarizzare il loro metabolismo e il loro appetito, favoriscono una sana digestione, aiutano a prevenire l'obesità e riducono l'ansia grazie alla creazione di un ambiente stabile e di una routine affidabile per il cane. Un ulteriore consiglio è quello di non tardare eccessivamente nella somministrazione dell'ultimo pasto della giornata, che non deve essere troppo vicino all'orario in cui il proprio amico a quattro zampe va a dormire. ■

NutriRegular

Nausea

Reflusso

Acidità

Difficoltà digestive

Gonfiore



NutriRegular è la linea di **integratori alimentari** a base di estratti vegetali, probiotici e altre sostanze naturali per il benessere di **stomaco e intestino**. Da Nutrileya, in Farmacia e Parafarmacia.



Diversi studi dimostrano che negli uffici pet-friendly si riscontrano evidenti benefici per tutti i dipendenti, tra cui meno stress, più socializzazione e un migliore equilibrio vita-lavoro

a cura della
Redazione



PERCHÉ ANCHE IN UFFICIO LA VITA È MIGLIORE CON I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE

I dati degli ultimi anni dimostrano che **gli animali da compagnia sono sempre più presenti nelle nostre vite**: 2 italiani su 5 hanno scelto di accogliere almeno un pet in casa, dato che è in crescita rispetto agli anni precedenti anche per gli effetti della pandemia. I pet stanno diventando, a tutti gli effetti, membri della famiglia e le nostre città si stanno adattando a questa tendenza, rendendo pet-friendly sempre più luoghi pubblici. Anche le aziende si stanno muovendo in questa direzione, permettendo ai dipendenti di vivere la relazione uomo-pet anche negli spazi di lavoro con programmi di welfare aziendale come il **progetto Pets at Work di Purina**.

COSA NE PENSANO I PET LOVER DEL PROGRAMMA PETS AT WORK?

Gli amanti degli animali in Italia sono tantissimi e Purina ha deciso di intervistarli con l'aiuto di **Wamiz**, piattaforma digitale dedicata ai pet e ai loro owner. Dall'indagine è emerso che più della metà dei proprietari di cani considera che lasciarlo a casa da solo per gran parte della giornata sia l'aspetto più difficile da gestire e l'87% dichiara che un progetto come **Pets at Work** sarebbe di grandissimo aiuto a livello organizzativo ed emotivo. Tra coloro, che non hanno cani, quasi la metà dichiara che il motivo principale della propria scelta è proprio l'impossibilità nel conciliare le necessità del pet con gli impe-

gni lavorativi ed infatti, il 56% degli intervistati prenderebbe in considerazione o adotterebbe un cane, se avesse la possibilità di portarlo sul posto di lavoro. Ciò che mette d'accordo tutti è **la consapevolezza dei benefici della presenza di cani in ufficio**: tra le risposte più comuni sono state citate una migliore atmosfera in ufficio, livelli di stress ridotti ed una migliore qualità di vita per i cani, che possono passare la giornata con i loro amati proprietari e con i colleghi. Un'iniziativa come **Pets at Work** può, quindi, migliorare l'equilibrio vita-lavoro dei proprietari, rendere i cani più felici e potrebbe spingere molte persone ad adottare un amico a quattro zampe. ■

In farmacia e nei
negozi specializzati

Mi♥cane®

Sensitive

Single Animal Protein
FORMULA

NOVITÀ

*Una formula specifica per cani sterilizzati
con cute ed intestino sensibile*

Sterilized

TACCHINO

*Particolarmente indicato per il
mantenimento del peso ideale
del tuo cane sterilizzato.*



TACCHINO
1° INGREDIENTE



**MODERATO CONTENUTO
DI GRASSI**



**FONTI DI FIBRE
SELEZIONATE**



MYNat-Pro
NATURAL PROTECTION

PROTEZIONE
ANTIOSSIDANTE
E OMEGA 3



Contiene **MYNat-Pro**, una formula esclusiva di principi attivi creata da un mix di estratti vegetali **No-OGM** di pompelmo, curcuma, rosmarino e chiodi di garofano. Efficacia **antiossidante** e **protezione degli acidi grassi Omega 3**.

**rispetto al Miocane Sensitive Adult.*

MORANDO
La storia del pet food in Italia

Seguici su  

www.morando.it

FERTILITÀ

Tutto quello che devi sapere (e fare) per diventare mamma

Il nuovo libro del ginecologo Luigi Fasolino incentrato sulla ricerca di una gravidanza.

a cura della **Redazione**



208 pagine
Sperling & Kupfer

"Questo libro nasce da una precisa esigenza, ossia quella di informare correttamente sia le donne alla ricerca di una gravidanza sia quelle candidate ad affrontare un percorso di procreazione medicalmente assistita.

Si apre così **Fertilità - Tutto quello che devi sapere (e fare) per diventare mamma**, il nuovo libro del **dr. Luigi Fasolino**, ginecologo di fama internazionale.

Il **dr. Fasolino** è arrivato alla scrittura di **Fertilità** per trattare di una tematica delicata e complessa come quella di una gravidanza, che può tardare ad arrivare.

Passa un mese, poi due, poi sei. Ogni volta compredo ed eseguo un test di gravidanza, convinta che risulterà positivo. E, invece, nulla.

Voce autorevole per l'attività scientifica sul web, in ambito ostetrico e ginecologico, e nome noto online e sui social, dove, con i suoi video divulgativi chiari e comprensibili è riuscito a creare una community attiva e molto attenta a tematiche come l'endometriosi, il **dr. Luigi Fasolino** si è spesso trovato ad affrontare la questione.

È proprio per questo motivo che ha raccolto tutto ciò che bisogna sapere e fare per diventare mamma in un manuale pratico, accessibile, di facile consultazione, ma rigoroso e completo. Ogni capitolo parte dall'esperienza di donne e coppie seguite dal dottore: da Valentina, nel capitolo 1, che "Vorrebbe

diventare mamma" a Giordana, in menopausa, a cui è stata prescritta una PMA eterologa, passando per Carolina alla ricerca di una gravidanza, e la coppia formata da Elisa e Giovanni e lo spermogramma alterato.

Tutte le storie costituiscono uno spunto per un'analisi puntuale di tutte le strategie da

mettere in atto per coronare il sogno di avere un bambino, sia che la coppia sia alla ricerca da pochi mesi, sia nei casi in cui si renda necessario ricorrere a tecniche di procreazione medicalmente assistita.

"Come si può intuire [...] dalla storia del capitolo sette, la cui protagonista è mia moglie Paola, semplicemente, ci siamo passati anche noi. Questo testimonia che, anche se si è un ginecologo e si hanno tutti gli strumenti per poter valutare, agire, monitorare, la natura è molto più grande di noi, alle volte decide lei e non possiamo farci niente".

Uno strumento utile e unico sul mercato, per tutte le donne, e gli uomini, che hanno difficoltà a ottenere una gravidanza e vogliono affidarsi ad **una Guida autorevole per affrontare un percorso a volte complesso e molto delicato, dal punto di vista fisico, ma soprattutto emotivo.** ■



Dr. Luigi Fasolino

IL NOSTRO PROCESSO

- **RITIRO IN FARMACIA**
Si può conferire tutto ciò che è invendibile in farmacia.
- **STOCCAGGIO**
Presso uno dei nostri centri autorizzati allo stoccaggio.
- **CERNITA**
Suddivisione dei prodotti Assindabili e non Assindabili.
- **SMALTIMENTO**
Avvio allo smaltimento presso impianti finali autorizzati.

RITIRO IN FARMACIA



Si può conferire tutto ciò che è invendibile in farmacia

STOCCAGGIO



Presso uno dei nostri centri autorizzati allo stoccaggio

CERNITA



Suddivisione dei prodotti Assindabili e non Assindabili

SMALTIMENTO



Avvio allo smaltimento presso impianti finali autorizzati

PRENOTA IL TUO RITIRO

WHATSAPP BUSINESS

342 6404717



@MAREFARM

marefarm

**DIAMO VALORE
AL FARMACO SCADUTO**
WWW.MAREFARM.IT



*Fra passeggiate,
benessere
e buona tavola*

a cura di
Luigi Cavalieri
Direttore ProfiloSalute



HOTEL GRANBAITA DOLOMITES

**A SELVA DI VAL GARDENA PER GODERE
LO STRAORDINARIO SPETTACOLO DELL'AUTUNNO**



Dal verde brillante dell'estate al rosso che infuoca non solo i boschi, ma anche le rocce dei monti della **Val Gardena**: è questo l'affascinante segnale cromatico, che annuncia l'autunno, stagione di calma assoluta, di giornate dall'aria tersa e frizzante e di straordinaria bellezza per questa incantevole vallata, incorniciata da svettanti

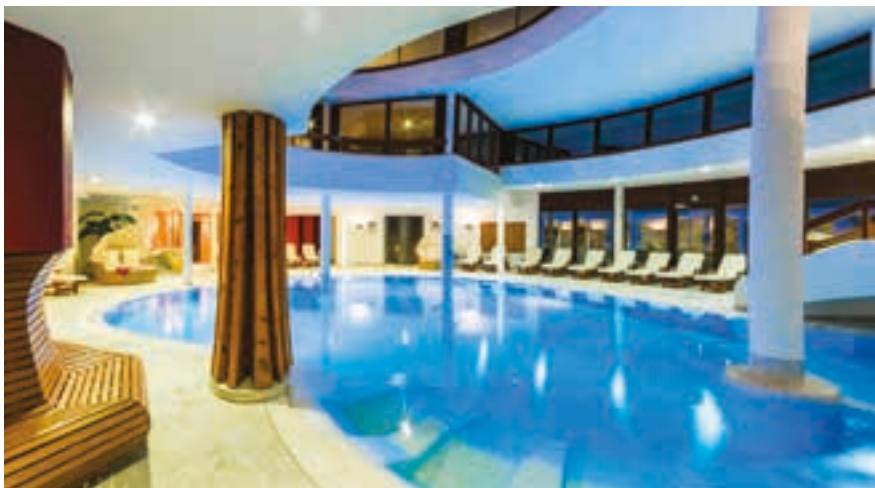
cime dolomitiche. Per far vivere agli ospiti la magia del **Burning Dolomites**, l'**Hotel Granbaita Dolomites**, raffinato 5 stelle nel cuore di Selva di Val Gardena, resta **aperto durante tutto il periodo autunnale**: ad attenderli giornate realmente ritempranti, fra passeggiate e relax, piaceri di una tavola salutare e raffinata e benefici trattamenti nella Spa, ideali per affrontare in piena forma la stagione invernale.

ESCURSIONI E PEDALATE CON GUIDA PRIVATA (E ATTREZZATURA GRATUITA)

Gli ospiti dell'hotel hanno a disposizione gratuitamente bici elettriche di ultima generazione, bastoncini da camminata e zaini: così, ben equipaggiati e senza bisogno di preoccuparsi di portare l'attrezzatura da casa, possono partecipare al fitto e piacevole programma di **escursioni** alla scoperta dei luoghi più belli della **Val Gardena** (come l'incantevole Vallunga) e di **pedalate panoramiche** lungo tracciati da mito. Il tutto con **guide esperte private dell'hotel**, che illustreranno aspetti paesaggistici e naturalistici dei percorsi. Un vera ricarica di vitalità, nella possente cornice delle **Dolomiti** fiammeggianti dei colori autunnali.

I RITUALI DELLA SAVINELA SPA FRA ALPI ED ORIENTE PER UN BENESSERE PROFONDO

Per accrescere i benefici del movimento all'aria aperta, niente



di meglio che le **acque calde a 32° delle grandi piscine interna ed esterna della Savinela Spa**, rivitalizzate secondo il **Metodo Grandeur**, che ne potenzia le caratteristiche naturali e gli effetti positivi. Con i suoi oltre **2.000 mq di estensione**, la Spa propone un percorso di benessere unico nel suo genere, che valorizza i principi attivi degli elementi naturali delle Dolomiti, sia nei trattamenti che nei prodotti utilizzati, efficacemente mixati con sapienze orientali. Per purificare il corpo, eliminare le tossine, rafforzare il sistema immunitario, ideali sono **le saune** (dalla tradizionale finlandese a quelle al fieno e al cirmolo), **il bagno turco al vapore e quello aromatico**, **l'oasi salina con grotta e piscina**. Nella **sauna panoramica** si ripete varie volte in settimana il **rituale di purificazione dell'Aufguss**. Fra i molti **trattamenti** adatti per l'autunno ci sono **Detox – Skin Regimen**, trattamento viso detox con azione anti-age per pulire in profondità la pelle dai metalli pesanti, particolarmente adatto a chi vive in città con effetto chelante e con longevity complex; **Alpine Ritual Steviola**, con bagno di fieno che previene problemi alle vie respiratorie e malattie stagionali come bronchiti ed influenze, seguito da un massaggio; **Pinda Sweda**, un trattamento con sacchetti riscaldati contenenti erbe di montagna, personalizzabile in base alle esigenze, che vengono passati sul corpo e grazie all'olio rilasciano i principi attivi.

I PIACERI DELL'AUTUNNO IN TAVOLA

A completare piacevolmente (e in modo sorprendente) il soggiorno



è la tavola firmata dall'**Executive Chef Andrea Moccia**, must dell'hotel: ne sono protagonisti in questo periodo i **prodotti e gli straordinari sapori della gastronomia autunnale** (castagne, noci di montagna, zucca, funghi porcini, rape rosse, formaggi di malga e altri prodotti altoatesini). Il ricchissimo **Menu à la carte** spazia dai più tradizionali piatti altoatesini, in cui sono valorizzate le materie prime locali, anche di piccolissimi produttori, alle raffinate proposte della **cucina mediterranea e internazionale**. **Il tutto accompagnato dai vini della fornitissima cantina**, ricca di oltre 500 etichette altoatesine e delle più blasonate cantine internazionali. Chi volesse seguire un regime detox o dimagrante può affidarsi al **Menu Vital**, gustosissimo, ma con sole 500 calorie.

UNO STRAORDINARIO PERCORSO DEL GUSTO AL RISTORANTE GRANBAITA GOURMET Atmosfera ovattata, mise en place ricercata, servizio ineccepibile, il raffinato **Ristorante Granbaita Gourmet** è uno scrigno del gusto all'interno dell'hotel. Aperto anche agli ospiti esterni, ha soli 7 tavoli per offrire la possibilità di fare un'esperienza culinaria

straordinaria nel massimo del comfort. Seguendo le suggestioni dell'autunno, **Andrea Moccia** ha creato una serie di nuovi piatti ad alta creatività, che si scoprono seguendo i diversi percorsi del **Menu Degustazione Gherdeina** e di quello **Dolomites**, giocati fra ricerca e reinterpretazione in chiave moderna dei sapori della tradizione locale. Chi ama farsi sorprendere può, infine, affidarsi al **Menu a sorpresa**, sinfonia a mano libera dello Chef.

PACCHETTI PER SPORTIVI, COPPIE, GOURMET

Per l'autunno il **Granbaita Dolomites** ha messo a punto una serie di interessanti pacchetti. Per gli appassionati di Mountain Bike e per chi ama camminare, il **pacchetto Hiking & Biking Paradise** prevede stupende escursioni guidate a piedi e in MTB con guide certificate e, a disposizione degli ospiti, Mountain Bike elettriche di ultima generazione, bastoncini e zaini da camminata.

Per informazioni:

Hotel Granbaita Dolomites
Str. Nives 11, Selva di Val Gardena (BZ)
Tel. +39 0471 795210
www.hotelgranbaita.com ■



*Efficacia e tollerabilità
anche nei casi
di più difficile
trattamento*



CLOSEBAX® SD

L'EFFICACE RIMEDIO CONTRO LA FORFORA E I SINTOMI DELLA DERMATITE SEBORROICA

I prodotti **Closebax® SD** sono il frutto di un nuovo approccio scientifico multifunzionale specifico contro **forfora secca o grassa** e come coadiuvanti nel trattamento della **Dermatite Seborroica**. La linea è composta da tre prodotti: **Closebax® SD shampoo**, la lozione **Closebax® SD Scalp Fluid** e **Closebax® SD Cream**. Ideale come prodotto per l'igiene quotidiana del cuoio capelluto, la sofisticata formulazione di **Closebax® SD Shampoo** si traduce in due semplici parole: **efficacia e tollerabilità**, riscontrabili anche nei casi di più difficile trattamento. Gli ingredienti funzionali, a basse concentrazioni, sinergizzano tra loro assicurando il risultato atteso, evitando fenomeni di rebound, anche in seguito a lunghi periodi di applicazione. L'associazione di **Piroctone Olamina**, **Trietilcitrato** ed **Esamidina Disetionato** contrasta in maniera specifica la proliferazione dei lieviti *M. furfur* e normalizza il microbiota cutaneo, mentre la vitamina PP possiede importanti proprietà sebo-regolatrici. La desquamazione viene qui contrastata mediante le proprietà cheratoplastiche dello **Xilitolo**, che ostacola la formazione delle caratteristiche scaglie ripristinando l'integrità della barriera cutanea. In aggiunta, l'utilizzo del



prodotto determina un positivo **effetto lenitivo e antiprurito**, **fortifica i capelli** e **ne aumenta la luminosità**.

Closebax® SD Shampoo è distribuito in tutte le farmacie. ■

PER SAPERNE DI PIÙ...

www.synchroline.com

SYNCHROLINE
Scientifically Proven Skin Solutions



CLOSEBAX[®] SD Shampoo

**CONTRO FORFORA GRASSA O SECCA E COADIUVANTE
IN CASO DI DERMATITE SEBORROICA DEL CUOIO CAPELLUTO**



**RIDUCE LA
DESQUAMAZIONE**



**NORMALIZZA
IL MICROBIOTA
CUTANEO**



**ATTIVITÀ
SEBO-REGOLATRICE**



**RIDUCE
ROSSORE
E PRURITO**



Modo d'uso: applicare e lasciare
agire per circa mezzo minuto,
quindi risciacquare con acqua.
Evitare l'utilizzo in età neo natale e
nella prima infanzia.

Prezzo al pubblico: 18,00 €



CLOSEBAX[®] SD Scalp Fluid

Per un'azione più intensa applicare **CLOSEBAX[®] SD Scalp Fluid** alla
sera lasciando agire durante la notte.

Utilizzare **CLOSEBAX[®] SD Shampoo** la mattina seguente.

Prezzo al pubblico: 17,50 €





*Combatti dolore
e infiammazione
con l'innovativo
tessuto Spike!*

SOFFRI MENO E VIVI MEGLIO

Il dolore e l'infiammazione ti rendono la vita difficile? Da oggi puoi risolvere i tuoi problemi con **Spike**: un presidio medico brevettato nato da 10 anni di ricerca. Un filato unico che aiuta a curare traumi, infiammazioni, edemi e varie patologie degenerative e da sovraccarico, riducendo i tempi di guarigione.

A differenza dei tradizionali antinfiammatori che vengono utilizzati per curare i dolori causati da malattie osteo-articolari, strappi muscolari e infiammazioni, **Spike** è una soluzione "dolce": ideale per curarsi in modo naturale senza controindicazioni.

Si tratta di un presidio medico realizzato per permetterti di vivere meglio e curare i tuoi problemi fin da subito con una soluzione semplice che si traduce in un gesto quotidiano: quello di indossare un capo.

Saprai bene che chi è affetto da patologie osteo-articolari, infiammazione o disturbi articolari soffre non solo per il dolore, ma anche per il disagio causato da una mobilità ridotta, che incide in modo negativo sulla qualità della vita. Per questa ragione **Gafitex**, azienda produttrice, ha pensato a una **soluzione concreta** declinata in una gamma di prodotti **adatta a moltissimi disturbi come tendiniti, epicondiliti e disturbi articolari**.

I prodotti **Spikenergy** sono fasce elastiche, che, sfrut-



tando l'effetto benefico dell'elettro-magnetoterapia, donano sollievo e curano l'infiammazione.

Scegli il presidio più adatto alla cura del tuo disturbo e dì addio al dolore. Grazie a **Spikenergy** potrai curare i dolori a gomiti, caviglie, mani e polsi, ginocchia, schiena e cervicale.

Consulta il nostro e-commerce www.spikenergy.com e scopri tutto ciò che c'è da sapere sull'innovativo tessuto **Spike** e gli studi clinici a supporto. **Inizia a stare bene fin da subito!** ■

PER SAPERNE DI PIÙ...

www.spikenergy.com


spikenergy
ANTINFIAMMATOIO ELETTRICO

Intimo Softcare®

DETERGENTE DELICATO SPECIALE
UTILIZZABILE ANCHE IN CASO DI IRRITAZIONI ASPECIFICHE



Per te, con te, ogni giorno...



L'Intimo Softcare è un detergente intimo speciale, senza profumazione, assolutamente innovativo e primogenito di una nuova famiglia di detergenti «filmogeni» basati sui derivati del glucosio (caprylyl/capryl glucoside, hydroxyethylcellulose), in grado di svolgere una delicata azione detergente e protettiva su cute e mucose.

Vi è un solo tensioattivo, il caprylyl/capryl glucoside, assolutamente non aggressivo e impiegato alla minima dose, caratterizzato da un equilibrato potere detergente anche in acque dure; la camomilla (chamomilla recutita

water) svolge un'azione decongestionante e deodorante, l'elastina marina (hydrolyzed elastin) è protettiva ed eutrofica. La cellulosa (hydroxyethylcellulose) è un derivato del glucosio che, dopo evaporazione dell'acqua, si deposita sulla pelle e sulle mucose, proteggendole con un sottile strato filmogeno.

Pertanto è indicato per la detersione della mucosa ano-genitale sia in soggetti che non tollerano i comuni detergenti intimi, sia per l'igiene intima di neonati, lattanti e bambini.



*Per contrastare
i malanni di stagione*

a cura di

Margherita Mazzola

Biologa - Medical Writer



HERPASORIN

Lavvento dell'autunno porta con sé i primi freddi ed i primi **malanni di stagione**, specialmente nei bambini. **Raffreddori e influenze, ma anche allergie** sono molto comuni in questo periodo. Per aiutare a contrastare questi malanni, la Farmaceutica bresciana **A&R Pharma** ha creato **Herpasorin**. Si tratta di un dispositivo medico contenente principi attivi quali **gluconato di rame** e **quercetina**, **ad azione antibatterica, antivirale ed antinfiammatoria**. Il **gluconato di rame** è un "contact killer", ovvero è capace di uccidere per contatto batteri e virus, distruggendone membrana, proteine del capsido e acidi nucleici (DNA ed RNA). La sua azione battericida si esplica anche

sui ceppi batterici resistenti agli antibiotici, come lo *Staphylococcus aureus* meticillino resistente. La **quercetina** agisce rapidamente sull'ostruzione nasale sia attraverso lo spegnimento della cascata infiammatoria, sia attraverso il potenziamento di specifiche proteine canale, i canali del cloro (CFTR). In dettaglio la quercetina è in grado di aumentare il flusso attraverso questi canali, con il risultato di ridurre la viscosità del muco, rendendolo più fluido e consentendo così alle cellule ciliate di eliminarlo attraverso la via fisiologica. La presenza di **sostanze idratanti e protettive** come **trealosio** e **acido ialuronico** completa la **formulazione unica di Herpasorin**, rendendolo **adatto anche in tutti i casi di irritazione nasale**. ■

HERPASOVIR KIDS

I malanni di stagione sono molto frequenti nei bambini. Per prevenire in modo efficace l'insorgenza di raffreddori o per contrastare la fase acuta di affezioni delle vie aeree e allergie, nasce Herpasovir Kids. Si tratta di una soluzione a base di quercetina, con azione antinfiammatoria e antiallergica, betaglucani, con azione immunomodulante e antibatterica, zinco, rame e vitamina C, per sostenere il sistema immunitario. Adatto a partire da 1 anno di età.



PER SAPERNE DI PIÙ...

www.arpharma.it

A&R
PHARMA

Pronta per le sfide di ogni giorno.

Nuova i10. Human Ready.



Nuova Hyundai i10. Ancora più pratica e confortevole, con un design rinnovato e tecnologie di ultima generazione, per connetterti in totale sicurezza grazie a Bluelink. Più sistemi di sicurezza avanzati, come il Forward Collision-Avoidance Assist che rileva eventuali ostacoli e frena al posto tuo. Scoprilà su [Hyundai.it](https://www.hyundai.it) e in tutti i nostri showroom.

AUTOBASE

Concessionaria Ufficiale Hyundai

Brescia - Via Foro Boario, 29

Tel. 030.3700322

autobasebrescia.it



* Gamma Nuova i10: consumi l/100km (ciclo medio combinato WLTP correlato) da 5,02 a 5,94. Emissioni CO₂ g/km da 114 a 134. *Condizioni e limiti della garanzia Hyundai su www.hyundai.it/serviziopostvendita/5anni.aspx. Tale Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture e può variare a seconda della destinazione del veicolo. La Garanzia Hyundai di 5 Anni a Chilometri illimitati si applica esclusivamente ai veicoli Hyundai venduti al cliente finale da un Rivenditore Autorizzato Hyundai, come specificato dalle condizioni contrattuali contenute nel libretto di garanzia.



ATTIVA

—MAGNETOTERAPIA—

WWW.ATTIVASELLING.COM

CHIEDI
ALLA TUA
FARMACIA



È UN DISPOSITIVO MEDICO CE.

“LEGGERE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE E LE ISTRUZIONI PER L'USO”.

→ DISPOSITIVI PER TRATTAMENTI:
LOCALIZZATI CON SOLENOIDI ED
ESTESI CON DIFFUSORE STUOIA DA
LETTO, ANCHE SIMULTANEAMENTE.

→ FORNITURA DISPOSITIVI PERSO-
NALIZZATI O INSTALLAZIONE TEM-
PORANEA A NOLEGGIO.

→ IN CASO DI: ARTROSI, ALGODI-
STROFIA, EDEMA OSSEO, RECUPERO
POST INTERVENTO ORTO-
PEDICO.

→ CONSEGNAMO DISPOSITIVI IN
TUTTA ITALIA.