

LA RIVISTA DI SALUTE - BENESSERE - BELLEZZA

///////// Anno XVIII n. 5 / Settembre - Ottobre 2024 / Bimestrale / €1,00 / Poste Italiane Spa / Spedizione in abbonamento postale / 70% LO/BS //////////

# PROFILO **S**ALUTE



**FRANCESCO  
ARENA**  
DIETISTA  
"ALLERGICO ALLE DIETE"



LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI

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



LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI



# THUASNE

DOPO UN INFORTUNIO,  
LE ARTICOLAZIONI  
POSSONO ESSERE FRAGILI...



Infortunio



Cura



Immobilizzazione



Ripresa dell'attività

... con Thuasne  
riprendo le  
mie attività  
in piena fiducia  
e sicurezza



GenuExtrem



Thuasne  
120, rue Marius AUFAN  
92300 Levallois-Perret France  
[www.thuasne.com](http://www.thuasne.com)

Thuasne Italia S.r.l.  
Via Volta 94 20832 Desio (MB)  
[www.thuasne.it](http://www.thuasne.it)

Fondata nel 1847, Thuasne immagina, sviluppa e produce dispositivi medici che permettono a tutti di diventare attori della propria salute. Da 6 generazioni, il Gruppo offre soluzioni mediche innovative nei settori dell'ortopedia, della compressione medica e dello sport, oggi disponibili in più di 110 paesi del mondo. Foto: Studio Caterin.

## EDITORIALE

di Luigi Cavalieri  
Direttore Responsabile



# PIÙ VITA AGLI ANNI



*Allungata l'aspettativa di vita, si tratta ora di viverla al meglio con la prevenzione e l'attività fisica*



**L**aver allungato l'aspettativa di vita è stato certamente un successo e lo si deve ad una più accentuata "cultura" della prevenzione e all'attività fisica oltre ad una ricerca sempre più aggiornata in farmacologia.

Ora, però, si tratta non solo di aggiungere anni alla vita, ma anche vita agli anni. Ed in questo aiutano i farmaci, che quotidianamente assumiamo, seguendo attentamente i consigli del medico che li prescrive.

L'aderenza alla terapia è, infatti, importante e lo verificiamo anche con la meticolosità con cui i diversamente giovani sin dal mattino si preoccupano di non confondersi con

le compresse loro prescritte. Spesso sono gli stessi colori (ed è anche per questo che non sempre accettano, quando il loro farmacista di fiducia gli presenta un farmaco dallo stesso principio attivo e dagli stessi eccipienti, ma di diverso colore) ad aiutarli nel rispettare il loro 'menù' farmacologico, come mi permettono di chiamarlo.

Ma la riflessione sull'aderenza alla terapia potrebbe benissimo essere estesa ai pazienti in generale, perché sono ancora troppi coloro che non prestano la dovuta attenzione ai consigli del medico relativamente ai farmaci prescritti. Senza contare coloro che ne interrompono l'assunzione non appena verificano l'effetto positivo della cura.

E vale anche per gli antibiotici, che non mi stancherò di ripetere vanno assunti solo al bisogno e non con leggerezza per non incrementare l'antibiotico-resistenza.

Nel 2022 si è registrato un importante incremento dei consumi di antibiotici, trend evidente anche nel primo semestre del 2023. In Italia si ricorre di più a molecole ad ampio spettro, che hanno un maggiore impatto sulle resistenze antibiotiche.

Non è la prima volta che mi capita di soffermarmi su molteplici precauzioni, ed altrettanto fanno i collaboratori della rivista, che **non sempre vengono considerate ed è proprio anche per questo che da ProfiloSalute ogni tanto torniamo sull'argomento.** Alla prossima. ■

✉ [direzione@profilosalute.it](mailto: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](mailto:redazione@profilosalute.it)



5

**PREVENZIONE CHIAVE DI VOLTA**

A cura della REDAZIONE



21

**IGIENE INTIMA FEMMINILE**

di CLAUDIO PAGANOTTI



46

**AGEISMO LA PAURA DI INVECCHIARE**

di LISA DAL POZZO

## EDITORIALE

3 Più vita agli anni  
di **Luigi Cavalieri**

## IL PUNTO

5 Prevenzione chiave di volta  
A cura della Redazione

## FARMACIA

7 Come viaggiano le medicine dalla CEF alla rete delle farmacie  
A cura della Redazione

8 Primi laureati in Farmacia a Brescia  
A cura della Redazione

## FOCUS

11 Le conseguenze dell'autonomia differenziata in campo sanitario  
di **Luigi Cavalieri**

## L'INTERVISTA

12 Francesco Arena  
di **Luigi Cavalieri**

## ANZIANI

14 Declino cognitivo  
A cura della Redazione

## MAMMA E BAMBINO

16 Ginocchio valgo in età pediatrica  
di **Luciana Pagano**

## DONNA

21 Igiene intima femminile  
di **Claudio Paganotti**

## PARLA LO SPECIALISTA

22 Se hai il diabete apri gli occhi sulla secchezza oculare  
A cura della Redazione

24 Gambe pesanti e doloranti  
A cura della Redazione

26 Esperti di chirurgia valvole cardiache a Congresso a Bari  
A cura della Redazione

28 Calcoli biliari  
A cura della Redazione

30 Comunicazione e uso delle metafore con il paziente flebologico  
di **Mario Forzanini**

32 Lussazione alla spalla e sport  
A cura della Redazione

34 Prevenzione secchezza oculare e affaticamento  
di **Andrea Russo**

36 Sonno e Sesso  
di **Claudio Paganotti**

39 MRGFUS  
A cura della Redazione

40 Smettere di fumare  
A cura della Redazione

## SALUTE E BENESSERE

45 Alzheimer e predisposizione genetica  
A cura della Redazione

46 Ageismo: la paura di invecchiare  
A cura della Redazione

49 Melanoma in aumento tra i giovani  
di **Laura Daveggia**

50 Espandere la propria confort-zone invece di uscirne  
A cura della Redazione

52 Diabete  
A cura della Redazione

56 Intossicazioni alimentari  
A cura della Redazione

60 Osteoporosi  
A cura della Redazione

63 Anima sana in corpore sano  
di **Maria Magnani**

67 Equilibrio vita-lavoro  
A cura della Redazione

70 Godersi il sole in sicurezza  
A cura della Redazione

## MEDICINA NATURALE

72 Olio di Olivello Spinoso e Omega-7  
di **Antonio Schiavo**

75 I nuovi orizzonti della PEA  
di **Beatrice Tita**

## ALIMENTAZIONE

76 I peperoni, gustosi, colorati e salutari  
di **Maria Rosa Macchiella**

78 Rimettersi in forma dopo l'estate  
di **Francesco Arena**

## NOTIZIE DALLE AZIENDE

80 Cystiphane: direttamente alla radice del capello  
A cura della Redazione

82 Perdita dell'udito un problema da non trascurare  
A cura di **Medical Udito**

## LIBRI

84 Storia delle malattie infettive  
A cura della Redazione

## BELLEZZA

86 Che cos'è la cellulite  
di **Giulia Vismara**

88 Protezione Solare anti-age per eccellenza  
di **Lisa Dal Pozzo**

91 Applicazione delle luci led in medicina estetica  
di **Michela Cortellesa**

## AMICI ANIMALI

92 Perché pulire le orecchie al cane e al gatto  
A cura della Redazione

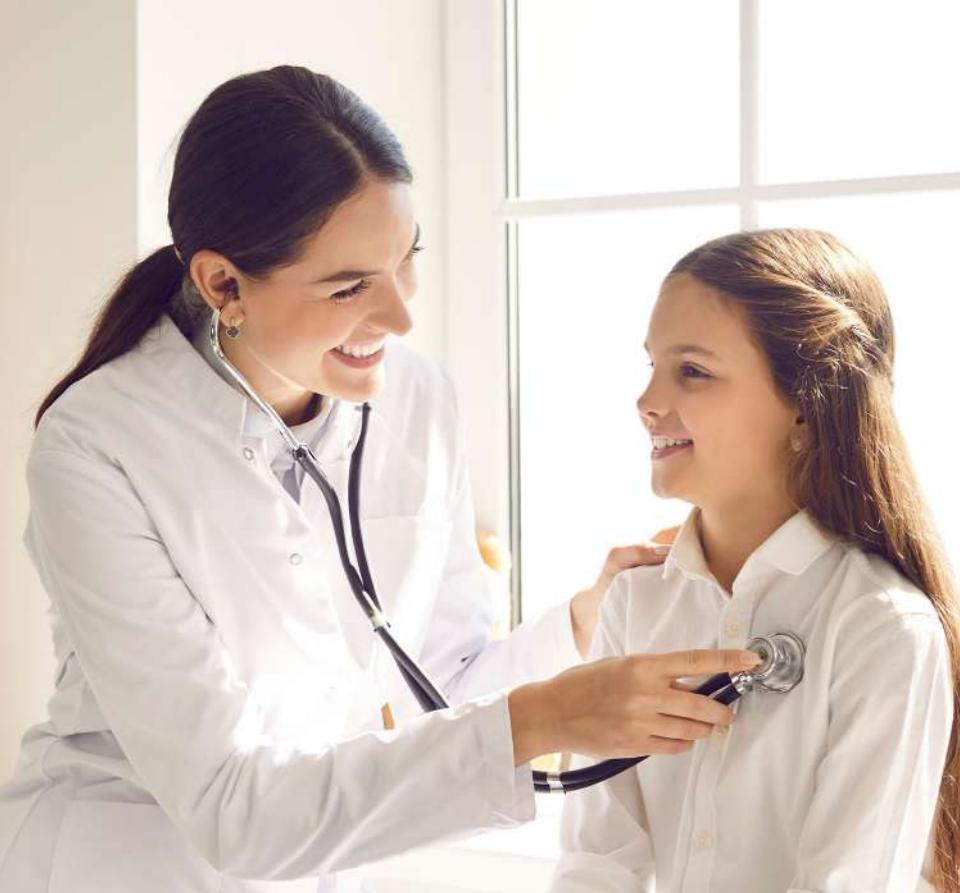
95 Il colpo di calore nei cani  
di **Ilaria Castelli**

## CULTURA

97 Alla Casa Museo Zani per assaporare la bellezza  
di **Luigi Cavalieri**



*Alla Sanità italiana  
serve un cambio  
di paradigma*



## MINISTRO DELLA SALUTE “PREVENZIONE CHIAVE DI VOLTA”

**A**lla Sanità italiana serve un cambio di paradigma: “Oggi abbiamo un Servizio Sanitario fondato prevalentemente sulla cura, ma la chiave di volta per il futuro è la PREVENZIONE. Nessun servizio sanitario potrà essere sostenibile, se non si potenziano le attività di prevenzione”. Lo ha sottolineato il ministro della Salute **Orazio Schillaci** in occasione di un appuntamento dedicato all'invecchiamento attivo attraverso la prevenzione, svoltosi a Genova. “Gli scenari de-

mografici - spiega Schillaci - indicano un costante e progressivo invecchiamento della popolazione, con conseguenti bisogni sanitari e sociali: si deve fare in modo che gli anni di vita in più siano in buona salute e, in questo senso, l'adozione di stili di vita salutari deve iniziare sin da piccoli e proseguire a tutte le età anche quando si è anziani”.

Proprio per la popolazione anziana, il ministro ricorda che si sta “Rafforzando la sanità di prossimità prevedendo una diffusione capillare di strutture, che possono prendersi cura in maniera appro-

A cura della **Redazione**

priata degli over 65, insieme al filone della **Telemedicina** e della **Digitalizzazione**, che giocano un ruolo strategico per migliorare l'alleanza medico-paziente e l'aderenza non solo in termini farmacologici, ma anche di comportamenti salutari. Attualmente - ha concluso Schillaci - solo il 5% del Fondo sanitario è destinato alle attività di prevenzione. È mia intenzione aumentare questa percentuale per potenziare le politiche di prevenzione: stili di vita corretti e attività di screening, a partire da quelli oncologici”. ■

# MAMMA, CHI VIENE IN TUO SOCCORSO?



## ARRIVANO DUE NUOVI INTEGRATORI CEF DEDICATI AL BENESSERE DEI TUOI BAMBINI

**ENER+ Junior** è dedicato al dinamismo e alla vitalità dei più piccoli. Con la sua formula ricostituente e antiossidante, supporta il metabolismo energetico dei bambini.

**GOLEN Junior** è stato formulato per mantenere il benessere della gola e le funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio dei bambini, e non solo!

Grazie alla loro divertente **forma ad orsetto**, ENER+ e GOLEN Junior, offrono una soluzione gustosa e divertente per il benessere quotidiano dei tuoi bambini.

[WWW.CEF-FARMA.IT](http://WWW.CEF-FARMA.IT) 



Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e devono essere utilizzati nell'ambito di uno stile di vita sano. Il prodotto deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni di età.

**CEF.** 

LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI



*L'efficienza  
per un servizio  
importante*

# COME VIAGGIANO LE MEDICINE DALLA CEF ALLA RETE DELLE FARMACIE

**S**arà certamente capitato a molti di voi di entrare in Farmacia con la ricetta del medico, che vi ha prescritto un determinato farmaco, e di sentirvi rispondere dal farmacista col sorriso sulle labbra che, al momento, la far-

macia ne era sprovvista. **Ma, dopo aver controllato a computer in collegamento col distributore intermedio del farmaco, vi assicura che potrete ritirarlo nel pomeriggio o dopo qualche ora, quando il corriere lo avrà recapitato in Farmacia. Pochi, forse, sanno che dietro alle Farmacie c'è una perfetta organizzazione, di cui la CEF è una punta di diamante, che assicura le consegne anche nelle località più sperdute, garantendo il diritto alla salute di tutti.**

Sono i corrieri, che partono dai rispettivi magazzini e, anche percorrendo le strade più impervie, consegnano quel che l'utente aveva richiesto in Farmacia. "Migliaia di referenze arrivano così a destinazione" - ci ricorda il Presidente di CEF dott. Vittorino

A cura della **Redazione**

Losio che dal suo posto di comando vigila ogni giorno che non ci siano sbavature e che le consegne siano sempre puntuali. "Quando dico che fare sistema è determinante - è sempre Losio a parlare - intendo proprio che non tutti conoscono il valore del nostro lavoro, che deve basarsi sull'efficienza, fra cui rientra la tempestività del servizio.

I nostri corrieri macinano ogni anno milioni di chilometri. Se non ci fosse la distribuzione intermedia, bisognerebbe inventarla.

**E a Brescia ci hanno pensato alcuni Colleghi nel lontano 1934, esattamente 90 anni fa".**

**E di questa efficienza godiamo anche noi di ProfiloSalute, perché, se la rivista arriva puntuale nelle Farmacie, è proprio grazie a questi stessi corrieri. ■**



Dott. Vittorino Losio - Presidente CEF



*I complimenti e gli auguri di Atf - Ordine dei Farmacisti - Cef per i neolaureati all'Università Statale di Brescia*



# PRIMI LAUREATI IN FARMACIA A BRESCIA

A cura della **Redazione**

**S**ono trascorsi cinque anni dall'inizio del Corso di laurea in Farmacia all'Università statale di Brescia ed ecco i primi 7 neo laureati, che con impegno hanno coronato il loro sogno. Vediamoli da destra a sinistra: **Chiara Danesi, Anna Frassine, Alice Ghidini, Alessia Gnutti, Debora Magarini, Anita Mori, Andrea Taccani**. Questa foto, che, siamo sicuri, rimarrà per sempre fra i ricordi più cari degli anni trascorsi in Università, li ritrae al termine della discussione della Tesi. Partecipano con gioia al loro successo, con gli auguri che sappiano farsi valere nella professione, come hanno fatto negli studi, **Atf - Ordine dei Farmacisti - Cef** unitamente alla Direzione di ProfiloSalute. ■



ATTIVO FINO A 30 LAVACCI

DuLàc®  
1982 FARMACEUTICI



**POLSIERA**  
*attiva*



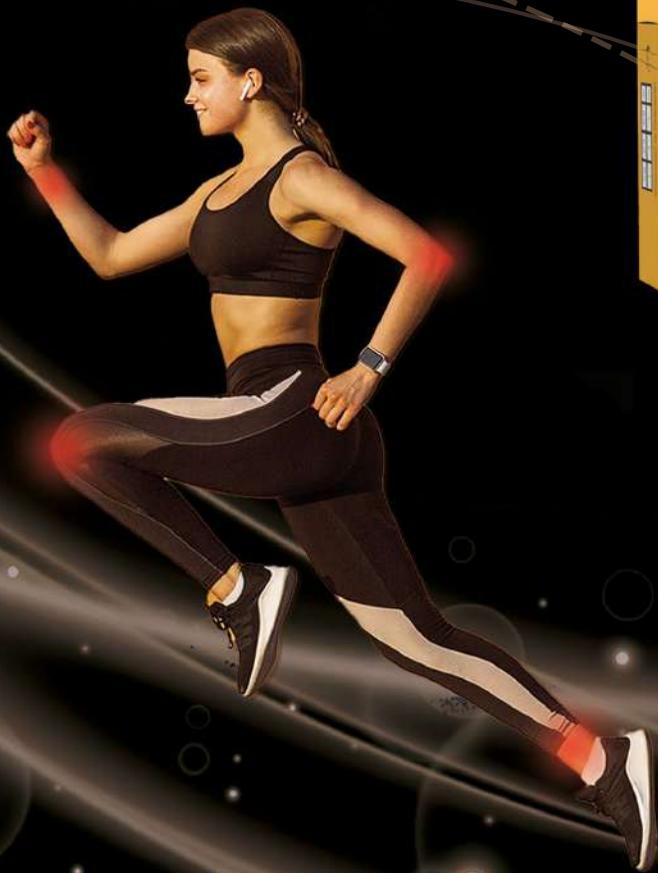
**GOMITIERA**  
*attiva*



**GINOCCHIERA**  
*attiva*



**CAVIGLIERA**  
*attiva*



## GLI ATTIVI

**Arnica & Mentolo**  
Leniscono  
**Olio di Rosmarino**  
Rilassa e distende  
**Olio di semi di Girasole**  
& **Brurro di Karitè**  
Idratano a fondo

## NUOVI DISPOSITIVI ATTIVI ARNICA 98

### DOPPIA AZIONE

#### CRONODIFFUSIONE DEGLI ATTIVI

La tecnologia in microcapsule preserva il principio attivo e permette il rilascio graduale per tutto il giorno per 30 giorni!

#### SOSTEGNO E COMFORT

Il tessuto flessibile si adatta perfettamente alla forma del corpo offrendo libertà e movimento.

PRODOTTI ITALIANI



Gambe leggere  
come le nuvole con

**Diosmin<sup>®</sup>**  
EXPERT



**INTEGRATORE E CREMA  
PER IL BENESSERE  
DEL MICROCIRCOLO**

Grazie alla formula ricca di  
**Diosmina ed Esperidina**  
puoi dire addio  
alle gambe pesanti!

**PRODOTTI ITALIANI**



**DuLac<sup>®</sup>**  
1982 FARMACEUTICI

DuLac Farmaceutici 1982 srl Società Unipersonale - 0113499130  
info@dulacfarmaceutici.com - dulacfarmaceutici.com



*Ne abbiamo parlato col dott. Nino Cartabellotta, Presidente della Fondazione GIMBE*

# LE CONSEGUENZE DELL'AUTONOMIA DIFFERENZIATA IN CAMPO SANITARIO

**S**ulla Legge dell'Autonomia differenziata, recentemente approvata in Parlamento, in merito alle implicazioni in campo sanitario abbiamo voluto sentire il parere del dott. Nino Cartabellotta, Presidente della Fondazione GIMBE.

## **PRESIDENTE, QUAL È L'IMPATTO DELLA MOBILITÀ SANITARIA DEI PAZIENTI TRA LE REGIONI?**

Ogni anno centinaia di migliaia di pazienti si spostano in Regioni diverse da quella di residenza per accedere a cure migliori, generando un vero e proprio fiume di denaro, che scorre da Sud al Nord. In particolare, dal 2010 al 2021 le Regioni del Sud hanno accumulato un passivo di €

13,2 miliardi in termini di mobilità sanitaria, finiti prevalentemente in Emilia-Romagna, Lombardia e Veneto.

## **CON L'ENTRATA IN VIGORE DELLA LEGGE SULL'AUTONOMIA DIFFERENZIATA QUALI SARANNO LE CONSEGUENZE PER I PAZIENTI?**

Indubbiamente questo fenomeno "migratorio" è destinato ad aumentare con l'attuazione delle maggiori autonomie regionali, causando innanzitutto un ulteriore indebolimento del Mezzogiorno.

Questo non solo intensificherà lo spostamento di pazienti dal Sud al Nord in cerca di cure migliori, ma genererà anche un sovraccarico per le strutture sanitarie delle Regioni settentrionali. Le Regioni del Nord, pur essendo

più avanzate dal punto di vista delle infrastrutture e dei servizi sanitari, non saranno in grado di espandere indefinitamente la loro capacità di erogare servizi e prestazioni. E questo sovraccarico potrebbe limitare l'accesso alle cure anche per i propri residenti.

## **E PER IL PERSONALE SANITARIO?**

La perdita di personale qualificato non farà che aggravare le disuguaglianze tra Nord e Sud, rendendo ancora più difficile per le Regioni meridionali offrire servizi sanitari adeguati ai loro cittadini.

Senza un efficace meccanismo di riequilibrio e solidarietà, l'attuazione dell'autonomia differenziata porterà a conseguenze imprevedibili per i servizi sanitari e, soprattutto, per la salute delle persone. ■

A cura di

**Luigi Cavalieri**  
Direttore ProfiloSalute





# FRANCESCO ARENA

DIETISTA "ALLERGICO ALLE DIETE"

UN PERCORSO, IL SUO, QUALITATIVO E NON QUANTITATIVO



Intervista  
a cura di

**Luigi Cavalieri**  
Direttore ProfiloSalute



**Q**uando lo incontri per la prima volta, il Dietista dott. Francesco Arena, con laurea presso l'Università Statale di Brescia con 110 e lode, mette subito in chiaro qual è la filosofia, a cui si ispira nella sua professione: "Allergico alle diete".

E aggiunge per chiarezza per i nostri lettori: "So bene cosa significa provare a perdere peso".

Lui stesso ha, infatti, avuto qualche chilo di troppo", ma - continua - ho incontrato sul mio percorso professionisti disinteressati alle mie esigenze, ai miei ritmi, ai miei gusti. Continue imposizioni e restrizioni non facevano altro che peggiorare la mia situazione.

È stato allora che il dott. Francesco Arena ha fatto la sua scelta: "Sarei diventato il Dietista che avrei voluto incontrare".

**CI SPIEGHI MEGLIO  
IL SIGNIFICATO DI  
QUESTA SUA DECISIONE.**

"Da sempre mi sono impegnato per apprendere il massimo, per aggiornarmi continuamente e scoprire cose nuove per migliorare la mia condizione psico-fisica e quella dei miei pazienti".

**QUALE È IL SUO OBIETTIVO ?**

"Portare le persone a trovare il loro equilibrio con il cibo e con il corpo, ovvero condividere con loro le mie conoscenze, le mie strategie, le sinergie, la forza e l'energia per cambiare stile di vita e alimentazione con le persone,

Grazie al mio approccio innovativo riesco a cucire su misura ed a personalizzare uno stile di vita sano per ogni persona. Senza software o computer



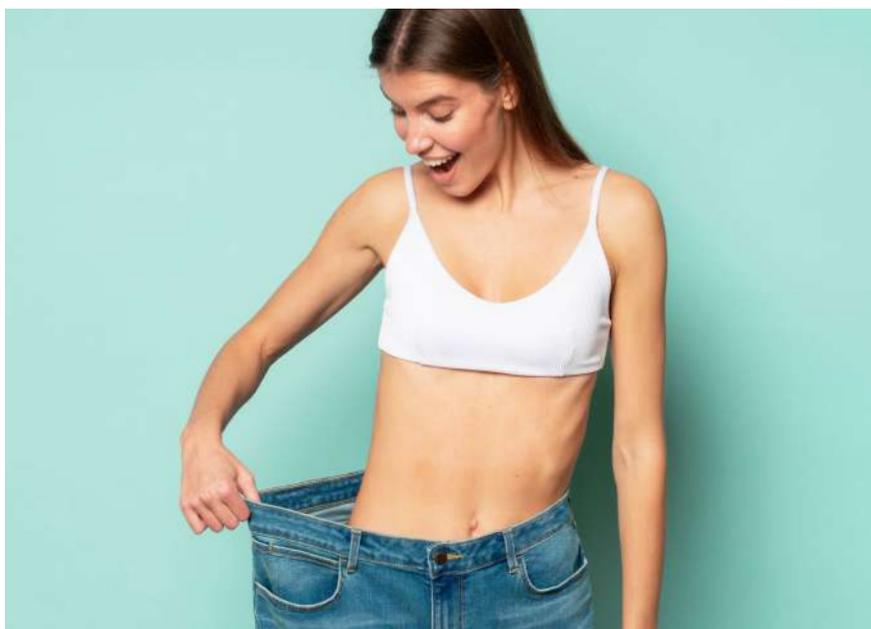
Ricettario - "Allergico alle diete" - del dott. Francesco Arena

che decidono, finalmente, di volersi bene e di stare meglio con se stessi e con gli altri.

Assicuro al paziente che, se l'ho fatto io, lo può fare anche lui seguendo i miei consigli".

Ogni giorno il dott. Arena aiuta gli altri a migliorarsi, ad essere persone migliori ed a stare meglio con se stessi, ad uscire da quelle condizioni di insoddisfazione perenne, che vede il cibo come una valvola di sfogo.

"Il cibo - aggiunge il dott. Arena - è piacere e amore verso se stessi. Chi lo vive come un mezzo per trovare un 'porto sicuro' si fa del male senza saperlo".



### COME RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI ?

"Grazie al mio approccio innovativo riesco a 'cucire' su misura ed a personalizzare uno stile di vita sano per ogni persona. Senza software o computer. Non uno schema uguale per tutti, ma qualcosa di **specifico, esclusivo ed efficace, che nasce da una ricerca e uno studio approfondito**. A differenza di una dieta, il paziente **non dovrà pesare nessun cibo, infatti le indicazioni non saranno quantitative come nelle diete, ma qualitative**".

### VEDO CHE LEI SI QUALIFICA COME "ALLERGICO ALLE DIETE": VUOLE SPIEGARE AI LETTORI COSA INTENDE PRECISAMENTE ?

"É l'approccio, che mi contraddistingue da sempre.

A differenza delle classiche diete, grazie a questo approccio (scientifico e aggiornato), il paziente non peserà praticamente nessun cibo: infatti tutte le indicazioni non saranno quantitative, ma qualitative, concentrandosi su tre semplici, ma importanti aspetti: **Come abbinare i cibi; Quali cibi scegliere;**

**Quando mangiarli**". Il dott. Francesco Arena, prima di congedarmi, ci tiene a ricordarmi che per sei anni, dal 2017 al 2023, è stato il Dietista del Centro Trapianto Midollo Osseo Adulti degli Spedali Civili di Brescia. In questa sede si è occupato di alimentazione e tumori. Per 1 anno è stato Dietista presso la Ginecologia degli Spedali Civili di Brescia. Dal 2017 ha il proprio studio in **Via degli Stampatori 61 a Brescia**. É stato, inoltre, premiato come miglior Tesi di laurea in Dietistica d'Italia dall'Associazione Nazionale Dietisti. Il suo Ricettario è disponibile su Amazon. Per restare aggiornati è possibile seguirlo sul suo profilo Instagram: **dottarena\_allergicoalletediete**. ■



Per scoprire di più, scansiona il Qrcode e visita il sito [www.dottfrancescoarena.it](http://www.dottfrancescoarena.it)

E-mail: [dott.arena.dietista@gmail.com](mailto:dott.arena.dietista@gmail.com)



*Si può prevenire  
con un invecchiamento  
in salute*



# DECLINO COGNITIVO COLPISCE 2 MILIONI DI ANZIANI

A cura della **Redazione**

**L**a salute cognitiva nell'invecchiamento, gli aspetti clinici, i fattori determinanti e il ruolo della genetica, l'importanza degli stili di vita: sono questi alcuni dei temi al centro del volume, "Vecchiaia e salute cognitiva. Un impegno umano, clinico e sociale", curato dal prof. Marco Trabucchi ed edito da Il Mulino, presentato in un Convegno svoltosi presso la Regione Lazio. L'evento, organizzato da Apertamente Srl in collaborazione con Fondazione Longevitas e con il contributo non condizionante di Biodemia, è stato l'occasione per riflettere sui temi della salute cognitiva delle persone e di quell'insieme complesso di fattori, soprattutto psico-sociali, che concorrono a determinarla. **Il declino cognitivo è una progressiva perdita dell'autonomia cerebrale,**

che va dalla perdita di memoria a una graduale riduzione delle altre funzioni, quali la capacità progettuale e di relazione con le persone, per arrivare, poi, fino alla demenza conclamata e grave e alla perdita di autonomia anche motoria, della capacità di auto conoscersi e di conoscere gli altri. Un fenomeno non facile da quantificare esattamente in termini numerici, ma di certo imponente: di demenza diagnosticata in Italia soffrono, infatti, tra 1 milione e 1,5 milioni di persone circa, ma molte sono le situazioni ancora non diagnosticate.

A questi numeri si aggiungono, poi, quelli delle persone con disturbo cognitivo lieve, ancora più difficili da quantificare, ma importanti da individuare, perché è proprio verso queste persone che si dovrebbe maggiormente indirizzare l'attività di prevenzione. **Secondo i dati di**

**"Diagnosi e trattamento di demenza e Mild Cognitive Impairment" (Sistema nazionale per le linee guida - Istituto Superiore di Sanità, 2024) nel nostro Paese sono circa due milioni le persone con demenza o con una forma di declino cognitivo (Mild Cognitive Impairment, MCI) e circa quattro milioni sono i loro familiari. Il volume a cura del prof. Trabucchi, che vede i contributi di specialisti di elevatissimo profilo professionale con specifiche competenze nel campo delle scienze del cervello, rappresenta una vera e propria guida per la gestione multimodale dell'invecchiamento in salute con particolare riguardo agli aspetti di declino cognitivo.**

«L'invecchiamento della popolazione è un fenomeno che appare inarrestabile nel nostro Paese - dichiara il prof. Marco Trabucchi, Past President AIP - Associazione Italiana Psicogeriatra

- In questo scenario è fondamentale che l'impegno comune, sul piano clinico, sociale e culturale, sia in grado di governare il sistema in modo che questo fenomeno non pesi sul singolo, con un carico di sofferenza, sul nucleo familiare, e allo stesso tempo sulla collettività. La medicina è, in questo momento, al servizio di una grande idea, cioè quella di fare in modo che gli anziani vivano sempre meglio e che il fenomeno dell'invecchiamento non danneggi la comunità, ma la migliori. Rispetto al declino cognitivo, il rischio genetico può essere ampiamente controllato in molte persone (anche se non nella totalità dei casi) da una serie di atteggiamenti clinico-culturali. È la clinica che ha il compito di governare questi aspetti, che devono essere considerati aspetti propriamente clinici: **oggi un medico che curi gli**

**anziani, senza preoccuparsi delle sue relazioni e della sua attività fisica, è come se non si occupasse della sua dieta e del suo cuore».**

Puntando l'attenzione sui fattori, che possono rendere la vita dell'anziano meno sana rispetto alle funzioni cognitive e alla loro perdita, il libro **illustra come prevenire in maniera realistica la comparsa del disturbo cognitivo.** Fondamentale nella prevenzione è il contrasto, anzitutto, alle situazioni personali, che possono indurre alla perdita di funzioni cognitive. **La solitudine, di cui spesso sono vittime gli anziani, rappresenta un fattore di rischio importantissimo** (per molti il principale), **ma altrettanto determinanti appaiono aspetti dello stile di vita, come l'attività fisica, l'attitudine relazionale in genere, e l'alimentazione,** che dovrebbe andare nella direzione di contrastare l'eccesso

di peso e la disidratazione, riducendo, il più possibile, alcol e grassi, e, allo stesso tempo, la sarcopenia, cioè la riduzione del muscolo e della sua forza. **Non meno importante, però, è anche la cura e prevenzione di tutte quelle malattie, che possono contribuire, a loro volta, alla comparsa del declino cognitivo,** che, sebbene avendo sempre una base di tipo genetico, è fortemente governata da fattori **psico-sociali** e, appunto, **clinici, ovvero malattie come quelle cardiovascolari, il diabete, la bpc.**

A questi fattori si aggiungono, poi, altri determinanti sociali, come le condizioni socio-economiche (la povertà è un forte elemento strettamente interconnesso agli altri), e il contesto urbano. «Quello del declino cognitivo, e dei fattori connessi, è un fenomeno che impatta gravemente sulla prospettiva, che dobbiamo promuovere, di un invecchiamento in salute - dichiara Eleonora Selvi, Presidente della Fondazione Longevitas - È un insieme complesso e carico di interazioni, che va governato in modo coordinato, con un approccio, che veda l'accompagnamento alla vecchiaia delle persone come un insieme non segmentabile di aspetti clinici, sociali e culturali. Questo ci richiama ad un'idea di salute e di invecchiamento, che non ha a che fare solo con aspetti strettamente sanitari, ma con l'idea di una convergenza di diversi ambiti d'impegno, dove è un insieme di pratiche a promuovere una terza e quarta età in salute, dalla prevenzione, alla promozione dell'invecchiamento attivo, dell'attività fisica a ogni età, dei sani stili di vita, dell'alfabetizzazione sanitaria, del contrasto a tutti quei pregiudizi nei confronti degli anziani, noti come 'ageismo', che ne limitano il ruolo politico e sociale e il contributo alla comunità». ■





*Dalle cause, alla diagnosi,  
alla cura*

A cura di

**Lucia Pagano**

Medico-Chirurgo,  
Specialista in Medicina Fisica  
e Riabilitativa, Esperta in  
Nutrizione e Medicina anti-aging.  
Master di II livello



# GINOCCHIO VALGO IN ETA' PEDIATRICA

**I ginocchio valgo o genu valgum (comunemente indicato come ginocchio a "X") è una patologia della gamba, nella quale le ginocchia si avvicinano l'una all'altra: con le cosce parallele, la distanza tra le ginocchia è minore rispetto alla distanza tra le caviglie. Nei bambini tra i 18 e i 24 mesi le articolazioni di anca, ginocchio e caviglia sono normali o dritte (le gambe sono parallele). Il disturbo si presenta per lo più tra i 2 e i 5 anni con un ri-allineamento, che si realizza quasi sempre entro i 7-8 anni. Raramente la malformazione rimane fino all'adolescenza. Avere un figlio che ne soffre può mettere in agitazione i genitori. In realtà è sufficiente non sottovalutare la situazione, rivolgersi ad uno Specialista Fisiatra, che, in maniera conservativa, o avvalendosi del supporto di un collega Ortopedico, farà in modo da riportare questa**

**articolazione in asse.** L'obiettivo è lodevole e si concretizza nell'evitare il rischio, pressoché certo, di insorgenza di disturbi osteo-articolari e muscolo-tendinei in età adulta, in specie di natura artrosica o meniscotica, che possono rivelarsi molto fastidiosi e, pertanto, possono inficiare la quality of life.

## EPIDEMIOLOGIA

Questa deformità si presenta in una percentuale di casi inferiore a quella del ginocchio varo.

Nonostante ciò il ginocchio valgo è uno dei motivi per cui sovente viene richiesta una valutazione fisiatrica in età pediatrica. È più frequente nelle femmine, ma anche i ragazzi la possono sviluppare. Generalmente è bilaterale, cioè è presente in entrambe le ginocchia.

Il genu valgum si osserva in prevalenza in soggetti con ipotonia muscolo-

legametosa generalizzata, in soprappeso o obesi, associato, talvolta, a piede piatto, scoliosi e/o a sindrome adiposogenitale.

## MECCANISMO ETIOPATOGENETICO

Alla base della deformità c'è uno squilibrio temporaneo dell'attività delle cartilagini di accrescimento, che si trovano sulla superficie inferiore del femore e sulla superficie superiore della tibia, con una tendenza a una crescita più rapida della parte interna del ginocchio rispetto a quella esterna.

**Le cause del ginocchio valgo possono essere di due tipi:**

**Congenite o genetiche**, si tratta di cause presenti dalla nascita, che determinano una predisposizione anatomica alla deformità. Tra queste cause rientrano alcune malattie congenite o sindromi genetiche, che alterano lo sviluppo osseo o muscolare degli arti inferiori.

Alcuni esempi sono la **sindrome di**

**Down, la displasia scheletrica, la malattia di Blount, malformazioni ossee da rachitismo, mancanza di vitamina D e calcio,** che impediscono un corretto sviluppo della cartilagine di crescita.

**Acquisite o posturali,** si tratta di cause, che si manifestano nel corso della vita, a seguito di fattori ambientali o comportamentali, che influenzano la postura e l'equilibrio degli arti inferiori. **Gli studi scientifici sono concordi nell'affermare che il ginocchio valgo è causato da fattori ben precisi.**

#### DI SEGUITO LI RIPORTIAMO:

##### **Mancanza di forza nel bacino**

La ipototonotrofia del piccolo gluteo, medio gluteo, grande gluteo e rotatori esterni dell'anca che impedisce la stabilizzazione dell'osso più lungo del nostro organismo, ossia il femore.

##### **Rigidità alle caviglie**

La riduzione della flessione dorsale della caviglia (alzare la punta del piede) e la debolezza dei muscoli gastrocnemio, soleo e tibiale anteriore impedisce di stendere abbastanza la gamba per un cammino corretto. Ciò causa la pronazione del piede (il piede ruota verso l'esterno e la caviglia ruota internamente). Ciò provoca una rotazione interna e adduzione dell'anca.

##### **Debolezza del quadricipite**

Quando il VMO (vasto mediale) è debole, non stabilizza il ginocchio. Ciò causa strabismo rotuleo (la rotula guarda in fuori).

##### **Debolezza degli ischio-crurali**

La debolezza dei muscoli mediali e posteriori della coscia (semimembranoso e semitendinoso) non consente la corretta stabilizzazione del ginocchio

**L'uso prolungato di calzature inadeguate.** Scarpe con tacco alto o punta stretta, che alterano la distribuzione del peso sul piede e favoriscono la rotazione interna del femore.

##### **Il sovrappeso o l'obesità**

In età pediatrica un eccesso ponderale, più che in età adulta, aumenta il carico sulle articolazioni del ginocchio e dell'anca.

#### DIAGNOSI

**Una visita specialistica fisiatrica consente facilmente di fare diagnosi di ginocchio valgo.** Il modo più semplice ed immediato per valutare il ginocchio valgo è fare stare il bambino in piedi con le cosce che si sfiorano (cioè le due cosce non devono essere forzate a stringersi) e i piedi che si allontanano. Le rotule devono guardare in avanti. Le ginocchia non devono essere piegate.

In questo modo si avrà subito visivamente l'idea del quadro. **Il Fisiatra consiglierà ai genitori di scattare periodicamente (è sufficiente ogni 6 mesi) delle foto in questa posizione da davanti e da dietro per tenere traccia dell'andamento del quadro nel tempo, senza dover effettuare radiografie.**

In questa posizione è possibile valutare l'angolo tra l'asse della coscia e quello della gamba (difficile da misurare) o in alternativa misurare la **Distanza Inter-Malleolare (DIM), ossia la distanza che separa i due malleoli, che è una misura indiretta del valgismo del ginocchio e che rappresentata, lo spazio che a ginocchia unite è presente fra i malleoli interni.** Si tratta di una misura empirica, che risente di molte variazioni a seconda del posizionamento corretto o meno del bambino o della presenza o meno di abbondante grasso a livello delle cosce, ma che ha il vantaggio della semplicità e che può comunque consentire di monitorare l'andamento del ginocchio valgo nel tempo.

**In generale, possiamo considerare fisiologica una DIM al di sotto dei 6-8 cm, sempre considerando i fattori precedentemente evidenziati (età, andamento, sovrappeso, ecc.).**

Ergo, i valori normali della distanza

inter-malleolare in un bambino con ginocchio valgo vanno dai **0 cm ai 7 cm. Una misurazione superiore ai 7 cm è considerata anormale e può richiedere ulteriori approfondimenti diagnostici.** Nel dettaglio, si distinguono ben quattro diversi gradi di varismo: **1° grado (fisiologico), con DIM fino a 2,5 cm; 2° grado (lieve), con DIM tra 2,5 e 5 cm; 3° grado (moderato), con DIM tra 5 e 7,5 cm; 4° grado (grave), con DIM oltre 7,5 cm.**

Oltre a quello dell'infanzia, esiste un **"ginocchio valgo dell'adolescenza"** che, contrariamente a quello infantile, **può peggiorare durante il periodo pre-puberale e puberale fino al punto di richiedere la correzione chirurgica.**

Generalmente, il ginocchio valgo non è causa di dolore locale, soprattutto nei bambini più piccoli, tuttavia, **a lungo termine, lo può provocare nella parte interna del ginocchio o all'anca, soprattutto dopo uno sforzo fisico o una lunga permanenza in piedi;** può esserci gonfiore o arrossamento del ginocchio; sensazione di instabilità o cedimento del ginocchio con una camminata atipica e spesso insicura (il soggetto cammina con le ginocchia vicine e, se ha un solo ginocchio valgo, ha una postura anomala con la schiena che oscilla da un lato all'altro, nella stazione eretta il paziente, per darsi una maggiore stabilità, incrocia le ginocchia l'una davanti all'altra e nella deambulazione, per evitare lo sfregamento delle facce interne delle ginocchia, tende ad extraruotare gli arti inferiori. **La rotula può spostarsi all'esterno attirata dal quadricipite e, nei casi estremi, può sublussarsi;** talora si può rilevare una compromissione della funzionalità e della mobilità del piede; e può essere riferita una difficoltà nel trovare calzature adeguate.

Se, come si intuisce, è assai facile fare diagnosi di ginocchio valgo, per una valutazione più precisa può essere

necessario l'esame radiografico del bacino e degli arti inferiori eseguito sotto carico (in piedi) in proiezione antero-posteriore.

**La teleradiografia** degli arti inferiori in carico **permette di quantificare la deviazione angolare e trova la sua massima indicazione nella eventuale pianificazione di un intervento correttivo chirurgico.**

### INDICAZIONI TERAPEUTICHE

Il ginocchio valgo può essere trattato in modalità conservativa o con intervento chirurgico.

**Il trattamento conservativo prevede: L'adozione di plantari e scarpe ortopediche** appositamente realizzate, che aiutino a ridistribuire e ad alleviare la pressione sulle articolazioni colpite. Le scarpe devono essere comode, larghe e con un tacco basso. Può essere consigliata una ginocchiera rigida per tenere l'articolazione in asse, quindi per migliorare seppur parzialmente l'instabilità lieve o moderata causata dal ginocchio valgo, ma solitamente il bambino non la tollera per molto tempo o addirittura non la tollera affatto. I risultati di alcuni studi scientifici mostrano che i tutori del ginocchio e i plantari sono efficaci nel ridurre il dolore e la rigidità articolare. Migliorano anche la propriocezione e l'equilibrio nei soggetti con deformità in valgo. Secondo l'autrice S. Sahrman, uno schema di movimento frequente è fatto da ginocchio valgo e piede pronato. Quanto appena asserito incoraggia la prescrizione del plantare nel ginocchio valgo.

**La RPG (Riprogrammazione Posturale Globale)**, con esercizi mirati per intervenire sul sovraccarico che grava sulle ginocchia, per mantenere la mobilità e la forza dei muscoli dell'anca e della coscia. Ci sono degli esercizi che si possono fare a casa e altri che, richiedono invece, l'intervento di un fisioterapista adeguatamente formato. **Alcuni esercizi sicuri per il ginocchio valgo sono:**



**Il ponte**, si esegue sdraiati sulla schiena, con le braccia lungo i fianchi, le gambe piegate e i piedi appoggiati a terra. Si solleva il bacino dal pavimento, contrarre i glutei e mantenere la posizione per qualche secondo. Fare dieci ripetizioni;

**La flessione laterale della gamba**, si esegue sdraiati sul fianco destro, con la gamba destra distesa e la gamba sinistra piegata davanti al corpo. Si solleva la gamba destra lateralmente, senza ruotare il piede verso l'alto. Si abbassa la gamba senza toccare il pavimento. Si ripete l'esercizio per dieci volte per ogni gamba;

**Lo squat**, si esegue in piedi, con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle e le braccia tese in avanti. Si piegano le ginocchia e si abbassa il bacino come se si volesse sedersi su una sedia, mantenendo la schiena dritta e lo sguardo in avanti. Si fa attenzione a non far avanzare le ginocchia oltre le punte dei piedi. Si torna alla posizione iniziale. Va svolto per dieci ripetizioni;

**Il sollevamento del tallone**, si esegue in piedi, con le gambe leggermente divaricate e le mani appoggiate a un sostegno. Si sollevano i talloni da terra, portando il peso sulle punte dei piedi. Si abbassano i

talloni senza toccare il pavimento.

Si ripete l'esercizio per dieci volte;

**L'applicazione di ghiaccio o impacchi freddi** sulla zona dolorosa per ridurre un eventuale gonfiore.

**La riduzione del peso.** In caso di obesità è sempre d'aiuto ridurre il peso corporeo attraverso una dieta adeguata e un'attività sportiva regolare.

**L'incoraggiamento della costante pratica di un'attività sportiva.** Tra gli sport consentiti c'è la bicicletta (ciclismo) e il nuoto. In caso di valgismo grave risulta sconsigliata la corsa.

**La terapia conservativa ha lo scopo di: alleviare il dolore, ridurre l'infiammazione, prevenire l'aggravamento della deformità, migliorare la funzionalità degli arti inferiori e, quindi, la deambulazione.**

Il ricorso al trattamento di tipo chirurgico è molto raro per questa patologia: si deve pensare ai casi in cui gli esercizi e le altre terapie non migliorino o arrestino l'aggravarsi del disturbo, è presente un marcato valgismo al raggiungimento degli 11-12 anni. **In questi casi il Fisiatra può decidere, in un'ottica di lavoro di squadra, di inviare il soggetto allo specialista ortopedico per una valutazione che mira a considerare la possibile efficacia di una correzione chirurgica, che prevede due possibilità:**

**Un'osteotomia femorale**, per rimodellare la porzione distale del femore, così da permettere un riallineamento tra femore e tibia.

**Un'emiepifisiodesi**, ossia un tipo di intervento comunemente chiamato "crescita guidata". Si agisce sulla cartilagine di coniugazione, o cartilagine di accrescimento, responsabile della crescita ossea, con un sistema di placca e di viti. Questo secondo intervento chirurgico, a differenza del primo, è quello che viene svolto quando il soggetto è ancora in fase di crescita. **Ad entrambi i trattamenti si fa seguire sempre una terapia riabilitativa personalizzata.** ■

## THE HAIR VOLUME™ COLLECTION

# UN MODO GUSTOSO PER MANTENERE IN SALUTE I TUOI CAPELLI

Le pastiglie gommose Hair Volume™ di New Nordic forniscono sostanze nutritive come biotina ed estratto di mela; aiutano a mantenere in salute i capelli, donando maggior volume e rendendoli più folti e lucenti.



### Hair Volume™ compresse

L'integratore Svedese pluripremiato e clinicamente testato con estratto di mela e biotina



### Hair Volume™ Shampoo

Lo shampoo Hair Volume™ contiene mela, aceto di mele e aminoacidi che riparano e ispessiscono donando volume, densità e idratazione



### Hair Volume™ Balsamo

Il balsamo a base di estratti di erbe che non appesantisce e dona volume lucentezza e morbidezza



## TESTIMONIANZA



"I miei capelli cadevano a ciocche e piangevo sotto la doccia. Poi un'amica mi ha consigliato di provare queste caramelle gommose Hair Volume™. Avevano un ottimo sapore di mela. Ho iniziato a vedere una differenza in pochi mesi e non ero l'unica, mi chiedevano cosa avessi fatto per mantenere i miei capelli così belli. Ho 50 anni e sono felice dei miei capelli sani lucenti come quando avevo 30 anni. Prodotto fantastico!"



Percorso  
della vitalità

Hair Volume™ È IN VENDITA IN TUTTE LE FARMACIE o visita il sito [www.newnordic.it](http://www.newnordic.it).

Per ulteriori informazioni potete contattare:

tel. 02.89070845 - mail: [info@newnordic.it](mailto:info@newnordic.it) - [www.newnordic.it](http://www.newnordic.it)

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

Hair Volume™ 30 compresse, codice 932161033

Hair Volume™ 90 compresse, codice 93593585

Hair Volume™ Pastiglie Gommose – codice 979869334



TAGLIARE PER RICHIEDERE IL  
PRODOTTO IN FARMACIA

# I PROFUMI DELLA CASA



**CUOIO  
E TABACCO**

**9 FRAGRANZE** per creare un'esperienza olfattiva che arreda gli ambienti con uno stile elegante e moderno per un'esperienza che coinvolge tutti i sensi.



**HELAN**  
cosmesi di laboratorio

DAL 1976 | GENOVA | ITALIA



**Non è solo  
una questione  
di pulizia**

A cura di

**Claudio Paganotti**

Specialista in Ginecologia  
Consulente in Sessuologia



### **COS'È PREFERIBILE UTILIZZARE DURANTE IL CICLO MESTRUALE?**

L'igiene quotidiana deve essere ancor più accurata durante il periodo mestruale.

Sono consigliati assorbenti e tamponi usa e getta, in cotone e ipoallergenici. Assicurarsi che siano della misura corretta e cambiarli frequentemente.

### **QUALE ALIMENTAZIONE È OPPORTUNO SEGUIRE?**

È importante privilegiare un'alimentazione ricca di frutta e verdure, preferire cereali integrali e assumere yogurt naturale con lattobacilli acidofili, meglio senza zuccheri aggiunti.

**7. COS'ALTRO È BENE SAPERE?**  
Usare sempre il preservativo con ogni nuovo partner. ■

# **IGIENE INTIMA FEMMINILE COME POSSO MANTENERE IN SALUTE L'AREA GENITALE?**

**L**igiene intima non è solo una questione di pulizia, ma soprattutto un atto di cura verso se stesse e il partner.

### **CHE COSA S'INTENDE PER IGIENE INTIMA?**

L'igiene genitale comprende la modalità, con cui le donne si prendono cura dell'area genitale: le secrezioni vaginali sono normali e proteggono sia la vagina sia la vulva.

### **2. VI SONO PROBLEMATICHE LEGATE ALL'IGIENE DEI GENITALI?**

La cute e le mucose dei genitali sono delicate. Lavarsi spesso, con detergenti aggressivi, o strofinare troppo forte può irritare l'area genitale. È consigliabile

lavarsi con acqua tiepida, evitando sapone e bagnodoccia.

### **QUAL È IL MIGLIOR MODO DI LAVARSI?**

Lavarsi con movimenti dalla vagina all'ano. Separare delicatamente le grandi e piccole labbra avvalendosi solo delle dita pulite, evitando spugne.

Non utilizzare salviette, deodoranti o lavande. Quindi asciugare tamponando. Non utilizzare l'asciugacapelli.

### **4. RIGUARDO L'ABBIGLIAMENTO?**

Indossare biancheria di cotone bianco, evitando perizomi, pantaloni aderenti e collant. Lavare gli indumenti utilizzando un detersivo delicato e senza ammorbidenti.



*La Campagna, ideata da ALCON in collaborazione con FAND, evidenzia la bassa consapevolezza dell'occhio secco*



# SE HAI IL DIABETE APRI GLI OCCHI SULLA SECCHENZA OCULARE

A cura della **Redazione**

**I**l diabete mellito (DM) è una delle malattie croniche più diffuse al mondo, che porta a diverse complicazioni, inclusi problemi agli occhi. Tra questi, la malattia dell'occhio secco è una delle condizioni più comuni, caratterizzata da sintomi quali secchezza, irritazione, sensazione di corpo estraneo e disturbi visivi, che possono influire significativamente sulla qualità della vita. Un recente studio ha esaminato la relazione tra il diabete mellito e ma-

lattia dell'occhio secco, raccogliendo dati da diverse pubblicazioni scientifiche tra il 2000 e il 2018. La meta-analisi ha incluso un totale di quattro studi, comprendenti 2.504.794 persone, e suggerisce una possibile relazione tra il diabete e il rischio di sviluppare l'occhio secco, con un aumento del rischio del 30% nei pazienti diabetici rispetto a quelli non diabetici. Questo avviene a causa di diversi fattori, tra cui la neuropatia corneale diabetica, un danno causato dal diabete a carico

delle fibre nervose periferiche, che porta al rilascio di neuromediatori, cioè mediatori dell'infiammazione e che produce un'infiammazione cronica della superficie oculare. L'esperienza raccolta durante la Campagna "Se hai il Diabete Apri gli Occhi sulla Secchezza Oculare", ideata da ALCON in collaborazione con FAND e svoltasi tra Febbraio e Aprile 2024, è in linea con altre ricerche, che mettono in luce la possibile relazione tra DM e occhio secco. L'iniziativa ha coinvolto l'oculista



presso i Centri FAND con l'obiettivo di sensibilizzare i pazienti sull'importanza della salute oculare e del rischio di sviluppare la malattia dell'Occhio Secco a causa del diabete. Sono stati coinvolti 46 pazienti nel corso di tre giornate a Milano, Roma e Bari. La maggior parte dei pazienti con diabete di tipo 1 e 2 aderenti all'iniziativa presentava sintomi di occhio secco. Inoltre è emersa una scarsa conoscenza di questa patologia, nonostante le visite oculistiche periodiche.

**La Campagna sottolinea l'importanza di valutare in modo completo i pazienti diabetici, considerando la possibilità di patologie secondarie, che possono influenzare la loro qualità di vita come, ad esempio, la salute oculare.**

Il Presidente di FAND, **prof. Emilio Augusto Benini**, ha dichiarato: "Parlando della salute degli occhi in senso più generale, la prevenzione per i pazienti diabetici è fondamentale. Purtroppo, nonostante sia accertato

*Solo il 30-40% dei diabetici si reca in uno dei 600 Centri specializzati di diabetologia, presenti sul nostro territorio nazionale*



l'impatto che il diabete possa avere sulla vista, ad oggi c'è ancora poca consapevolezza nei pazienti. Solo il 30-40% dei diabetici si reca in uno dei 600 Centri specializzati di diabetologia presenti sul nostro territorio nazionale, comportando che una quota importante di persone non sia seguita in modo specialistico. Si creano così dei vuoti informativi, che, se opportunamente gestiti, potrebbero fare la differenza, come questa Campagna ha messo in evidenza". **Un approccio multidisciplinare è**

**fondamentale nella gestione dei pazienti affetti da diabete.**

L'oculista gioca un ruolo essenziale non solo nel trattare le patologie oculari associate al diabete, come l'Occhio Secco, ma anche nel monitoraggio e nella gestione efficace di tali condizioni. Tale strategia integrata migliora la qualità dell'assistenza e aiuta a prevenire complicanze più gravi, garantendo che ogni aspetto della salute del paziente venga trattato in maniera adeguata.

Il prof. **Antonio Di Zazzo**, Professore Associato di Malattie dell'Apparato Visivo presso la Fondazione Policlinico Universitario Campus Bio-Medico di Roma, ha spiegato che "Il discomfort oculare aumenta con l'aumentare dello scompensamento glicemico e del numero di anni di malattia. È importante non sottovalutare il discomfort oculare nei pazienti con DM, poiché potrebbe rappresentare un indicatore di un danno neuropatico più significativo. Una volta rilevata la presenza dell'Occhio Secco, è fondamentale intervenire con colliri specifici a base di acido ialuronico o HP-guar (idrossipropilguar) o di carbossimetilcellulosa per ripristinare la struttura del film lacrimale, oltre a monitorare costantemente e gestire efficacemente lo scompensamento glicemico." La Campagna "Se hai il Diabete Apri gli Occhi sulla Secchezza Oculare" ha risposto ad un bisogno di informazione, come dimostrato dal forte gradimento della popolazione, una conferma che sostenere iniziative di sensibilizzazione è la strada giusta. È essenziale per i pazienti diabetici tenere sotto controllo la vista per intercettare per tempo eventuali segnali e intervenire tempestivamente, garantendo così una migliore gestione della patologia e una migliore qualità della vita. ■



*Diversi sono i fattori di rischio. Alcuni, come l'età, il sesso o l'ereditarietà non possiamo controllarli. Su altri, come alimentazione, sedentarietà e sovrappeso possiamo, invece, intervenire. Ne abbiamo parlato con gli esperti*

A cura della **Redazione**

**L**a malattia venosa cronica è una patologia delle vene delle gambe, causata da un alterato deflusso del sangue in senso centripeto verso il cuore. Nella maggior parte dei casi essa è la conseguenza dall'incompetenza del sistema valvolare del circolo venoso superficiale, che provoca una progressiva dilatazione delle vene coinvolte, fino allo sviluppo di vere e proprie varici.

Più del 30% delle donne in Italia soffre di questo tipo di patologia - spiega la dott.ssa Silvia Romagnoli, medico chirurgo specialista in Chirurgia Vascolare ed Angiologica presso Kiba Istituto medico Milano - nonostante l'incidenza stia aumentan-



# GAMBE PESANTI E DOLORANTI

## FATTORI DI RISCHIO E SINTOMI PER CONTRASTARE L'INSUFFICIENZA VENOSA CRONICA



Dott.ssa Silvia Romagnoli

do anche negli uomini. Queste percentuali possono andare, però, a peggiorare, poiché strettamente legate ad abitudini alimentari scorrette e stili di vita sedentari.

### FATTORI DI RISCHIO

L'Insufficienza Venosa ha diversi

fattori di rischio. Alcuni di essi, come l'età, il sesso o l'ereditarietà non possiamo controllarli. Su altri fattori, come l'alimentazione, la sedentarietà e il sovrappeso possiamo, invece, avere un maggiore controllo. I principali fattori di rischio, legati all'impossibilità o alla difficoltà di deambulazione o ad abitudini scorrette, sono: **obesità, fumo, sedentarietà, lavori in ortostatismo per lunghi periodi, patologie posturali**. Oltre a questi, nelle donne lo stato di gravidanza contribuisce spesso a far precipitare la situazione, in quanto il sangue è più ostacolato nel raggiungere il cuore dal progressivo aumento di dimensioni dell'utero, che comprime le vene addominali. Infine durante il periodo caldo il corpo umano

subisce una vasodilatazione di tutto il circolo venoso. I mesi caldi, da aprile a ottobre, sono i nemici della patologia venosa agli arti inferiori. Le gambe diventano particolarmente gonfie e spesso doloranti ed, infatti, è questo il periodo dell'anno, in cui occorre fare più attenzione a questo tipo di patologia.

### QUALI SONO I SINTOMI PIÙ FREQUENTI?

I sintomi sono legati alla gravità dell'insufficienza venosa: i primi segni sono **capillari dilatati e vene varicose con pesantezza, formicolio, gonfiore alle gambe e crampi fino ad arrivare ai segni più gravi di pigmentazione, atrofia cutanea bianca, ipodermite ed ulcerazioni**, che si verificano, quando il ritorno del sangue è compromesso e la stasi venosa impedisce un normale nutrimento dei tessuti.

### COME INTERVENIRE

Quando compaiono i sintomi, il consiglio è di fare una visita chirurgica vascolare, durante la quale lo specialista valuterà la presenza di edemi e di varici. Il chirurgo vascolare deciderà anche se eseguire l'ecodoppler venoso degli arti inferiori, esame ecografico non invasivo, di breve durata ed eseguito in ortostatismo, che studia la funzionalità del circolo profondo e del sistema venoso superficiale. In base ai risultati della visita e dell'esame verrà data indicazione sullo specifico tipo di trattamento. L'indicazione principale dopo la valutazione della presenza di una insufficienza venosa agli arti inferiori resta sempre l'utilizzo della calza elastica, il gra-



do di compressione della quale viene valutato in base alla gravità della malattia. Inoltre può essere prescritta la terapia con **bioflavonoidi**, sostanze naturali, che stabilizzano il connettivo della parete delle vene e riducono lo stato di infiammazione locale, tanto da essere incluso nelle **Linee Guida del trattamento della malattia venosa cronica**. L'effetto si manifesta anche nell'aumentare la capacità drenante del sistema venoso e di quello linfatico. Per questo permettono un **miglioramento dei sintomi e della clinica in tutti i gradi di malattia**, anche in caso di insufficienza della grande safena.

### QUANDO È NECESSARIA LA CHIRURGIA

Infine negli stadi più avanzati della malattia può essere indicato l'intervento chirurgico, che oggi viene praticato con tecniche mini-invasive (**radiofrequenza o laser**), che consentono un recupero molto veloce ed un decorso indolore.

L'intervento di termoablazione safenica è un intervento mini-invasivo, che si esegue in anestesia locale e sedazione, **introducendo una fibra all'interno della vena grande safena e provocandone con il calore la chiusura**.

Il decorso post-operatorio è molto leggero ed il rientro al lavoro avviene normalmente in pochi giorni.

Tra le raccomandazioni sempre valide: **alimentazione sana e una corretta idratazione.** ■



*Patologie sempre più diffuse e sottostimate negli over 65.*

*Speciale: Diagnosi troppo spesso tardive*



# ESPERTI DI CHIRURGIA VALVOLE CARDIACHE A CONGRESSO A BARI

A cura della **Redazione**

**S**i è tenuto a Bari il Congresso biennale organizzato dalla Mitral Academy che riunisce i massimi esperti internazionali nel trattamento delle patologie cardiache valvolari per condividere in una due giorni ricca di sessioni, dibattiti e letture magistrali, le più recenti innovazioni in merito alla diagnosi e al trattamento di questa patologia, che, secondo i dati Istat, interessa il 12,5% della popolazione over 65 e potrebbe raggiungere il 33% nel 2040 a causa dell'invecchiamento progressivo della popolazione.

L'evento, aperto con i saluti anche del Presidente della Regione

Puglia Michele Emiliano, ha visto la partecipazione di oltre 450 cardiocirurghi, emodinamisti, cardiologi interventisti, anestesisti e non solo, provenienti da tutto il mondo con l'obiettivo di scattare una fotografia dello stato dell'arte della chirurgia valvolare, condividere esperienze e aggiornamenti sulle più innovative e performanti tecniche interventistiche sempre più improntate alla mininvasività e tracciare le nuove linee guida nell'ambito della cardiocirurgia valvolare.

Un'agenda ricca, suddivisa in 4 sessioni tematiche (valvola aortica, valvola tricuspide, fibrillazione atriale, valvola mitralica) per un totale di 44 interventi di alto valore scientifico, realizzati

anche con il contributo delle più importanti Società scientifiche di cardiologia, emodinamica e cardiocirurgia a rimarcare la rilevanza scientifica e formativa del Congresso.

Tra i relatori e moderatori dell'evento, infatti, i Presidenti del Gise-Società Italiana di Cardiologia Interventistica, Francesco Saia, della Società Italiana di Cardiologia, Pasquale Perrone Filardi, della Società Italiana di Chirurgia Cardiaca, Alessandro Parolari, e Massimo Grimaldi, Presidente designato Anmco.

Molti gli approfondimenti dedicati all'imaging, alla chirurgia mininvasiva, transcateretere delle valvole, trattamento chirurgico e non chirurgico della fibrillazione

atriale, alle tecnologie d'avanguardia a supporto dell'attività dell'**heart team** e anche su tematiche spesso non sufficientemente approfondite come quelle a difesa della professione. Molti gli ospiti internazionali, vere e proprie leggende della cardiocirurgia e cardiologia mondiale:

**Tirone David, 'padre' della tecnica di ricostruzione della radice aortica con conservazione della valvola**, che porta, infatti il suo nome, **Mani A. Vannan, Gilles Dreyfus e Richard Whitlock** che hanno contribuito ad 'agitare' il Congresso, una fucina di idee e stimoli, che coinvolge colleghi di discipline diverse, ma complementari. La sfida è definire le nuove linee guida nell'ambito della chirurgia valvolare e i binari su cui viaggerà il futuro del trattamento delle valvulopatie, in un'ottica di maggiore interdisciplinarietà nell'approccio al paziente, migliore collaborazione tra professionisti, che costituiscono l'heart team

e ultra mininvasività a beneficio del paziente. Un concetto ricordato anche da **Ettore Sansavini** Presidente di **Gvm Care & Research**, gruppo ospedaliero italiano, che nel suo intervento ha sottolineato l'importanza di una più stretta integrazione delle competenze tra cardiologi interventisti e cardiocirurghi, che devono essere sempre più trasversali. Secondo i dati più recenti, in Italia nel 2023 sono stati effettuati oltre 35.000 interventi di valvuloplastica o sostituzione della valvo-

la, con un significativo aumento delle procedure sulle valvole cardiache rispetto agli anni precedenti. **"La valvulopatia mitralica è una patologia che interessa un'ampia fetta della popolazione over 65: l'incidenza in questa fascia d'età è di circa il 12,5%, e potrebbe raggiungere il 33% nel 2040 a causa dell'invecchiamento della popolazione (dati Istat), ma la diagnosi è troppo spesso tardiva.**

Fortunatamente oggi possiamo contare su tecnologie all'avanguardia che consentono diagnosi



precoci e precise e su tecniche chirurgiche mininvasive, che **puntano alla riparazione più che alla sostituzione**- ha dichiarato **Giuseppe Speciale**, Presidente del **Mics e della Mitral Academy**. Oggi siamo in grado di intervenire efficacemente con impatto mininvasivo su pazienti sino a qualche tempo fa considerati inoperabili, offrendo loro una qualità di vita decisamente migliore, ma si è arrivati a questo risultato clinico dopo anni di ricerche, esperienze e training.

**Fondamentale resta il costante monitoraggio delle novità del settore**, la condivisione dei risultati e delle conoscenze acquisite, oltre allo sforzo organizzativo per lo sviluppo di Centri ad alto volume".

Nei saluti conclusivi **Speciale** ha poi ricordato come, dalla sua nascita, il **Mics** sia cresciuto e si sia affermato come **uno degli appuntamenti di riferimento per la comunità scientifica** sulle più significative novità cliniche e scientifiche nell'ambito della ricerca, della diagnosi e del trattamento delle patologie valvolari. **"Quando, diversi anni fa, abbiamo inaugurato questi appuntamenti biennali eravamo pochi cardiocirurghi appassionati del funzionamento delle valvole cardiache e in particolare della mitrale, che amavano incontrarsi e confrontarsi sulle proprie esperienze, scoperte, abilità - ha ricordato Speciale - Con il tempo abbiamo dato vita a un conclave di**

cardiocirurgia, cardiologia ed emodinamica, imaging che quest'anno si è arricchito di temi nuovi, come la genetica, che sembra affacciarsi anche in questo ambito soprattutto nella prevenzione. **Il Mics è diventato ormai il momento in cui presentare risultati di ricerche e studi clinici e, inoltre, provare a delineare il futuro del trattamento mininvasivo delle patologie valvolari.** Il prossimo appuntamento sarà tra due anni nella splendida cornice di **Napoli**". ■



**Le indicazioni degli specialisti dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri (AIGO) per chi ne soffre. Una patologia diffusa in particolare fra le donne tra i 20 e i 50 anni.**



## CALCOLI BILIARI COME PREVENIRLI, QUANDO TRATTARLI E COSA FARE PER NON PEGGIORARLI

A cura della **Redazione**

**I** calcoli biliari sono un problema molto comune, soprattutto fra le donne. Nell'80% circa dei casi non danno sintomi, tuttavia, se iniziano a muoversi o rimangono bloccati nelle vie biliari, possono causare dolore o gravi complicanze. Una delle conseguenze più frequenti è la colica biliare, caratterizzata da un improvviso dolore in regione addominale superiore destra, con nausea e/o vomito, associati o meno ad alterazione di alcuni parametri ematici.

"Una volta che i calcoli hanno causato sintomi, è probabile che questi continuino a manifestarsi. - esordisce il dott. Filippo Antoni-

ni, Consigliere Nazionale AIGO e Direttore dell'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia Interventistica di Ascoli Piceno (AP), Marche - Se un calcolo rimane bloccato nelle vie biliari, possono



Dott. Filippo Antonini - Consigliere Nazionale AIGO e Direttore dell'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia Interventistica di Ascoli Piceno (AP)

verificarsi infiammazioni o infezioni locali (colangite) e del pancreas (pancreatite) e in questi casi il paziente può presentare anche ittero. Si tratta di situazioni, che rendono necessario un ricovero ospedaliero".

I calcoli biliari (colelitiasi) sono sedimenti di bile induriti, che si formano nella colecisti, o cistifellea, e nei dotti biliari nei pazienti, che hanno un eccesso di uno dei componenti principali della bile.

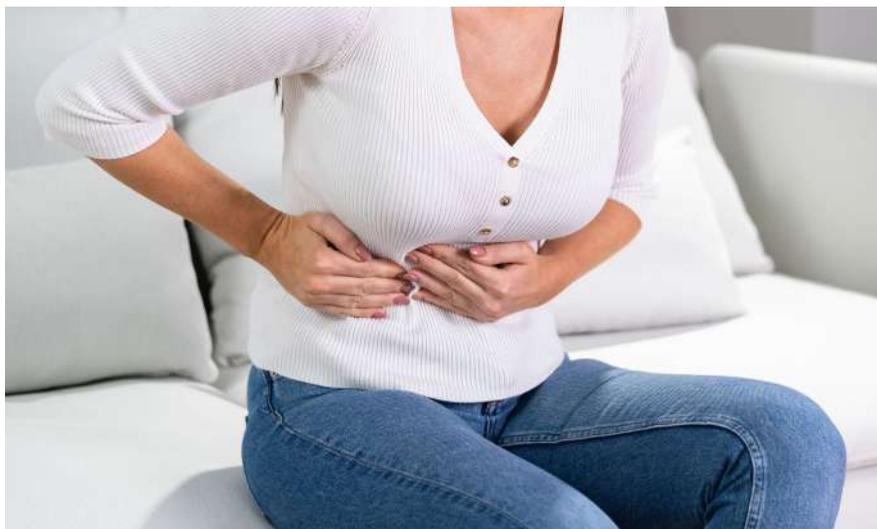
"Esistono due tipi di calcoli biliari: - spiega il medico - i calcoli di colesterolo, più frequenti, di colore giallastro/verde, costituiti principalmente da colesterolo solidificato, e i calcoli pigmen-

tati, costituiti da **bilirubina**, più piccoli e più scuri. **Si possono avere calcoli in ogni tratto delle vie biliari e in numero e dimensioni molto variabili.** Nella maggior parte dei casi si riscontrano nella **colecisti**, una "sacchetta" che raccoglie la bile prodotta dal fegato e poi la rilascia in maniera intelligente, in risposta all'assunzione di cibo. La bile viene, poi, trasportata nell'intestino attraverso le vie biliari, il cui ultimo tratto si chiama **coledoco**, dove contribuirà alla digestione degli alimenti, soprattutto dei grassi".

Per ridurre il rischio complessivo derivante dalla formazione di calcoli biliari, è opportuno diminuire il livello di colesterolo nella dieta, evitare il sovrappeso, ma anche un dimagrimento repentino, che favorisce lo sviluppo di calcoli. Ma non solo: lunghi periodi di digiuno o una dieta eccessivamente carente di grassi riducono la motilità della colecisti, favorendo il ristagno di bile con conseguente rischio di formazione di calcoli.

Esistono, inoltre, dei fattori di rischio specifici per i calcoli biliari. Le donne, più frequentemente colpite in età fra i 20 e i 50 anni, hanno tre volte di più la probabilità di svilupparli rispetto agli uomini, **che ne soffrono soprattutto dopo i 60 anni.** Incidono, poi, anche la familiarità, le gravidanze, la dislipidemia, il diabete mellito e la terapia estrogenica.

Per la diagnosi si effettuano esami del sangue e test di immagine. "Spesso l'ecografia addominale evidenzia calcoli all'interno della colecisti, - continua il dott. Antonini - ma, se un calcolo fosse bloccato in un altro tratto dell'albero biliare, potrebbe essere



*Se un calcolo rimane bloccato nelle vie biliari, possono verificarsi infiammazioni o infezioni locali (colangite) e del pancreas (pancreatite)*



necessario eseguire una particolare risonanza magnetica (colangio-risonanza magnetica) o un particolare esame endoscopico (ecoendoscopia). Il trattamento è, in genere, necessario quando i calcoli causano un blocco nelle vie biliari, che, molto probabilmente, tenderà a ripetersi nel tempo e, quindi, la rimozione chirurgica della colecisti è l'unica soluzione definitiva, salvo in alcuni pazienti fragili, dove si preferiscono trattamenti alternativi, più lunghi e meno efficaci nel breve, come il drenaggio della colecisti". Dopo la rimozione chirurgica la situazione va velocemente a risolversi, salvo in alcuni casi, in cui si possono sviluppare reflusso gastrico

di bile o episodi di dissenteria, a causa della bile, che scorre continuamente verso l'intestino. "In questi casi i gastroenterologi suggeriscono farmaci, che riducono questi sintomi, chiamati "farmaci sequestranti gli acidi biliari" o farmaci per ridurre il reflusso gastrico di bile. Purtroppo, anche dopo aver tolto la colecisti i calcoli, negli anni, possono riformarsi nelle vie biliari residue".

L'estate, in molti casi, potrebbe essere un momento critico per chi ne soffre: vengono, però, in aiuto alcune raccomandazioni dall'AI-GO, da osservare soprattutto a tavola, per non aggravare questa condizione. "L'aumento delle temperature estive ed il conseguente rischio di disidratazione - riferisce, infatti, Antonini - possono causare molti disturbi importanti, tra cui proprio un aumentato rischio di calcoli biliari. La disidratazione, infatti, può favorire la precipitazione del colesterolo, che è in parte causa della formazione dei calcoli. Per questo motivo è opportuno prediligere un'alimentazione con alimenti ricchi di acqua come frutta, verdure e ortaggi". ■



*La comunicazione  
parte integrante  
della terapia*

A cura di

**Mario Forzanini**  
Specialista  
in Angiologia  
e Chirurgia Vascolare



# COMUNICAZIONE E USO DELLE METAFORE CON IL PAZIENTE FLEBOLOGICO

**P**erché una terapia possa avere inizio, il paziente deve, generalmente, dare il proprio consenso, in forma scritta o verbale, al trattamento proposto. Il consenso deve necessariamente essere **informato, libero e personale**. In terapia flebologica una evenienza frequente è l'asportazione di una vena varicosa, sia essa di tipo chirurgico, scleroterapico o laserterapico. La domanda, che ci sentiamo porre spesso, è di sapere dove passi il sangue, una volta asportata o sclerosata la vena (o il capilla-

re) trattati. Questa domanda, del tutto lecita, presuppone che venga data una spiegazione sulla base di informazioni, che il medico possiede e il paziente non conosce.

L'informazione è detta, in questo caso, **asimmetrica**. Sia per il paziente che per il medico è fondamentale saper comunicare; **per comunicazione si intende una forma di trasmissione di informazioni, che avviene tra due o più soggetti, in modo interattivo e consapevole**. Una parte della comunicazione è verbale e consiste nelle parole, che esprimono un contenuto. Ma

la parte più importante della comunicazione è **paraverbale** (tono, volume delle parole...) e **non verbale** (espressione, mimica, postura...).

La parte verbale incide solo per il 7%, mentre quelle paraverbale e non verbale per il restante 93% della comunicazione.

**La comunicazione non verbale è quella che contraddistingue una relazione medico-paziente, basata sulla reciproca fiducia e consapevolezza.**

Con una comunicazione non verbale si possono trasmettere anche **ansie, paure, stanchezza, sicurezza, disponibilità ed**

altre sensazioni, che caratterizzano l'inizio di una terapia. Queste sensazioni vengono comunicate con l'attività non verbale sia dal medico che dal paziente.

È, quindi, importante, in linea generale, riuscire a capire i bisogni del paziente e comunicare in modo corretto le indicazioni, i rischi, gli effetti collaterali e le alternative di un trattamento. Solo in questo modo la relazione può iniziare e trasformarsi in una alleanza terapeutica.

### L'USO DELLE METAFORE

L'informazione e il consenso devono, quindi, essere completi, caratterizzati da termini comprensibili e spesso si devono avvalere, proprio in funzione della asimmetria informativa, di metafore, cioè di trasposizioni di immagini prese a prestito da campi non medici, per poter essere comprese e non lasciare dubbi interpretativi. Eccoci, quindi, alla risposta alla domanda iniziale, "Dove passa il sangue della vena, che lei mi vuole chiudere?". "Si provi ad immaginare la gamba come una canoa, in cui tutti i vogatori (le vene) devono remare in un'unica direzione (verso il cuore). Un vogatore impazzito (la vena varicosa) voga al contrario e, quindi, va a sovraccaricare le altre vene, che devono sopperire. Per questo è importante levare di torno il vogatore impazzito."

Pur comprendendo i timori del paziente, questa semplice metafora, solitamente, fuga ogni dubbio e in maniera molto semplice spiega il motivo, per cui è bene eliminare una vena



Secondo lo psicologo americano Mehrabian, la componente non verbale è non solo la fondamentale, ma predominante nella comunicazione.

MOVIMENTI DEL CORPO  
(soprattutto le espressioni facciali)

55%

VOCALE  
(volume, tono, ritmo)

38%

VERBALE  
(parole)

7%

varicosa, che non compie il suo dovere. Le metafore in flebologia ci aiutano, quindi, in modo efficace nel comunicare con i pazienti.

Altro punto da chiarire è spesso la confusione tra termini del consenso informato. Il paziente spesso confonde la controindicazione ad un trattamento con i rischi del trattamento. La controindicazione è una condizione, per cui non è possibile eseguire quel trattamento (esempio la allergia nota al farmaco). Il rischio è, invece, una condizione anomala, che si può verificare durante o dopo il trattamento (esempio allergia

al farmaco che non si conosceva). Per effetto collaterale si intende, invece, un evento, che si può verificare durante o dopo il trattamento (esempio nausea o dolore), che si verifica con una certa frequenza, ma non inficia il trattamento.

In conclusione la corretta informazione è il presupposto di una terapia, che soddisferà i bisogni del paziente; una disinformazione sarà, invece, alla base di illusioni terapeutiche insoddisfacenti per il paziente. Per questi motivi la comunicazione con il paziente è già parte integrante della terapia proposta. ■



*Sui tempi di recupero:  
parliamo con il  
dott. Eugenio Cesari*

# LUSSAZIONE ALLA SPALLA E SPORT

A cura della **Redazione**

**L**a lussazione alla spalla è un infortunio comune tra chi pratica sport di contatto e traumatici, come lotta, basket, rugby e motocross. Si verifica più spesso negli atleti sotto i 30 anni, soprattutto in quelli con una naturale lassità articolare. I sintomi sono acuti e molto dolorosi, spesso limitando anche i movimenti più semplici, non solo della spalla, ma anche del braccio. Nelle persone con più di 40 anni, a seguito di una lussazione della spalla possono presentarsi complicazioni agiuntive, come fratture ossee o cartilaginee, o rottura dei tendini dei muscoli della cuffia dei

rotatori. Ne parliamo con il dott. Eugenio Cesari, Responsabile di Chirurgia della spalla di Humanitas Gavazzeni e Castelli di Bergamo e ortopedico presso i Centri medici Humanitas Medical Care.

## **COS'È LA LUSSAZIONE ANTERIORE DELLA SPALLA?**

La lussazione anteriore della spalla si verifica quando la testa dell'omero esce dalla sua posizione normale sulla glena. Se la testa dell'omero scivola solo parzialmente, la condizione è definita come sublussazione. Mantenere un buon tono muscolare del cingolo scapolare attraverso un piano di allenamento appropriato, supervisio-

nato da preparatori atletici e fisioterapisti, può proteggere la spalla da traumi sportivi. Questo approccio aiuta a evitare dislocazioni e, di conseguenza, a prevenire la lussazione della spalla.

## **LUSSAZIONE ALLA SPALLA: COSA FARE**

In caso di lussazione della spalla, è fondamentale ridurre la lussazione. È raccomandabile eseguire questa procedura solo dopo aver effettuato una radiografia per confermare la lussazione e per escludere ulteriori lesioni o fratture, a meno di situazioni eccezionali. Una volta effettuata la riduzione, si procede con una



seconda radiografia per verificare il corretto riposizionamento. Dopo aver stabilizzato il quadro clinico, il medico deve valutare il grado e la direzione dell'instabilità, la presenza di lesioni associate e eventuali condizioni di lassità, che predispongono alla lussazione. L'anamnesi del paziente, gli esami strumentali come la risonanza magnetica ad alto campo e la TAC, i test clinici e le manovre diagnostiche sono tutti elementi fondamentali. Una diagnosi accurata e una classificazione precisa della patologia sono essenziali per stabilire la terapia più appropriata per il paziente. In caso di un primo episodio di lussazione acuta della spalla, è

necessario immobilizzare l'area con un tutore per un periodo di 20 giorni.

Dopo questo periodo, il paziente deve intraprendere sedute di fisioterapia per recuperare completamente la mobilità articolare e rinforzare i gruppi muscolari coinvolti.

Questo aiuta a prevenire la ricomparsa dell'episodio, considerando che circa il 50% dei pazienti sotto i 30 anni può sperimentare una seconda lussazione.

#### **LUSSAZIONE ALLA SPALLA: QUANDO SERVE L'INTERVENTO CHIRURGICO?**

In caso di ricorrenti episodi di lussazione della spalla, aumen-

ta il rischio di danni alle superfici articolari, alle strutture ossee e ai legamenti, portando potenzialmente allo sviluppo di artrosi dell'articolazione. In presenza di instabilità cronica, può essere necessario un intervento chirurgico di capsuloplastica artroscopica in anestesia loco-regionale.

Questa procedura artroscopica mira a riparare la lesione capsulo-labrale, ma è indicata solo se vi è una minima compromissione ossea glenoidea e una buona qualità del tessuto capsulare. In casi di deficit ossei o legamentosi associati, l'opzione chirurgica può essere l'intervento di stabilizzazione secondo Latarjet, eseguito in modalità open. Questo intervento ha bassi tassi di recidiva, permette di preservare la forza in intrarotazione e favorisce un recupero più rapido del paziente, ripristinando i corretti rapporti articolari.

#### **QUANDO TORNARE A FARE SPORT DOPO LA LUSSAZIONE ALLA SPALLA?**

Dopo una lussazione della spalla, sono necessari circa due mesi per un pieno recupero. Tuttavia, già dopo circa tre settimane dall'infortunio, è possibile iniziare a eseguire alcuni movimenti, pur facendo attenzione a non forzare troppo.

Nel caso in cui sia stato eseguito un intervento chirurgico, il ritorno all'attività sportiva agonistica è, generalmente, possibile dopo circa sei mesi. Questo periodo di tempo consente una guarigione adeguata e un recupero della forza e della mobilità necessari per lo sport. ■



**Consigli  
per il ritorno al lavoro  
e a scuola**

A cura di

**Andrea Russo**

Medico Chirurgo Oculista  
Responsabile  
Centro Oculistico Bresciano



**S**ettembre è un mese di transizione, segnato dal ritorno alle attività lavorative e scolastiche dopo le vacanze estive. Questo cambiamento comporta spesso un incremento del tempo trascorso davanti ai dispositivi elettronici, come computer, tablet e smartphone, aumentando il rischio di secchezza oculare e affaticamento visivo. È essenziale adottare strategie per proteggere la salute dei nostri occhi in questo periodo.

L'affaticamento visivo digitale è una condizione comune tra chi trascorre molte ore al giorno davanti a uno schermo. I sintomi includono occhi secchi, irritati, visione offuscata, mal di testa e dolori al collo e alle spalle.

Questo fenomeno è spesso causato da una bassa frequenza di ammiccamento, dall'esposizione a schermi luminosi e da una postura scorretta. Per ridurre l'affaticamento visivo è utile adottare la regola del 20-20-20: ogni 20 minuti, distogliere lo sguardo dallo schermo e guardare un

oggetto distante almeno 20 piedi (circa 6 metri) per 20 secondi. Inoltre è importante ottimizzare la postazione di lavoro, mantenendo lo schermo a una distanza di circa 50-70 cm dagli occhi e posizionandolo leggermente al di sotto del livello degli occhi. Ridurre il riflesso e il bagliore può essere fatto utilizzando filtri antiriflesso e posizionando gli schermi in modo tale da evitare riflessi dalle finestre o dalle luci. La secchezza oculare, o sindrome dell'occhio secco, è una condizione, in cui gli occhi non

# PREVENZIONE SECCHENZA OCULARE E AFFATICAMENTO



Regola del 20 - 20 - 20

producono abbastanza lacrime o le lacrime evaporano troppo rapidamente. Questo può causare disagio e problemi visivi. **La secchezza oculare può essere aggravata dal ridotto ammiccamento durante l'uso del computer, da condizioni ambientali come aria secca e vento, e da alcuni farmaci o condizioni di salute.** Per alleviare la secchezza oculare, si possono utilizzare lacrime artificiali per mantenere gli occhi idratati, fare pause regolari per riposare gli occhi, e utilizzare umidificatori negli

ambienti interni per mantenere l'aria umida. Proteggere gli occhi dagli elementi esterni indossando occhiali da sole all'aperto può anche aiutare a prevenire la secchezza oculare.

Adottare una postura corretta e un'illuminazione adeguata è fondamentale per prevenire l'affaticamento visivo.

È importante evitare riflessi sullo schermo e utilizzare una luce indiretta. L'illuminazione dovrebbe essere sufficiente per evitare sforzi eccessivi, ma non troppo intensa da causare riflessi. Rego-

lare l'altezza della sedia in modo che i piedi siano appoggiati sul pavimento e lo schermo del computer sia all'altezza degli occhi può migliorare il comfort visivo. **Utilizzare schermi antiriflesso e filtri per la luce blu può ridurre ulteriormente l'affaticamento visivo.** Una dieta equilibrata può contribuire significativamente alla salute degli occhi.

**Alimenti ricchi di Omega-3, vitamina A, C, E e zinco sono particolarmente benefici.** Ad esempio, il pesce è ricco di **Omega-3**, utile per prevenire la secchezza oculare, mentre le carote e le verdure a foglia verde sono ricche di **vitamina A**, importante per la visione notturna. **Gli agrumi e i frutti di bosco, essendo fonti di vitamina C, aiutano a prevenire la degenerazione maculare.**

Includere esercizi oculistici nella routine quotidiana può aiutare a mantenere la salute degli occhi e ridurre l'affaticamento visivo. Un esercizio utile è il "**palming**": strofinare le mani per riscaldarle, poi coprire gli occhi con i palmi delle mani senza esercitare pressione, rilassando gli occhi per qualche minuto. Un altro esercizio efficace è il "**focus alternato**": guardare un oggetto vicino per alcuni secondi, poi spostare lo sguardo su un oggetto distante, ripetendo l'esercizio più volte.

**Settembre è il momento ideale per adottare nuove abitudini, che possano migliorare la salute degli occhi durante il ritorno al lavoro e a scuola.** Seguendo questi consigli e prendendosi cura dei propri occhi, è possibile prevenire problemi di secchezza oculare e affaticamento visivo, garantendo **una visione chiara e confortevole per tutto l'anno.** ■



*Il letto é fatto  
per riposare,  
ma anche per amare*

A cura di

**Claudio Paganotti**

Specialista in Ginecologia  
Consulente in Sessuologia



**I**l letto è fatto per riposare, ma anche per amare. Quale relazione esiste tra sonno e sesso?

Tra il sonno e il sesso esiste un correlazione bidirezionale: un riposo ristoratore può facilitare una sessualità sana e viceversa.

**COME IL SONNO  
INFLUENZA IL SESSO?**

Dormire per lunghi periodi è



## SONNO E SESSO

collegato ad un maggiore desiderio ed eccitazione sessuale, mentre dormire per brevi periodi è associato a un aumento del tono affettivo negativo, da cui deriva un limitato desiderio sessuale e, di conseguenza, secchezza vaginale e difficoltà a raggiungere l'orgasmo.

Durante la fase REM (movimento oculare rapido) del sonno, infatti, avvengono diverse vasocongestioni clitoridee, che

apportano un maggior flusso sanguigno.

La carenza di sonno, invece, causa una riduzione del diametro di questi vasi sanguigni, peggiorando la risposta genitale.

Di conseguenza un buon sonno può incrementare la risposta sessuale.

**COME IL SESSO INFLUENZA IL SONNO?**

L'orgasmo, raggiunto con il

rapporto sessuale o con l'autoerotismo, facilita un sonno migliore in termini di qualità e di latenza, cioè il tempo necessario per addormentarsi.

Dopo l'orgasmo, infatti, il corpo produce due ormoni, l'ossitocina e la prolattina, che promuovono un accrescimento del sonno profondo, che, a differenza di quello leggero, risulta essere più appagante e ristoratore. Inoltre, contemporaneamente, sempre dopo l'orgasmo, diminuisce la produzione di cortisolo, l'ormone simbolo dello stress, che contrasta l'addormentamento. Questa combinazione ormonale, quindi, predispone ad un buon sonno.

**PERCHÉ È IMPORTANTE  
DORMIRE BENE?**



Dormire bene contribuisce a mantenere viva l'intimità in una relazione, mentre non dormire bene rende meno efficienti gli ormoni sessuali e, di conseguenza, l'attività sessuale. Nella donna dormire un'ora in più aumenta del 14% la probabilità di voler essere fisicamente intima con il/la partner. Nei giovani uomini dormire solo 5 ore a notte per una settimana comporta un livello di testosterone uguale a un adulto di 10 anni di più, quindi la mancanza di sonno invecchierà un uomo di 10 anni. In conclusione, sonno e sesso sono complici di letto che s'influenzano reciprocamente; dal loro armonico funzionamento dipende una migliore qualità di vita. ■



# ASCOLTA DA PROTAGONISTA

crealatuoradio.it®



**INQUADRA E  
SCOPRI IL SERVIZIO**

## 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*



Affidati agli specialisti della **Melatonina potenziata**, in pratiche **compresse fast & slow release** e da oggi in **gommosi** 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.

POOL PHARMA  
sostiene  
**Colors  
for Peace**

www.poolpharma.it

**POOL PHARMA**

Essere il tuo benessere.

**#CUOREITALIANO**

IN FARMACIA



*A Verona  
uno tra i pochissimi  
Centri italiani  
in cui è disponibile  
questa terapia*

# MRGFUS

## UNO STRUMENTO TERAPEUTICO INNOVATIVO PER PAZIENTI AFFETTI DA TREMORE ESSENZIALE

**I**l Tremore essenziale (Te) è una condizione neurologica cronica e invalidante, che nel nostro Paese colpisce circa 400.000 individui. Nonostante la larga diffusione di tale condizione, si stima che circa l'80% dei pazienti non sia a conoscenza delle opzioni terapeutiche disponibili.

Il trattamento con ultrasuoni focalizzati sotto la guida della risonanza magnetica, **Magnetic resonance guided focused ultrasound (MRgFUS)** è una **metodica miniminvasiva, che non prevede incisioni chirurgiche della cute o del cranio.**

Questa tecnica, disponibile in soli cinque Centri su tutto il territorio nazionale, tra cui Verona, si basa sull'impiego di ultrasuoni, generati da una moltitudine di sorgenti presenti in una sorta di 'casco'

posto sulla testa del paziente e che vengono focalizzati verso il target prestabilito tramite un trasduttore curvo posto attorno al cranio del paziente.

L'effetto, che ne deriva, è un **surriscaldamento del tessuto cerebrale tale da indurre un'ablazione termica focale, generando così lesioni dell'ordine dei millimetri.** "Questo particolare tipo di risonanza magnetica" - spiega **Stefano Tamburin, docente di Neurologia in Ateneo** "permette di definire il target, pianificare il trattamento, calibrare la quantità di energia erogata e misurare la temperatura raggiunta a livello del tessuto cerebrale. **Durante tutta la procedura il paziente è sveglio e la sua collaborazione è fondamentale per identificare il target migliore per il controllo dei sintomi**". Nel caso del tremore,

il "bersaglio standard" è rappresentato dal **nucleo ventrale intermedio, Vim, del talamo.**

La talamotomia MRgFUS, per i pazienti con Te non adeguatamente controllata dalla terapia ottimizzata, **si è consolidata come metodica efficace e sicura, come confermato anche dai dati recentemente pubblicati sulla rivista Frontiers in Neurology.** "In particolare, lo studio, a tre anni di follow-up conferma come l'efficacia, con impatto positivo significativo nella qualità di vita, si mantenga nel lungo termine, con un profilo di sicurezza soddisfacente" - spiega **Fabio Paio - dottorando in Neuroscienze e membro del team scagligero.** "La maggior parte degli effetti avversi, infatti, è di lieve entità e, nella stragrande maggioranza dei casi, transitoria". ■



All'interno di una sigaretta sono presenti più di 4000 sostanze dannose



# SMETTERE DI FUMARE

A cura della **Redazione**

**L**e sigarette costituiscono un pericolo accertato per il nostro organismo.

Le sostanze tossiche che contengono e che vengono ispirate quando si fuma, infatti, possono comportare un aumento di rischio di insorgenza di patologie e disturbi a carico della quasi totalità degli organi del corpo umano. Nonostante la pericolosità del fumo di sigaretta sia riconosciuta, ancora oggi una buona parte della popolazione italiana fuma. A fumare, dai dati del Rapporto Nazionale sul Tabagismo 2023, è, infatti, il 20,5% della popolazione italiana sopra i 15 anni: parliamo di 10,5 milioni di persone, il 25,1% della popolazione maschile e il 16,3% della popolazione femminile. Chi desidera smettere di

fumare ha, però, la possibilità di aderire a specifici percorsi terapeutici, personalizzati in base alle caratteristiche del singolo individuo. Quali sono i danni provocati dal fumo di sigaretta? E quali sono le strategie per smettere di fumare? Ne parliamo con la dot.ssa referente del Centro Antifumo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

## COSA CONTIENE UNA SIGARETTA

All'interno di una sigaretta sono presenti più di 4000 sostanze dannose, senza contare l'effetto nocivo del monossido di carbonio prodotto dalla combustione.

In particolare bisogna menzionare la nicotina, un alcaloide stimolante. La nicotina, infatti, è una droga, che, una volta in-

lata, attiva i recettori nicotinici presenti nel cervello e rilascia alcune sostanze ad azione gratificante. Tra queste:

- **Acetilcolina**, che provoca eccitazione
- **Dopamina**, che provoca gratificazione e gioia
- **Endorfine**, che riducono l'ansia
- **Norepinefrina**, che provoca eccitazione e riduzione dell'appetito;
- **Serotonina**, che aumenta il tono dell'umore e provoca una riduzione dell'appetito.

Chi fuma, quindi, avverte con ogni sigaretta sentimenti di gratificazione e rilassamento, nonché un miglioramento generale del tono dell'umore. Ma si tratta di sensazioni temporanee: la nicotina viene smaltita in circa due ore e questo comporta il richiamo di una nuova sigaretta.

## I DANNI DELLA NICOTINA

È stato dimostrato che il fumo di sigaretta è direttamente associato allo sviluppo dei tumori del polmone, dell'esofago, del distretto testa-collo, del pancreas, del colon, dei reni, della cervice uterina e della vescica. Per quanto riguarda il tumore al polmone, in circa il 90% dei casi la sua insorgenza è determinata dal fumo di sigaretta e, in particolare, dal numero di anni durante i quali si è stati esposti al fumo. Il fumo di sigaretta può anche comportare lo sviluppo di severe patologie cardiovascolari, per esempio l'aumento delle placche arteriosclerotiche e l'insorgenza di eventi come ictus, infarti e aneurisma.

La riduzione dell'afflusso sanguigno può, inoltre, provocare difficoltà a camminare e impotenza nella popolazione maschile.

Tra le patologie correlate al fumo si associano, poi, quelle respiratorie, come enfisema polmonare e broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), quelle gastrointestinali, come l'ulcera gastrica e la riacutizzazione della malattia di Crohn, e l'aumento delle infezioni. Inoltre, nella popolazione femminile, il fumo di sigaretta può aumentare il rischio di sterilità, di complicanze in gravidanza (tra cui anche la mortalità fetale), di insorgenza di trombosi, se associato a contraccettivi orali, nonché di osteoporosi.

## FUMARE:

### PERCHÉ È UNA DIPENDENZA

Il Tabagismo è una malattia in quanto dipendenza e la droga è la nicotina. Quando parliamo di dipendenze, ci riferiamo a

condizioni patologiche, morbose e complesse, che causano in chi le sperimenta sofferenza a livello psicologico, ma anche fisico. Chi sperimenta una dipendenza non riesce a fare a meno di utilizzare una sostanza o di mettere in atto un comportamento e tende a perdere il controllo, quando si verifica una situazione di mancanza. La nicotina provoca una dipendenza fisica e psicologica. La dipendenza fisica è determinata dall'attivazione dei recet-



tori della nicotina presenti nel cervello della persona fumatrice, che aumentano di numero e si abitano all'afflusso di una alta concentrazione di nicotina.

La dipendenza psicologica è scatenata dal rilascio da parte dei recettori di sostanze euforizzanti, che provocano il senso di gratificazione, controllo ed euforia causato dal fumo di sigaretta. Per questo, quando l'organismo ormai assuefatto non riceve le dosi di nicotina che ritiene ade-

quate, sviluppa i sintomi di una crisi d'astinenza, con manifestazioni come ansia, irritabilità e agitazione, che si attenuano solo con l'accensione di una nuova sigaretta.

## SMETTERE DI FUMARE: I BENEFICI

Smettere di fumare è una scelta di fondamentale importanza per salvaguardare la salute del proprio organismo. I benefici, quando si smette di fumare, infatti, sono sia immediati sia a lungo termine. I primi che si avvertono a livello cardiocircolatorio, sono un abbassamento della frequenza cardiaca dopo circa 20 minuti dall'ultima sigaretta e un abbassamento della pressione sanguigna in circa due ore. In pochi giorni si normalizza il livello di monossido di carbonio nel sangue e aumenta la quantità di ossigeno e si abbassa il rischio di infarto. Dopo un periodo che va da 1 a 5 anni senza sigarette, la persona ex fumatrice avrà un'importante diminuzione del rischio di malattia cardiovascolare e di neoplasia. Dopo 15 anni il rischio di tumore quasi pari a quello di un non fumatore.

Non fumare è utile anche a livello ambientale ed economico.

La produzione di sigarette si associa, infatti, ad un importante consumo di acqua ed energia ed è responsabile della deforestazione delle aree adibite a piantagione di tabacco. L'utilizzo di sostanze chimiche per la concimazione e l'eliminazione dei parassiti provoca, poi, un aumento delle sostanze nocive nei terreni coltivati a tabacco. Anche il fumo delle sigarette, inol-

tre, contribuisce all'immissione nell'aria di Co2, responsabile dell'aumento delle temperature globali e le sigarette, una volta esaurite, contribuiscono a inquinare l'ambiente circostante se non vengono buttate nei contenitori appositi.

Da menzionare anche il fattore economico: le sigarette hanno un costo significativo e rappresentano una spesa ed un consumo di risorse economiche.

### SMETTERE DI FUMARE: GLI ALIBI DI CHI FUMA

Nonostante i benefici appena menzionati, smettere di fumare è un percorso complesso. In particolare, le persone che fumano tendono a mettere in atto una serie di alibi dovuti alla dipendenza, che li allontanano dall'intraprendere il percorso di disassuefazione.

Tra questi figura la paura di prendere peso corporeo, la paura di fallire e la paura di non avere sufficiente forza di volontà. Vi sono, però, strategie, che possono essere messe in campo per limitare i sintomi spiacevoli come limitare l'uso di stimolanti, imparare l'autogratificazione ed eseguire attività fisica regolare.

L'ansia, l'irrequietezza e l'insonnia, che possono avvertire le persone, che hanno smesso di fumare, possono, poi, in un primo momento, spaventare, ma bisogna sempre ricordare che sono fisiologici sintomi provocati dall'astinenza da nicotina. Questi possono essere tranquillamente gestiti grazie al supporto farmacologico prescritto dal Centro Antifumo.

### COME SMETTERE DI FUMARE, FACENDOSI AIUTARE È PIÙ FACILE

La dipendenza fisica e quella psicologica, prodotte dalla nicotina, rendono, insomma, difficile abbandonare il fumo di sigaretta e spesso questa difficoltà comporta la necessità di fare riferimento a un Centro Antifumo per accedere a percorsi personalizzati con il supporto di personale specialistico dedicato. Una volta presa coscienza



della dipendenza da sigaretta e, quindi, della condizione patologica che implica, è possibile dare avvio al percorso per smettere di fumare, che include counseling e supporto farmacologico.

Il Centro Antifumo di Humanitas supporta le persone che desiderano smettere di fumare grazie all'ausilio di percorsi specifici e personalizzati messi a punto dagli specialisti Humanitas. Prendendo quindi in considerazione le condizioni cliniche del singolo

soggetto e le sue necessità individuali, oltre al grado di dipendenza dal fumo, verrà impostato un programma di supporto psicologico e, se è opportuno, farmacologico, per smettere di fumare.

### ANCHE LA SIGARETTA ELETTRONICA FA MALE

Bisogna, infine, sfatare un falso mito: non esiste una tipologia di fumo, che non sia dannosa per la salute.

Facciamo riferimento, in particolare, alle sigarette elettroniche (e-cig) ed a quelle a tabacco riscaldato (Iqos), che vengono utilizzate da molte persone come sostituto della sigaretta.

Queste contengono nicotina, che provoca dipendenza e danno cardiovascolare, e rilasciano sostanze dannose (cancerogeni come la formaldeide), metalli pesanti (come il nichel, il piombo e l'acroleina). Pur non raggiungendo le temperature della combustione, non devono essere considerate un'alternativa salutare, in quanto possono provocare, comunque, malattie cardiovascolari, polmonari e neoplasie.

Inoltre, anche sulle sostanze aromatiche contenute nei liquidi delle sigarette elettroniche sono ancora in corso studi: alcune di esse, se inalate per lunghi periodi e ad alte concentrazioni, possono, infatti, comportare l'insorgenza di disturbi.

La concentrazione di sostanze tossiche presenti nei dispositivi alternativi, insomma, spesso prescinde dalla presenza o assenza di nicotina, essendo così, a seconda del prodotto utilizzato, anche superiore a quella delle sigarette tradizionali. ■

# 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®**



FarmaciaSicura® è un'iniziativa promossa da Arco Consumatori per garantire la tracciabilità e il corretto smaltimento dei farmaci scaduti, preservando l'ambiente e la salute pubblica.

Grazie al periodico controllo del "processo Marefarm", Arco Consumatori assicura ai consumatori di frequentare farmacie green che adottano un sistema trasparente, controllato e rispettoso dell'ambiente.

Arco Consumatori e Marefarm promuovono iniziative a vantaggio dei consumatori, contribuendo così a migliorare la consapevolezza e il servizio nel settore farmaceutico.

Trova la FarmaciaSicura® più vicina a te e ritira il vademecum per la corretta conservazione dei farmaci dopo l'apertura.

[WWW.FARMACIA-SICURA.IT](http://WWW.FARMACIA-SICURA.IT)

PRENOTA IL TUO RITIRO  
WHATSAPP BUSINESS  
342 6404717



**Stefano Maurantonio**  
CEO - Direttore Generale



**marefarm** SRL  
Resi farmaceutici

DIAMO VALORE  
AL FARMACO SCADUTO  
[WWW.MAREFARM.IT](http://WWW.MAREFARM.IT)



Anche l'attore  
Chris Hemsworth ne è  
rimasto colpito

# ALZHEIMER E PREDISPOSIZIONE GENICA

A cura della **Redazione**

**D**ue anni fa la diagnosi: "Sig. Chris Hemsworth, lei ha elevate probabilità di sviluppare il morbo di Alzheimer".

I tabloid americani, trapelata la notizia, hanno gridato subito "Demenza senile per il giovane attore", che all'epoca aveva solamente 41 anni. In un'intervista Hemsworth ha riportato di sentirsi amareggiato e tradito dalla stampa, quelle notizie avrebbero potuto porre fine alla sua carriera. Come, poi, lui stesso ha confermato, la diagnosi non è una condanna a morte, specialmente perché i dati suggeriscono un maggior rischio di sviluppare la malattia, ma non necessariamente che questa si manifesterà.

Hemsworth, infatti, rientra tra i casi definiti "Malattia biologica", che differiscono dalla "Sindrome clinica", dove ad una mutazione corrisponde la



Chris Hemsworth - Attore

**diretta alterazione fenotipica.** Nel caso specifico dell'attore australiano, svolgendo uno screening genetico, è emersa la presenza di due copie del gene APOE4, responsabile della sintesi della proteina Apolipoproteina E (ApoE), macromolecola implicata nello sviluppo di alcune condizioni neurodegenerative come il morbo di Alzheimer. Stando ai dati, l'allele APOE4 è associato ad un maggior rischio di malattia dopo i 65 anni. Altri loci genetici sono stati

elencati tra quelli predisponenti la patologia, come NPC1, NPC2 e NOTCH3, in particolare quest'ultimo è coinvolto in una rara forma di demenza nota come sindrome di Cadasil.

Cosa fare, dunque, per prevenire o ridurre il rischio di malattia? **Fattori ambientali, sociali e stile di vita sono tra gli elementi più investigati e, più o meno, facilmente modificabili,"** quando si tratta di prevenzione contro la neuro-degenerazione.

Uno stile di vita sano, l'attività fisica, il controllo adeguato di colesterolo, glicemia e pressione arteriosa, così come attività che stimolino il sistema nervoso senza sovraccaricarlo, possono prevenire la comparsa di disturbi neurologici. **Da ricordare che l'assenza di "stress" è nociva per il cervello tanto quanto l'eccesso di "stress",** d'altronde, come proclamavano gli antichi romani, "In medio stat virtus". ■



**Numerosi ricercatori hanno studiato e cercato di capire i motivi della longevità**

A cura di  
**Lisa Dal Pozzo**  
Farmacista



# AGEISMO

## LA PAURA DI INVECCHIARE

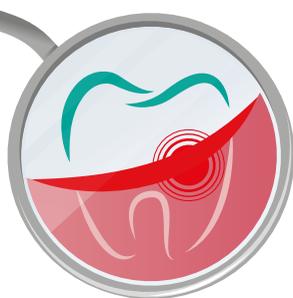
mo esempio di ageismo, ossia la paura di invecchiare. Non solo trattamenti estetici, botulino e filler di varia natura, ma anche regimi alimentari controllati, allenamenti fisici, che ricordano quelli degli atleti in preparazione per i Giochi Olimpici, e massaggi volti a minimizzare l'accumulo di liquidi, stimolare il metabolismo, e distendere la pelle.

Un caso, fra tutti, quello dell'attrice Jennifer Lopez, che, alla soglia dei 55 anni, potrebbe tranquillamente battere con notevole margine colleghe trentenni per aspetto, stato di salute e carica energetica. Il desiderio di futuro spinge, poi, molti ad optare per la crio-preservazione, fenomeno che ricorda "la stanza della stasi criogenica" di Star Trek ed è diventata ormai una realtà.

La rete dà, poi, prova di innovazioni apparentemente immagnifiche, testimoniate dal video di

due robot intenti ad eseguire un "whole-body transplant", ossia un trapianto di testa dal corpo del donatore a quello del ricevente. Nulla di impossibile, ma anzi qualcosa che potrà diventare realtà in futuro e potrebbe risolvere le condizioni critiche di alcuni pazienti debilitati da prolungati stati di malattia o impossibilità motorie.

Benché si potrebbe pensare che le donne, sotto la pressione dei canoni estetici imposti dalla società, siano più inclini all'ageismo, in realtà i dati suggeriscono che la fetta degli individui di sesso maschile, disposta a tutto pur di fermare il ticchettio delle lancette, è in continuo aumento. Un sano istinto di auto-preservazione, che spinge a migliorare il proprio stile di vita, non deve, però, diventare una smodata ricerca della pillola dell'eterna giovinezza. ■



# FIMODENT™

## COLLUTORI ANTIPLACCA

### LA "BUONA" CLOREXIDINA SIA A CASA CHE IN VIAGGIO

**A CASA**

## FIMODENT™

COLLUTORIO



**Flacone  
200 ml**



**IN VIAGGIO**

## FIMODENT™

**TRAVEL**



**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](http://www.fimosrl.it)



# CLOSEBAX<sup>®</sup> SD Shampoo

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



**RIDUCE LA  
DESQUAMAZIONE**

**ATTIVITÀ  
SEBO-REGOLATRICE**



**NORMALIZZA  
IL MICROBIOTA  
CUTANEO**

**RIDUCE  
ROSSORE  
E PRURITO**



CLOSEBAX<sup>®</sup> SD  
Shampoo

Shampoo for  
dry and greasy dandruff,  
with strengthening action

Shampoo per forfora  
secca o grassa,  
con azione rinforzante

Shampoo bei trockenem  
und fettigen Schuppen  
mit stärkendem Effekt

Szampon do suchego  
i tłustego łupieżu,  
o wzmożonym działaniu



250ml e

**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<sup>®</sup> SD Scalp Fluid

Per un'azione più intensa applicare **CLOSEBAX<sup>®</sup> SD Scalp Fluid** alla  
sera lasciando agire durante la notte.

Utilizzare **CLOSEBAX<sup>®</sup> SD Shampoo** la mattina seguente.

**Prezzo al pubblico:** 17,50 €





*Questa forma di tumore colpisce 1 uomo su 55 e 1 donna su 73*

# MELANOMA IN AUMENTO TRA I GIOVANI L'APPELLO AIRC: "PROTEGGERSI AL SOLE"

**I**n Italia il melanoma è il terzo tumore più frequente prima dei 50 anni, in entrambi i sessi, ma, negli ultimi decenni, l'età media della diagnosi si è abbassata al punto che oggi è uno dei tumori più comuni tra gli adulti al di sotto dei 30 anni.

A fotografare il trend è il Rapporto Aiom-Airtum 2023 "I numeri del cancro in Italia", segnalato dalla Fondazione per la ricerca sul cancro (Airc), che lancia un appello: "Proteggersi sotto il sole".

Questa forma di tumore della pelle colpisce 1 uomo su 55 e 1 donna su 73. L'anno scorso sono state stimate circa 12.700 nuove diagnosi, di cui 7mila tra gli uomini e 5.700 tra le donne. La

sopravvivenza a 5 anni è arrivata all'88% tra i maschi e al 91% tra le femmine, ma tra gli esperti la parola d'ordine resta "prevenzione". "Fra i principali fattori di rischio c'è l'esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti" - sottolinea l'Airc, che rilancia alcuni consigli pratici: evitare le ore più calde e non esporsi a lungo; applicare più volte una crema solare con fattore di protezione superiore a 30; indossare occhiali da sole, cappello e maglietta; non esporre direttamente al sole neonati e bimbi piccoli; porre attenzione ai nei, verificando periodicamente, se ci sono nuove formazioni sulla pelle o se nei preesistenti hanno cambiato aspetto, seguendo la regola dell'ABCDE. La Fondazione è impegnata ad

A cura della **Redazione**

informare il pubblico sui rischi e i benefici del sole con vari progetti, anche attraverso le farmacie. "Grazie alla partnership con Federfarma nazionale, con cui a marzo 2024 è stato siglato un protocollo d'intesa di durata triennale, è stato avviato il Progetto "Insieme per la prevenzione", che prevede la diffusione di materiali informativi sulle abitudini e sui comportamenti più opportuni da adottare per ridurre il rischio di cancro.

In occasione dell'estate - conclude Airc - è stato anche realizzato un contenuto dedicato su come proteggersi dal sole, condiviso con circa 18mila farmacie associate a Federfarma, per diffondere presso i cittadini informazioni corrette". ■



*La strategia per crescere e migliorarsi rimanendo in un contesto per noi sicuro*



# ESPANDERE LA PROPRIA COMFORT-ZONE INVECE DI USCIRNE

A cura della **Redazione**

**N**on uscire dalla propria comfort-zone è davvero un limite alla propria crescita? È davvero un ostacolo alla voglia di imbattersi in nuove esperienze? **No, non sempre è così.**

**Anzi, alle volte voler uscire a tutti i costi dalla comfort-zone può causare stress e può farci imbattere nel fallimento (e da lì nella tristezza).**

È possibile, quindi, evolversi e crescere anche rimanendo nel proprio spazio sicuro. **Sarà lì, in quella zona in cui ci sentiamo a nostro agio, che troveremo le risorse e le energie per continuare a crescere.** Occorre, quindi, saper mettersi a proprio agio. Solo così si potrà migliorare la qualità della propria vita.

**“La vera evoluzione inizia, si sviluppa e rimane nella zona di comfort che evolve con te”** spiega nel suo volume **“La vita inizia nella comfort zone”** (Da-

rio Flaccovio Editore) **Emilio Gerboni, psicologo-psicoterapeuta e trainer-coach.** Nel libro propone la strategia **Quietmod**, che permette di raggiungere uno stile di vita comodo, perfettamente calzante con le proprie caratteristiche, per liberarsi dell'angoscia della prestazione. **“Per andare oltre i tuoi limiti attuali non è necessario uscire dalla tua zona di comfort, ma bensì l'opposto: entrarci, coltivarla ed espanderla”.**

## COME?

Ecco alcuni passi che possiamo fare, alcune strategie da seguire per vivere bene nella comfort-zone e per poterla, di conseguenza, far evolvere ed espandere con noi.

## RIMANI DOVE SEI

“Non cambiare partner, non cambiare lavoro, non cambiare il tuo corpo, non cambiare amicizie, non cambiare città, non

cambiare nazione. Ti dico questo perché queste situazioni cambieranno da sole. Lascia che sia il mondo intorno a te a riflettere il tuo cambiamento interiore”.

## IL PRINCIPIO DEL PIACERE

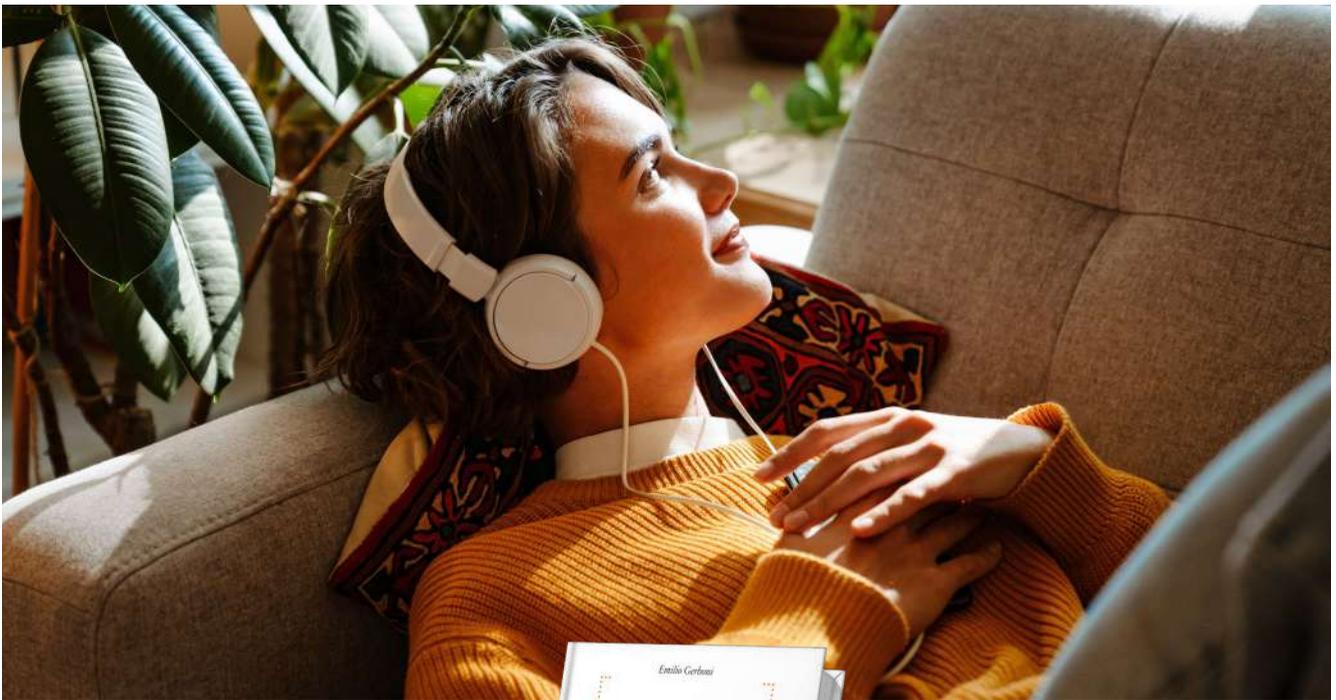
**“Intendiamo il piacere come capacità di apprezzare il tuo sentire attraverso i sensi e il corpo in connessione con la tua mente.**

È importante coltivarlo e inserirlo nelle nostre vite.

Spesso il piacere viene inteso in maniera negativa, errata, confondendolo con il piacere tossico, quindi con stati non propriamente sani. **Il piacere sano, invece, riempie e soddisfa, basta a sé stesso”.**

## IL PRINCIPIO DELL'ESSERE

**“La modalità dell'essere non implica il non avere nulla, ma instaurare un rapporto diverso con le cose del mondo, che diventano funzionali all'espres-**



sione della vitalità e delle nostre facoltà più elevate in modo libero e indipendente, **non richiedendo maschere da indossare come identità fittizie a cui appoggiarsi, ma attraverso cui, al limite, poter dare forma alla comunicazione condivisa.**

Se dico “Ho un matrimonio felice” è diverso da “Sono felicemente sposato”. Non è possibile non avere oggetti per vivere, **ma il rapporto con gli oggetti fondato sull’essere è legato ad una funzionalità d’uso e non di possesso.**

I figli, ad esempio, non si possiedono, eppure nel linguaggio, e purtroppo non solo, vengono considerati come possedimenti. **La gelosia e l’invidia sono frutto della modalità dell’aver, così come la paura di perdere il controllo”.**

#### IL PRINCIPIO DELLA SENSIBILITÀ

“Il principio della sensibilità af-

ferma che, mano a mano che acuisce i tuoi sensi e la tua percezione, acquisisci chiarezza e la chiarezza acquisita ti dona coraggio.

**Con il coraggio agirai in modo da incrementare ulteriormente la tua chiarezza.**

Aumentare la propria sensibilità implica **la riduzione delle interferenze, che impediscono di ascoltare la nostra voce e di seguire le nostre intuizioni.**

Le interferenze sono generate dalle voci degli altri, che ti al-

lontanano da te stesso, che ti **impediscono di fare affidamento sulla tua testa.**

Fidarsi di sé è requisito ed effetto dell’incremento della propria sensibilità”.

#### IL PRINCIPIO DELLA GRADUALITÀ

**“Ogni cosa viene raggiunta con gradualità. Non esiste in natura qualcosa che passa da niente a tutto.**

Eppure, le persone cercano il miracolo, che altro non è che l’idea di trasformarsi in un unico atto, **passando da ciò che si era a ciò che si vorrebbe diventare o ottenere materialmente in un sol colpo il risultato che si spera.**

Questo approccio ci rende ciechi ai risultati, che quotidianamente raggiungiamo e **provoca quella sensazione di frustrazione, di insoddisfazione e inconcludenza che molte persone sperimentano a fine giornata e che li accompagna costantemente”.** ■





*Anziano, uomo  
e residente al sud  
ha rischio più elevato  
di sviluppare la malattia*



## DIABETE NEL 2022 HA INTERESSATO 3,9 MILIONI DI PERSONE IN ITALIA

A cura della **Redazione**

**I**n Italia, secondo l'Istat, sono circa 3,9 milioni le persone, che nel 2022 hanno dichiarato di avere il diabete, ovvero il 6,6% della popolazione, e le proiezioni indicano che nel 2040 questa percentuale potrebbe arrivare al 10%, se continuasse il trend osservato combinato con il rilevante impatto della dinamica demografica dei prossimi 20 anni.

I numeri dell'Istituto nazionale di statistica sono contenuti nell'**Italian Barometer Diabetes Report 'Dati sul diabete in Italia**, una fotografia su una pandemia complessa e in continua evoluzione', presentato nel corso del 17° **Italian Barometer Diabetes Summit 2024**.

Realizzato su iniziativa della sen. **Daniela Sbröllini**, in collaborazione con **Intergruppo parlamentare obesità, diabete e malattie croniche non trasmissibili**, **Italian Barometer Diabetes Observatory Foundation (IBDO**

**Foundation)**, Istat, Università di Roma Tor Vergata-Dipartimento Medicina dei Sistemi, Coresearch, Crea Sanità e Bhave e con il contributo non condizionato di Novo Nordisk, l'evento ha visto la partecipazione di istituzioni, società scientifiche ed esperti per fare il punto sulla portata economica, sociale, clinica e politica del diabete per implementare le politiche sanitarie sul diabete nel nostro Paese. "Il diabete- si legge nella prefazione del Report del ministro della Salute **Orazio Schillaci**- rappresenta una delle sfide più rilevanti del nostro tempo, trattandosi di una patologia, che continua a registrare una costante crescita in tutti gli Stati, soprattutto in quelli a basso e medio reddito. In questo contesto, il **Diabetes Barometer Report** si conferma un importante strumento per la valutazione e il monitoraggio dell'andamento del diabete di tipo 2 in Italia, fornendo dati preziosi per orientare le nostre politiche e azioni future nella lotta

al diabete". Secondo le ultime analisi, inoltre, i fattori socio-demografici, che aumentano il rischio di sviluppare il diabete, sono l'età avanzata, addirittura di quasi 8 volte tra gli over 74enni (rispetto ai 45-54enni), il sesso maschile, tanto che gli uomini hanno un rischio maggiore delle donne di circa il 40% a parità di età, vivere al sud, con una probabilità più alta di circa il 50% rispetto a chi vive al nord e in Comuni con più di 2000 abitanti.

Per quanto riguarda, invece, gli aspetti socio-economici il rischio quasi raddoppia tra le persone, che, al massimo, hanno un titolo di licenza media inferiore rispetto a chi è in possesso di almeno una laurea. Aumenta di circa il 30% tra chi giudica scarse o insufficienti le risorse economiche della propria famiglia rispetto a chi gode di risorse economiche ottime o adeguate. Infine, emerge la forte associazione con l'obesità, che incrementa il rischio di

diabete di oltre il doppio a parità di tutti gli altri fattori considerati, mentre **la sedentarietà aumenta tale rischio di circa il 30%. Il continuo invecchiamento della popolazione porta all'aumento delle malattie**, che sono frequenti nelle fasi di vita dell'anziano, come quelle cardio-metaboliche, spesso conseguenza di squilibri energetici dovuti a eccessiva nutrizione associata a sedentarietà e che, combinati con **caratteristiche genetiche, comportamentali, sociali e ambientali portano a sviluppare malattie croniche come obesità, diabete, aterosclerosi, steatosi epatica non alcolica, con conseguente peggioramento della qualità di vita.**

**"La compresenza di altre malattie croniche**, che colpisce oltre tre diabetici su quattro - spiega nell'introduzione dell'IBDO Report il Presidente dell'Istat, Francesco Maria Chelli - costituisce un altro importante fattore da considerare nella presa in carico dei pazienti e nella organizzazione dei servizi sanitari, che devono rispondere ai bisogni assistenziali di queste persone.

Nel Rapporto si sottolinea come convivere con altre malattie, oltre al diabete, ha **significative conseguenze sulla qualità della vita dei pazienti e dei loro familiari**".

"Nel 2022 - sottolinea Roberta Cialesi, Dirigente Servizio Sistema integrato salute, assistenza, previdenza e giustizia dell'Istat - il numero di anziani multicronici con diabete, che hanno espresso un giudizio elevato di soddisfazione per la propria vita, è risultato di 5 punti percentuali più basso rispetto a quelli senza diabete (33,6% contro il 38,4%) e di ben oltre 9 punti percentuali rispetto

al dato medio generale (42,8%).

Anche se la minor soddisfazione degli anziani con diabete accomuna tutte le aree del Paese, è stato riscontrato un divario evidente tra i **residenti nel Mezzogiorno e quelli del nord**, tanto che solo il 26,4% degli anziani multicronici con diabete residente al sud e il 28,5% residente nelle isole esprime un'elevata soddisfazione per la vita nel complesso rispetto al 41,1% residente nel nord-ovest e il 44,7% residente nel nord-est con gli stessi problemi". "Le malattie croniche come il diabete - commenta il Presidente dell'Italian Barometer Diabetes Observatory Foundation, Paolo Sbraccia - hanno conseguenze non solo sulle condizioni di salute, ma anche su altri ambiti della vita quotidiana, su aspetti sociali, economici e relazionali degli individui. Infatti, come mostrano i dati dell'Istat, i livelli di soddisfazione per la qualità della vita sono fortemente influenzati dalla presenza del diabete, soprattutto quando combinato con altre malattie croniche".

"L'IBDO Foundation - aggiunge - promuove da sempre la raccolta e la condivisione di importanti informazioni sull'entità del fardello rappresentato dal diabete, **fondamentali per dimostrare l'impatto di sforzi ed approcci diversi finalizzati alla riduzione dell'incidenza del diabete**, alla diagnosi precoce della malattia e al suo trattamento efficace e contribuire così alla ricerca di soluzioni per frenare la **progressione dell'incidenza di questa malattia, che, nell'arco di due decenni, si è triplicata**".

"Delle quasi 4 milioni di persone con diabete - evidenzia Riccardo Candido, Presidente Associazione Medici Diabetologi (Amd) e Pre-

sidente Federazione delle Società Diabetologiche Italiane (FeSdi)- 2 su 3 hanno più di 65 anni.

Parliamo di persone spesso fragili, con altre malattie croniche e un rischio più elevato di comorbidità, che assumono quotidianamente diversi farmaci, **il che rende più complesso il percorso assistenziale e terapeutico con rischio di frammentazione e ridondanze.** Possiamo e dobbiamo, comunque, ambire al buon controllo glicemico e dei diversi fattori di rischio cardiovascolare anche per queste persone per ridurre le complicanze e le ospedalizzazioni". Secondo Riccardo Candido, "Il modo migliore, per raggiungere buoni risultati, è quello di **personalizzare e, soprattutto, semplificare il più possibile i percorsi di presa in cura e di trattamento, per migliorare l'assistenza, l'aderenza terapeutica e la qualità di vita delle persone con diabete e multi-cronicità.** Per fortuna questo è oggi possibile grazie al progresso tecnologico e farmacologico, che permette non solo di trattare meglio le persone, ma di sviluppare anche dei modelli organizzativi volti a ridurre la frammentarietà dei percorsi".

"Il paziente anziano frequentemente svolge poca attività fisica e non segue un'alimentazione equilibrata - afferma il Presidente della Società Italiana di Diabetologia (Sid), Angelo Avogadro - il che può portare a un incremento del peso corporeo, che, come noto, rappresenta un importante fattore di rischio per l'insorgenza del diabete, oltre al naturale invecchiamento. **Negli ultimi anni ci si sta rendendo conto anche dell'impatto dell'ambiente e dei cambiamenti climatici nell'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili,**



quali diabete, obesità e tumori e nel peggioramento del controllo metabolico del diabete, **un legame che richiede una maggiore consapevolezza da parte delle istituzioni e da tutti gli attori del settore sanitario**".

"Sebbene molto sia stato fatto negli ultimi anni - scrive nella prefazione del Report il rettore dell'Università di Roma Tor Vergata, Nathan Levialedi Ghiron - ad oggi, in Italia, ancora si rileva **disparità tra le varie regioni e territori per quanto riguarda i programmi di prevenzione, l'educazione ad uno stile di vita sano, la protezione dai fattori di rischio, l'informazione, l'accesso alle cure e l'utilizzo delle tecnologie, come, ad esempio, la telemedicina, i sistemi digitali per il monitoraggio del glucosio e i sistemi innovativi per la somministrazione dell'insulina**".

"È necessario affrontare in maniera più efficiente e strutturata **un'emergenza di salute pubblica, quale è il diabete**- dichiara l'on. Roberto Pella, Presidente dell'Intergruppo Parlamentare Obesità e Diabete e malattie croniche non trasmissibili e Vice Presidente vi-

cario di Anci - creando organismi, che siano in grado di coordinare tutti i soggetti e i settori impegnati nell'educazione sanitaria, dal mondo dell'istruzione e dell'alfabetizzazione ai mezzi di comunicazione di massa, organizzando Campagne di prevenzione e di sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale.

Al tempo stesso, **i Centri di Diabetologia esistenti sono da potenziare integrandoli all'interno di un'autentica rete di medicina territoriale in grado di curare e prendersi cura delle persone con diabete nella maniera più efficace attraverso la diagnostica, terapie più innovative, telemedicina e un accesso uniforme alle cure e ai trattamenti su tutto il territorio nazionale**".

"Il coinvolgimento dei territori e dei decisori locali e l'implementazione degli strumenti di telemedicina - **precisa la sen. Daniela Sbroliini, Presidente dell'Intergruppo Parlamentare Obesità e Diabete e malattie croniche non trasmissibili, Vice Presidente della 10a Commissione permanente Affari sociali, sanità, lavoro e previdenza sociale del Senato** - rappresentano elementi chiave, che consen-

tiranno una presa in carico più efficace del paziente e, prima ancora, di 'prenderci cura' del cittadino, della sua qualità di vita e del suo benessere. Una prossimità che sia in grado di valorizzare in misura crescente la relazione medico-paziente, essenziale per la cura delle persone più fragili e vulnerabili".

"**L'obiettivo di Novo Nordisk è di portare un cambiamento concreto nella cura del diabete - conclude Marco Salvini, Senior Director External Affairs di Novo Nordisk Italia - e già da diversi anni siamo impegnati nel trovare soluzioni innovative in grado di semplificare il trattamento e migliorare la qualità della vita delle persone e, al contempo, ridurre l'impatto ambientale dei nostri prodotti.**

Siamo sempre molto favorevoli a momenti di confronto come il Diabetes Forum annuale e ringraziamo l'IBDO Foundation per il suo continuo impegno nella lotta contro il diabete, consapevoli che tutti gli stakeholder, comprese le aziende, possano dare un importante contributo nella lotta, cura e prevenzione del diabete e delle malattie croniche non trasmissibili". ■

# CalendariodellaSalute®

...dal 1986 in Farmacia



## NUOVA EDIZIONE 2025

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

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

**IN FARMACIA UTILI CONSIGLI  
PER LE EMERGENZE**

Testi a cura:

Dr. med. Massimo Pacifici - Eumed.it



Numero di emergenza Unico Europeo  
Centrale Unica di Risposta Marche-Umbria



Associazione Nazionale Coordinamento  
Farmacisti Volontari per la Protezione Civile

**Da 39 anni**  
*al fianco del cittadino...*  
**Chiedi il**  
**CalendariodellaSalute**  
*alla tua farmacia*  
**di fiducia!**



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



*Come prevenire  
l'intossicazione  
alimentare?  
I consigli degli esperti  
per i viaggiatori*



# INTOSSICAZIONI ALIMENTARI, DISBIOSI ESTIVE E CONSIGLI PER PREVENIRLE

A cura della **Redazione**

**L**e intossicazioni alimentari sono più comuni in estate e ne è soggetta almeno una persona su sei. Le intossicazioni alimentari sono più comuni in estate, poiché i batteri di origine alimentare crescono più velocemente a temperature calde. Pertanto, quando si consumano i pasti all'aperto per barbecue, picnic e gite in campeggio in questo periodo dell'anno, i batteri hanno un terreno fertile, ideale. **L'intossicazione alimentare è più spesso causata da carne cruda o poco cotta, pollame, frutti di mare e uova.** È anche causata spesso da cibi deperibili, che sono rimasti a 4 gradi o più per più di due ore o a 30 gradi o più per più di un'ora. **Gli alimenti deperibili**

**includono carne, salumi, insalata, latticini, frutta, verdura già porzionata e insalata, e piatti con formaggio, uova o maionese.** Quali sono i rischi legati alle alte temperature per l'apparato digerente? Ne abbiamo parlato con il **prof. Giovanni Marasco Gastroenterologo e Dirigente Medico presso IRCCS S. Orsola, Ricercatore presso l'Università di Bologna e Referente scientifico Schwabe Pharma Italia.**

## **COME SI PRESENTANO LE INTOSSICAZIONI ALIMENTARI ESTIVE?**

**Caratteristiche, sintomi e rischi.** L'intossicazione alimentare può provocare **comunemente nausea, vomito, crampi allo stomaco e diarrea con intensità variabile da moderata a severa.** L'insorgenza e

la sequenza dei sintomi è variabile, ma **la maggior parte dei casi di intossicazione alimentare inizia con la diarrea, in genere circa 16-24 ore dopo l'ingestione del cibo contaminato.** Occasionalmente possono esserci febbre o sintomi più gravi come feci sanguinolente, crampi e dolori addominali significativi o disidratazione. **Più raramente, l'intossicazione alimentare può portare a sintomi neurologici, come formicolio, visione offuscata o vertigini.** Le intossicazioni alimentari possono essere scatenate da diversi microrganismi, tra cui **batteri e virus.** Tra i più comuni patogeni batterici abbiamo il **Campylobacter**, spesso presente in carni crude e poco cotte, ma anche nell'acqua contaminata, rendendolo una causa frequente

di diarrea del viaggiatore, che si manifesta con i comuni sintomi quali nausea, vomito e dissenteria. Uno dei più famosi responsabili di intossicazione alimentare è l'*Escherichia coli*, che può presentarsi con diarrea, vomito e crampi allo stomaco, **ma, talvolta può essere fatale in una piccola percentuale di casi.**

Le fonti più comuni di questa infezione sono la **carne cruda o poco cotta, frutta e verdura, o il contatto con materiale fecale di animali o persone attraverso cibo o acqua contaminati.**

La *Salmonella* è, invece, causata dal consumo di **pollo e carne poco cotti o a uova, verdure e frutta infette**; l'infezione può, in realtà, avvenire anche attraverso il contatto con rettili e anfibi domestici. Infine, tra i patogeni che molto comunemente causano gastroenteriti nel periodo estivo, abbiamo anche lo *stafilococco*, il quale può trasmettersi al cibo attraverso pratiche di manipolazione degli alimenti non sicure da parte di una persona infetta. È più probabile che ciò accada attraverso il pollame, i prodotti a base di carne e i latticini, ma a volte può accadere attraverso cibi preparati come panini, prodotti da forno e insalate. **Ulteriore batterio a cui fare attenzione, soprattutto se si è in gravidanza, poiché causa di gravi complicazioni, è la *Listeria*.** A causa di questo patogeno le donne incinte non dovrebbero mangiare **formaggi a pasta molle e salumi, oltre che meloni e frutti di mare.** Oltre ai classici sintomi gastrointestinali **vi possono essere anche sintomi neurologici.** Infine, un tipo di intossicazione alimentare a derivazione

batterica potenzialmente letale è quella data dal *Clostridium botulinum*, che è un batterio che causa il **botulismo (se il suo nome suona familiare, è perché sono i batteri che producono la tossina usata nel Botox).** I cibi in scatola o fermentati in modo improprio, di solito fatti in casa, non commerciali, ne sono spesso la fonte e oltre a diarrea, vomito e nausea, i sintomi del botulismo possono includere anche **palpebre cadenti, visione sfocata o doppia, paralisi facciale e difficoltà di parola, stipsi.** Tra i virus che causano comunemente gastroenteriti nella stagione estiva abbiamo il *Norovirus*, molto contagioso e trasmissibile con contatto da persona a persona o toccando superfici infette; in genere questo virus causa sintomi molto intensi.

### COME PREVENIRE L'INTOSSICAZIONE ALIMENTARE?

I consigli per i viaggiatori.

L'igiene della persona prima di tutto: è necessario lavarsi sempre accuratamente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi prima di toccare o cuocere il cibo e dopo aver maneggiato carne cruda, usato il bagno, cambiato un pannolino o toccato un animale domestico. Se non si ha accesso ad acqua e sapone, una valida alternativa è l'uso di un disinfettante per le mani con almeno il 60% di alcol. Per quanto concerne i cibi, è sicuramente necessario refrigerare o congelare gli avanzi deperibili entro due ore dalla cottura (o un'ora se fuori ci sono più di 30 gradi) in modo da evitare la proliferazione di batteri che

potrebbero causare tossinfezioni. Pertanto, gli avanzi deperibili rimasti non refrigerati oltre questi intervalli di tempo andrebbero scartati.

In caso di trasporto di cibi crudi come, ad esempio, per una grigliata, è necessario dotarsi di frigoriferi ben refrigerati. Allo stesso modo gli alimenti andrebbero scongelati in sicurezza: **gli unici modi sicuri per scongelare il cibo sono nel frigorifero, nell'acqua fredda o nel microonde.** Non lasciare mai che il cibo si scongeli a temperatura ambiente, ad esempio sul bancone.

Se disponibile, durante la cottura potrebbe rivelarsi utile l'uso di un termometro per carne. Ciò garantisce che carne, pollame e frutti di mare vengano cotti a una temperatura sicura.

È necessario, inoltre, evitare la contaminazione incrociata: separare gli alimenti cotti da quelli crudi, usare utensili separati, disinfettare le aree di preparazione dei cibi crudi e cotti e scartare le salse o i liquidi usati per marinare la carne cruda. Infine, se non si ha intenzione di mangiare la buccia di un frutto o di una verdura, sarebbe necessario comunque lavare l'esterno per evitare la contaminazione incrociata, quando lo si taglia o sbuccia. Come per le tossinfezioni alimentari, per ridurre le possibilità di contrarre la diarrea del viaggiatore, quando si viaggia nei Paesi in via di sviluppo, è necessario evitare di bere acqua non imbottigliata o non trattata, di lavare i denti con acqua non imbottigliata o non trattata, di assumere ghiaccio, cibi e bevande preparate con acqua di rubinetto o di pozzo non trattata. Inoltre, è necessario

fare attenzione a succhi, latte e latticini non pastorizzati come formaggio o yogurt, assumere cibo o bevande dai venditori ambulanti o cibo caldo che non è stato servito caldo, così come carne, pesce o crostacei crudi o poco cotti.

Infine, sarebbe, inoltre, necessario evitare frutta e verdura crude non lavate in acqua pulita o sbucciate da solo.

### **COSA FARE IN CASO DI INTOSSICAZIONE ALIMENTARE?**

**La maggior parte dei casi di intossicazione alimentare migliora da sola e si risolve con la cura di sé, che include il riposo, nonché una buona reintegrazione dei liquidi per mantenersi idratati.**

Nei casi più gravi, e soprattutto nelle persone fragili come bambini, anziani o soggetti con malattie croniche, queste infezioni possono richiedere il ricovero in ospedale. Tuttavia, la maggior parte delle persone raggiunge un recupero completo entro 24-48 ore, senza complicazioni a lungo termine. Ci sono alcuni sintomi di allarme, che richiederebbero cure mediche più immediate. È necessario, infatti, consultare un medico in caso di presenza di sintomi come **febbre alta, diarrea per più di tre giorni, sangue nelle feci, vomito frequente, segni di disidratazione come bocca molto secca, una significativa diminuzione delle urine o vertigini.** La reazione naturale all'intossicazione alimentare è voler porre fine ai sintomi il più rapidamente possibile. **Ma la diarrea, il vomito e gli altri sintomi sono il modo in cui il tuo corpo espelle i batteri, che causano i sintomi.**

**Assumere farmaci antinausea o antidiarroici può sembrare una buona idea, ma, in realtà, può prolungare il disagio.** Non c'è fretta di iniziare a consumare cibi solidi ed è meglio evitare carni e cibi grassi subito dopo un episodio di intossicazione alimentare.

**Per i primi due giorni di recupero è consigliato mangiare cibi leggeri e facilmente tollerabili, scegliendo, quindi, cibi a basso contenuto di grassi e zuccheri ed evitando le spezie, la caffeina e l'alcool fino alla guarigione.**

Per la maggior parte dei casi di intossicazione alimentare, gli antibiotici non sono necessari.

Tuttavia, febbre, dolore addominale o feci con sangue possono essere segni di infiammazione, che potrebbe necessitare di terapia antibiotica. Parimenti per la diarrea del viaggiatore alcuni antibiotici potrebbero essere utili solo in presenza di sintomi infiammatori o sintomi persistenti.

### **IL RUOLO DEI PREBIOTICI, PROBIOTICI E SIMBIOTICI A SCOPO PREVENTIVO E TERAPEUTICO**

In alcuni casi, è possibile raccomandare l'uso di probiotici per il trattamento delle gastroenteriti associate ad intossicazioni o a seguito delle stesse.

**I probiotici sono microrganismi vivi, molto spesso batteri, ma anche lieviti, che, se assunti in quantità adeguata, conferiscono un beneficio alla salute.** I probiotici competono con i patogeni enterici per i nutrienti disponibili e i siti di adesione batterica, aumentano l'acidità dell'ambiente intestinale, sintetizzano composti, che distruggono o inibiscono i

patogeni e **possono stimolare la risposta immunitaria dell'ospite agli agenti patogeni invasori.**

Una metanalisi dei dati provenienti da diversi studi ha evidenziato come diversi probiotici, in primis **Saccharomyces boulardii** e prodotti a base di **Lactobacillus acidophilus** e **Bifidobacterium bifidum**, hanno mostrato un'efficacia significativa nel prevenire gli episodi di diarrea del viaggiatore, senza che i pazienti inclusi negli studi riportassero effetti collaterali.

**Per quanto concerne, invece, il trattamento della fase acuta della diarrea e della gastroenterite, le evidenze attualmente disponibili indicano che l'uso dei probiotici è in grado di ridurre la durata media della diarrea di circa 24 ore, oltre che ridurre la frequenza delle evacuazioni già dal secondo giorno di trattamento.** Una ulteriore recente revisione sistematica degli studi in letteratura ha evidenziato che i probiotici a base di **Saccharomyces boulardii** sono tra i più efficaci per il trattamento della diarrea acuta, soprattutto nei bambini.

Infine, dal momento che i probiotici **sono in grado di ristabilire uno stato di eubiosi**, cioè di equilibrio della comunità batterica residente all'interno del nostro intestino tale da ripristinare non solo la composizione, ma anche le sue funzioni, e dal momento che per definizione i probiotici conferiscono un effetto benefico all'organismo, sarebbe consigliato prolungare il trattamento con gli stessi anche a seguito della guarigione dalla fase acuta di una tossinfezione alimentare o diarrea del viaggiatore per godere di effetti benefici prolungati. ■

# PROBIOTICAMENTE

## L'EVOLUZIONE DELLA SCIENZA AL SERVIZIO DELLA SALUTE



I Probiotici, primi alleati della nostra salute.

Per informazioni visita il sito [www.probioticamente.it](http://www.probioticamente.it)



## Cos'è e come funziona la MOC/DEXA



# OSTEOPOROSI

A cura della **Redazione**

**L**Osteoporosi è una malattia molto comune sia nel mondo che in Italia, dove, oltre i 50 anni d'età, interessa una femmina ogni tre e un maschio ogni otto. All'interno del percorso diagnostico ha grande importanza la MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata), esame che consente una valutazione sullo stato di salute delle ossa. Approfondiamo l'argomento con il prof. Gherardo Mazziotti, Responsabile della Sezione di Ricerca, Diagnosi e Cura delle Malattie Osteo-Metaboliche in Humanitas e docente di Humanitas University.

### OSTEOPOROSI: QUALI SINTOMI CONSENTONO UNA DIAGNOSI PRECOCE?

L'Osteoporosi è, purtroppo, una malattia clinicamente silente, venendo spesso diagnosticata solo dopo un evento fratturativo, che

può occorrere anche in assenza di traumi. Sebbene le fratture da fragilità possano interessare qualsiasi osso, i segmenti dello scheletro più a rischio sono: femore prossimale, omero, polso e colonna vertebrale.

### DENSITOMETRIA OSSEA: COS'È LA MOC/DEXA?

Essendo l'Osteoporosi una malattia subdola e silente, diventa importante la diagnosi strumentale precoce. Abbiamo a disposizione uno strumento molto efficace e, nel contempo, semplice, rappresentato dalla densitometria ossea (conosciuta anche con l'acronimo MOC) eseguita mediante la tecnica a doppio raggio X (DEXA – Densitometria Ossea). Lo strumento analizza la densità minerale ossea dello scheletro, dunque la massa e la quantità di minerali (tra cui ha particolare importanza il fosfato di calcio) in esso presenti, a livello della colonna vertebrale e al femore

prossimale. La valutazione della densità minerale ossea è un passo particolarmente importante nella diagnosi di fragilità scheletrica, poiché consente di stimare il rischio di frattura.

Nel caso di pazienti, che abbiano superato i 50 anni e nelle donne in post-menopausa, l'interpretazione della MOC si basa sul T-score, che corrisponde alla differenza tra il valore di densità minerale dell'osso esaminato e il campione di riferimento, rappresentato da persone sane di 30 anni esaminate nel momento in cui si raggiunge il massimo livello di massa ossea.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabilito per i soggetti di età superiore ai 50 anni che un T-score superiore a -1 deviazioni standard (DS) corrisponde a una situazione di normalità; un T-score compreso tra a -1 e -2.5 DS indica un'Osteopenia, dunque un modesto impoverimento dell'osso; mentre un T-score inferiore

a **-2.5 DS** indica la presenza di **Osteoporosi**, che implica un **rischio sensibilmente maggiore di andare incontro a fratture**. Nei più giovani si fa riferimento allo **Z-score**, che **identifica i casi di Osteoporosi, quando uguale o inferiore a -2.0 DS**. La MOC viene consigliata soprattutto alle femmine in post-menopausa e maschi adulti di età superiore ai 60 anni che presentano fattori di rischio per Osteoporosi.

Quando vi è il sospetto di Osteoporosi geneticamente determinata oppure più frequentemente di Osteoporosi secondaria a malattie croniche, o a terapie croniche osteopenizzanti, la MOC viene raccomandata anche a individui giovani e nella popolazione femminile in età fertile.

**Chi si sottopone a MOC è bene stabilisca un calendario di monitoraggio a cadenza regolare** (di solito gli specialisti la consigliano a **18-24 mesi**) per tenere sotto controllo eventuali peggioramenti della densità minerale ossea e prevedere gli eventi fratturativi.

**Un regolare monitoraggio con la MOC, inoltre, consente di valutare anche l'efficacia dei trattamenti anti-osteoporotici in atto.**

### **FRAGILITÀ OSSEA: QUANDO LA MOC NON BASTA**

Il risultato della MOC va interpretato in relazione a una serie di fattori di rischio di frattura: la densità minerale ossea, dunque, non è l'unico fattore per determinare la presenza di Osteoporosi.

In alcuni pazienti, infatti, **si possono verificare fratture anche con un T-score, che indica normalità o, al massimo, Osteopenia**. È un'eventualità tipica delle forme secondarie di Osteoporosi, nelle quali l'evento fratturativo può precedere la diagnosi densitometrica

di Osteoporosi. In questi casi è necessario mettere in atto tutte le risorse a disposizione per diagnosticare precocemente la fragilità scheletrica prima della comparsa dell'evento fratturativo. **Esistono oggi strumenti diagnostici in grado di identificare i soggetti a rischio di fratture anche quando il T-score non sia ancora nel range patologico di Osteoporosi**. Tra questi metodi va menzionata la **misurazione densitometrica del TBS (Trabecular Bone Score)**, che è un parametro di microstruttura ossea, che, nelle forme di Osteoporosi secondaria, risulta alterato precocemente. Oltre alla misurazione del TBS, è **importante integrare la MOC con un inquadramento clinico e con specifici esami biochimici**. In alcune situazioni può essere necessario **anche un esame radiografico della colonna vertebrale, integrato con la morfometria vertebrale, ossia la misurazione delle altezze dei corpi vertebrali**. In questo modo, infatti, è possibile identificare in anticipo eventuali fratture vertebrali asintomatiche, che rappresentano un evento precoce predisponente a successive fratture cliniche-sintomatiche.

### **COME PREVENIRE L'OSTEOPOROSI**

**Gli specialisti endocrinologi di Humanitas hanno strutturato un percorso di prevenzione specifico per tutte quelle persone, che, pur non avendo manifestato una sintomatologia, potrebbero essere a rischio Osteoporosi**. Il percorso si svolge nell'arco di **un'unica giornata e prevede una prima visita specialistica di inquadramento, l'esame MOC-DEXA lombare e femorale (con misurazione della densità minerale ossea e del TBS), un prelievo ematico per esami di primo livello e una visita conclusiva, in**

cui, se necessario, verrà definito il trattamento terapeutico.

In caso si evidenzi un rischio di frattura elevato, o se il paziente presenta sintomi che fanno supporre il coinvolgimento della colonna vertebrale, **potrebbe aggiungersi alla MOC-DEXA anche la radiografia della colonna tecnologia EOS di nuova generazione e a bassa esposizione radiante**.

### **PER CHI È INDICATO IL PERCORSO OSTEOPOROSI DI HUMANITAS?**

Il percorso attivo in Humanitas si rivolge a tutti quei pazienti che non hanno eseguito una valutazione per Osteoporosi prima d'ora.

**È particolarmente indicato per: persone che hanno una storia di fratture da traumi lievi, a prescindere da sesso ed età; maschi di più di 60 anni e donne in post-menopausa che hanno una storia di familiarità con fratture vertebrali o di femore; maschi di più di 60 anni e donne in post-menopausa, che hanno una storia di abuso alcolico, fumo di sigarette o basso peso corporeo; persone che, a prescindere da età e sesso, sono in terapia cronica con farmaci, che potrebbero avere effetti osteopenizzanti come cortisonici, immunosoppressori antidepressivi, anti-retrovirali e anti-epilettici, e terapie ormonali del carcinoma della prostata e della mammella; persone che, a prescindere da età e sesso, sono interessati da malattie potenzialmente osteopenizzanti, come anoressia nervosa, malattie reumatiche, malattie infiammatorie croniche intestinali, sindrome da malassorbimento, bronchite cronica, malattie ematologiche, malattie neuro-muscolari, ipertiroidismi, iperparatiroidismi, ipogonadismi, malattie di eccesso e di difetto degli ormoni ipofisari. ■**

# Calciobase

integratore alimentare fonte di calcio con edulcorante

Calcio citrato in **stick**  
altamente assimilabile<sup>1-4</sup>

500 mg di calcio elementare  
in ogni stick. 1 o 2 stick al giorno,  
**anche a stomaco vuoto!**



senza glutine, senza lattosio, senza zuccheri

Ogni confezione contiene 30 stick da 10 ml - Euro 15,80





*In questi tempi di efferata violenza è doveroso ricercare stimoli per nutrirsi di bellezza, verità e semplicità*

A cura di

**Maria Magnani**

Specialista in Anestesia e Rianimazione

Istituto clinico "Città di Brescia"  
Istituto clinico Sant'Anna



# ANIMA SANA IN CORPORE SANO

**P**er distaccarsi dalle frenesie del quotidiano, alcuni scelgono di intraprendere un cammino. In genere, un cammino incomincia con un passo. Bisogna, però, sapere quello che si cerca: introspezione, crescita spirituale, riflessione, leggerezza per far volare più alti i pensieri rispetto alle misere cronache riportate dai quotidiani.

Scriveva Gandhi: "Come il corpo ha bisogno del cibo, l'anima ha bisogno della preghiera". Assordati da storie di violenza, molti giovani cercano silenzio. Tanto più il rumore del mondo

soffoca i nostri pensieri, a maggior ragione è giustificato creare spazio intorno a sé per permettere all'anima di respirare.

**Un fine potrebbe essere rigenerare forza interiore e convertirla, poi, in buone azioni, nei doveri più semplici: a questo servono edifici come gli Eremi. Le Fonti Francescane riportano come organizzare i tempi e gli ambienti in questi luoghi mistici. La presenza di un chiostro, il rispetto del silenzio per ricaricarsi e ritrovare il gusto delle cose belle. Si sceglie un ritorno all'essenziale per ritrovare un contatto più profondo con l'umanità, unione di anima e**

**corpo.** All'Eremo delle Carceri di Assisi un frate osservò come i forestieri riscoprissero le "Dolcezze misteriose di Sorella Terra". Tutti i cinque sensi venivano, infatti, soddisfatti: la vista e l'olfatto da piante e fiori, il gusto cucinando pietanze dopo aver raccolto basilico e origano direttamente dall'orto, il tatto dal carezzare il velluto di prati verdi e l'udito, ad esempio, dal sostituire il trillo del cellulare col suono delle campane, che salutavano il nuovo giorno. **L'eufonia, l'effetto benefico di suoni piacevoli, aiuterebbe a ritrovare armonia ed equilibrio.**

È un dato di fatto, che, attivando

i circuiti cerebrali di gratificazione, **lo stress risulta ridotto e lo stato d'animo migliora**. Quando la vita di personaggi famosi si inserisce in ambienti piacevoli da visitare, ecco, inoltre, che si viene incentivati a nutrire mente e corpo con varie proposte. **Baldin, Osto e Paradisi hanno pubblicato con Proget Edizioni "Passeggiate letterarie a Torreglia e ad Arquà Petrarca"**, felice unione tra passeggiate e paesaggi in occasione sia dei **150 anni dalla morte di N. Tommaseo (1874-2024)**, che dei **650 anni dalla morte di F. Petrarca (1374-2024)**.

I **Colli Euganei** vengono celebrati dalla cetra di Tommaseo come "varietà": "quale si erge ripido, quale si compiace di scendere con dolce declivio. Uno è adorno di una chioma selvaggia, l'altro mostra massi e cespugli; quale si china su rocce, quale si erge in un'unica vetta" (*Tauriliae descriptio*, 1821). **Il silenzio, poi, diventa strumento di meditazione**. Citando S. Bernardo: "Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce ti insegneranno cose che nessun maestro ti dirà". Lo stesso Socrate affermava: "La saggezza inizia con la meraviglia". Dal punto di vista fisiologico, camminare nei boschi fa sì che il respiro ritorni regolare, l'apparato cardiocircolatorio lavori al meglio. Mettersi in sintonia con la natura consente di riprendere un normale ritmo sonno-veglia vincendo la paura dei propri sogni.

Non solo cammini, **ma anche percorsi in compagnia su due ruote**. Infatti, sulla ciclovia E2 dei Colli Euganei di 62 Km sono



percorribili diversi itinerari. La Casa di Spiritualità "Villa Immacolata" a Torreglia propone di percorrere il tragitto in bicicletta, magari con pedalata assistita per meglio affrontare i dislivelli. I Colli vengono contemplati nella loro armonia paesistica accompagnati da corsi d'acqua. Ne consegue stupore, gioia, serenità e pace interiore. La stessa Casa di Spiritualità accoglie anche coppie, che vogliono uscire dal "vortice" dei problemi familiari, confrontarsi con altre coppie, riflettere e dialogare. Alcuni Eremiti sono stati danneggiati dalla seconda guerra mondiale, altri sono vittime del

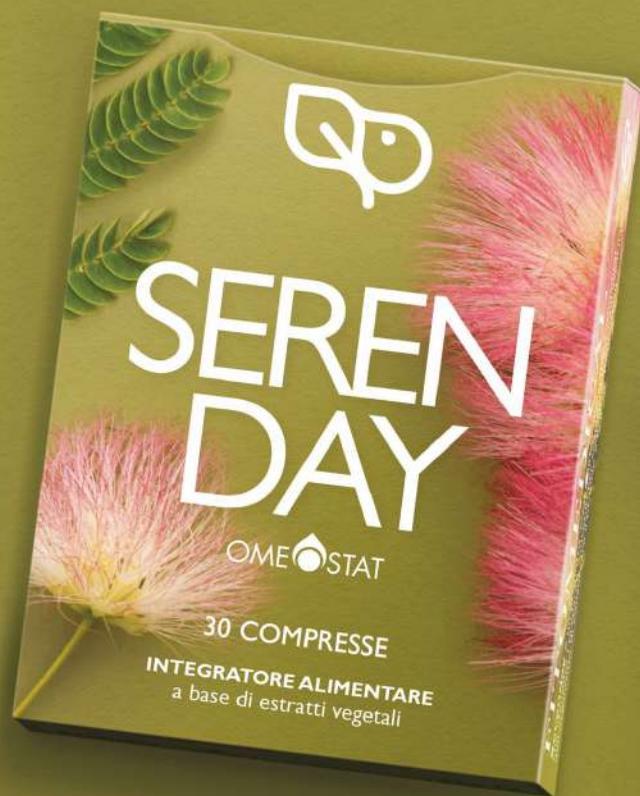
dissesto idro-geologico e delle calamità naturali. L'incontro di queste realtà può ridare vita a luoghi e gruppi.

**C'è sempre uno scambio di interessi e un ritorno positivo per i frequentatori in termini di emozioni, intese come "moti d'animo"**.

### CONCLUSIONI

In questi tempi di crisi con notizie di efferata violenza, che abbruttiscono l'animo, è doveroso ricercare stimoli per nutrirsi di bellezza, verità e semplicità. In altre parole, l'obiettivo finale è **mantenere un'anima sana in un corpo sano**. ■

PIÙ SERENI,  
DAY BY DAY.



Nei periodi di stress l'ansia può impedirci di affrontare la vita con la giusta prospettiva.

Serenday OMEOSTAT contiene estratti di Albizzia, Giuggiolo, Polygala e Whitania che, grazie all'azione combinata dei loro principi attivi naturali, favoriscono il rilassamento e il benessere mentale.

Scopri lo qui



info@fitomedical.com  
www.fitomedical.com



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale

**Mg**  
Magnesio

**K**  
Potassio

**vis**  
Forza

**MG.KVIS®**

**RICARICA PLUS**

Tonico-energetico per una  
**super-ricarica**  
in caso di debolezza e affaticamento.

CON  
AMINOACIDI  
COENZIMA  
Q10  
VITAMINE



» ZERO ZUCCHERI

- » Innovativa formula con **Aminoacidi**, **Coenzima Q10** e **Vitamine**.
- » Ideale quanto ci sente **deboli** e **giù di tono**, nei periodi di **stanchezza persistente** e **intenso affaticamento mentale**.
- » Utile anche in caso di **inappetenza**, durante e dopo una **convalescenza**.
- » In bustine al gradevole **gusto Arancia rossa**.

Fai  
**il VIS!** di  
energia



Essere il tuo benessere.

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

# EQUILIBRIO VITA-LAVORO

## COME RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI TUTELANDO LA SALUTE MENTALE

Con 5 importanti routine:

- Il movimento
- La gratitudine
- Il dare
- Continuare ad imparare
- Coltivare relazioni sane



Petra Velzeboer  
216 pagine  
Edizioni Lswr

A cura della **Redazione**

**L**a nostra cultura lavorativa ci dice che, se ci impegniamo abbastanza, raggiungeremo i nostri obiettivi.

Non ci chiediamo, però, quale potrebbe essere l'altra faccia della medaglia del successo e quanto ci costerà davvero, una volta ottenuto.

Alle volte, infatti, raggiungere il successo e impegnarsi molto nella vita lavorativa si può tradurre in stanchezza ed esaurimento.

**Stanchezza e stress causano poca attenzione per scelte salutari.** E,

se si è stanchi ed esauriti, **difficilmente si faranno scelte salutari** per quanto riguarda l'alimentazione, il movimento o la socializzazione. **Le abitudini malsane iniziano a instaurarsi, mentre noi cerchiamo di evitare, sfuggire o soffocare la sensazione dentro di noi che ci sia qualcosa che non va bene.**

### **COSA FARE QUINDI?**

Ecco 5 consigli di Petra Velzeboer, autrice di "Inizia da te - Investi nel benessere mentale e nella soddisfazione lavorativa" (Edizioni Lswr). Nel volume l'autrice

ci suggerisce **5 azioni – da far diventare routine quotidiana** – che sono un'ottima base di partenza per mantenere **una buona salute mentale.**

- **Mantenersi attivi** – integrare del movimento nella giornata lavorativa.
- **Coltivare relazioni** – in un mondo ibrido.
- **Dare** – ascoltare e mostrare empatia per gli altri – creare uno spazio di pensiero per loro.
- **Continuare a imparare** – essere curiosi, sperimentare nuovi modi di lavorare.

• **Essere consapevoli** – fermarsi e assaporare la vita. Apprezzare la vita meravigliosa che si conduce.

“Partendo da questa lista – spiega **Velzeboer** - dobbiamo chiederci come sviluppare queste pratiche in un mondo che cambia e nel nostro mondo lavorativo”.

### MUOVERSI!

**Siamo sedentari come non siamo mai stati.** Non si tratta solo di molto tempo trascorso davanti agli schermi per motivi di lavoro, ma anche di molto tempo trascorso seduti. **Non ci muoviamo quanto sarebbe salutare!** Come fare, quindi, per muoversi di più, far, quindi, aumentare la nostra energia, anche quando siamo al lavoro?

**Ci sono dei piccoli trucchi che si possono adottare.** “Ho avuto riunioni con persone molto importanti e ho sempre chiesto se potevamo parlare al telefono in modo da poter contemporaneamente camminare – racconta l’autrice - **Ogni volta le persone mi hanno risposto: “Che idea fantastica! Non avevo pensato di farlo durante la giornata lavorativa!”** oppure “È vero, potrei camminare per la maggior parte della giornata se volessi”.

Le terapie contro il trauma e lo stress, oggi, sono incentrate sul movimento. **Le terapie somatiche tengono conto del fatto che lo stress, il trauma e il burnout sono bloccati nel nostro corpo, non nella nostra mente.**

Il movimento permette di liberare il corpo dallo stress.

### COLTIVARE RELAZIONI – SANE

“Chi sono le persone con cui avete legami nella vita? Di chi vi circondate e chi ascoltate?”

Che tipo di influenze ammettete

nella vostra vita, e potete gestirle in modo consapevole?”

Una valutazione semplice consiste nel chiedersi: **“Questa persona mi dà energia o la prosciuga?”**. Inutile specificare che, se un amico ha problemi di salute mentale, “potreste sentirvi un po’ prosciugati per qualche tempo, ma che questo potrebbe semplicemente significare **che dovete fissare dei limiti al supporto che potete dare**”.

### DARE AGLI ALTRI

**La forza motivazionale primaria di ogni individuo è trovare un significato nella vita.**

Anche nelle piccole cose. “Una delle cose, che più ci aiutano a trovare un significato, è dare agli altri. Vuol dire mettere da parte i nostri pensieri e concentrarci su qualcun altro”. **Essere presenti per gli altri può incoraggiare la gratitudine, le relazioni con gli altri e farci uscire dalla nostra comfort zone:** tutti fattori, che favoriscono una vita mentalmente sana.

### CONTINUARE A IMPARARE E A CRESCERE FA BENE ALLA VOSTRA SALUTE MENTALE!

“Ricordate però di decidere autonomamente che cosa va bene per voi e che cosa lasciar andare.

**Non dovete credere a tutto ciò che leggete, anche quando si tratta di obiettivi, successo o salute mentale”.**

### ESSERE CONSAPEVOLI

**Essere consapevoli significa apprezzare la vostra vita come è ora.** “La vostra mente, il vostro corpo, la vostra vita sono un dono, e la vita è piena di opportunità per la bellezza, le relazioni e la crescita – apprezzatela!”

**Essere consapevoli di ciò che pro-**



**viamo ed essere aperti alle emozioni positive è un atto di coraggio in un mondo impantanato nella negatività e nella conflittualità. Ma come essere consapevoli e grati?** Lo spiega Viktor Frankl, citato dall’autrice, e che indica il modo con cui possiamo cambiare la nostra prospettiva, indipendentemente da ciò che stiamo affrontando: **“Tra stimolo e risposta c’è uno spazio. In questo spazio si colloca la nostra possibilità di scegliere la nostra risposta. Dalla nostra risposta dipendono la nostra crescita e la nostra libertà”.** ■

# 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.

NOVITÀ DAL  
TUO FARMACISTA



**alpinoderm**<sup>®</sup>



Provato e testato da oltre 500 farmacie in tutta Europa

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



*Alpinoderm  
ti aiuta a proteggerti*

# GODERSI IL SOLE IN SICUREZZA

**G**odersi il sole è un'attività piacevole, ma è importante proteggersi dai suoi effetti negativi. I raggi UV, sia UVA che UVB, possono, infatti, causare gravi danni come **scottature solari**; **invecchiamento precoce**; **iperpigmentazione**. Inoltre l'esposizione frequente e non protetta al sole aumenta il rischio di **sviluppare il melanoma**, il tipo più pericoloso di cancro cutaneo. Uno studio del 2017, pubblicato sulla rivista "Journal of the American Academy of Dermatology", ha dimostrato che l'esposizione ai raggi UV è responsabile dell' 80% dell'**invecchiamento prematuro della pelle** e studi recenti hanno evidenziato una correlazione tra l'esposizione al sole e l'aumento della probabilità di sviluppare il melanoma. Una delle misure necessarie per prevenire i problemi alla pelle dovuti all'esposizione al sole è l'**applicazione di una crema solare con un SPF adeguato**. L'indice SPF misura la **quantità di protezione fornita dalla crema solare dai raggi UVB rispetto al tempo trascorso al sole**. Secondo le raccomandazioni della Commissione Europea del 2006 le creme solari devono **proteggere sia dai raggi UVB che dai raggi UVA** e la protezione UVA deve essere **almeno 1/3 della protezione UVB**. Il marchio Alpinoderm, creato negli **anni '50 a Mittenwald** in Baviera, negli ultimi tre anni ha aggiornato la formula, che è stata **adeguata agli standard europei** e **utilizza ingredienti di origine naturale provenienti da agricoltura biologica certificata** come l'olio di oliva, l'estratto di fiori di arnica, l'estratto di calendula, l'estratto di riso e l'estratto di carota, che hanno proprietà **antiossidanti, idratanti e lenitive** per la salute della pelle, in particolare per la **protezione dai danni causati dai raggi solari**. ■



**alpinoderm**<sup>®</sup>  
Sonnen-Creme

Scopri di più su  
[www.alpinoderm.it](http://www.alpinoderm.it)



**L'Olivello spinoso (Hippofae Rhamnoides) è una pianta arbustiva, che appartiene alla famiglia delle Eleagnaceae**

A cura di  
**Antonio Schiavo**  
Farmacista



Il suo nome botanico HIPPOFAE trae origine dal fatto che, in passato, le foglie e i rametti più teneri di questa pianta venivano utilizzati per nutrire i cavalli (hippos in greco), perché le sostanze di cui è ricco l'olivello spinoso, rendevano lucente e soffice il loro manto, migliorandone sia l'aspetto esteriore che la robustezza del fisico. **L'olivello spinoso è una pianta con poche pretese e con una notevole capacità di adattamento.**

È diffuso in gran parte in Europa, in Asia centrale e nel nord-est della Cina. È una pianta, che predilige crescere in regioni costiere e in terreni rocciosi, perché non ha bisogno di molto per sopravvivere e crescere, **l'unico elemento, di cui non può fare a meno, è il sole.**

L'olivello spinoso deve il suo nome ai suoi rami pieni di spine, motivo per cui lo si trova spesso nei giardini delle case a mò di siepe, per assolvere non solo alla funzione ornamentale, ma anche protettiva.

**L'olivello spinoso nei suoi principi attivi contiene molte sostanze**



**vegetali benefiche: numerosi BIOFLAVONOIDI e alcuni BETACAROTENOIDI, che possono aiutarci a proteggere le nostre membrane mucose dallo stress ossidativo. Le sue bacche sono ricche di vitamina C, che aiuta il nostro sistema immunitario a difendersi da molte patologie di raffredda-**



**mento.** Inoltre dalla lavorazione delle bacche e dai suoi semi si ottiene un **olio ricco di acidi grassi insaturi (Omega-3/6/9) e di acidi grassi essenziali, tra cui spicca l'ACIDO PALMITOLEICO (OMEGA-7).** Oltre a questi importanti nutrienti, i semi di olivello spinoso sono ricchi di vitamina E, vitamine del

**gruppo B e minerali quali ferro, calcio, fosforo, magnesio, potassio e zinco.** L'olio viene estratto utilizzando un processo, che ne preserva i nutrienti. La presenza di questa varietà di nutrienti e fitocomplessi ha fatto apprezzare l'olivello spinoso fin dall' antichità, il suo utilizzo compare nella medicina tradizionale cinese, indiana e tibetana.

Gli ultimi studi sull'olio di olivello spinoso hanno evidenziato un ruolo importante di questa sostanza su alcuni sintomi della sindrome menopausale. **L'utilizzo di capsule di olio di olivello spinoso (Omega-7) ha migliorato in maniera sensibile i segni dell'atrofia infiammatoria vaginale nella donna in fase climaterica.** Questa proprietà è caratteristica dell'olivello spinoso per l'elevata presenza nel suo fitocomplesso di acidi grassi del gruppo Omega-7. L'olivello spinoso, conosciuto come **"MIRACOLO della NATURA"**, è una pianta straordinaria, ricca di nutrienti preziosi, che lo hanno reso un rimedio vegetale rinomato ed efficace **per migliorare la nostra salute e anche la nostra bellezza.** ■



## Per donne con **Membrane mucose secche e sensibili**

La secchezza vaginale e quella oculare sono alcuni dei disturbi che tendono a colpire le donne prima, durante e dopo la menopausa. BioAttivo Omega 7 di Pharma Nord è una formulazione sviluppata appositamente per aiutare a mantenere idratate e in salute le membrane mucose durante questa fase della vita.

- **Documentato scientificamente**
- **Adatto a vegetariani e vegani**
- **Con vitamina A, che contribuisce alla salute di pelle, vista e membrane mucose**

BioAttivo Omega 7 di Pharma Nord contiene l'estratto SBA24, ricavato sia dalle bacche che dai semi dell'olivello spinoso, in modo da garantire l'apporto ottimale dei principi attivi.

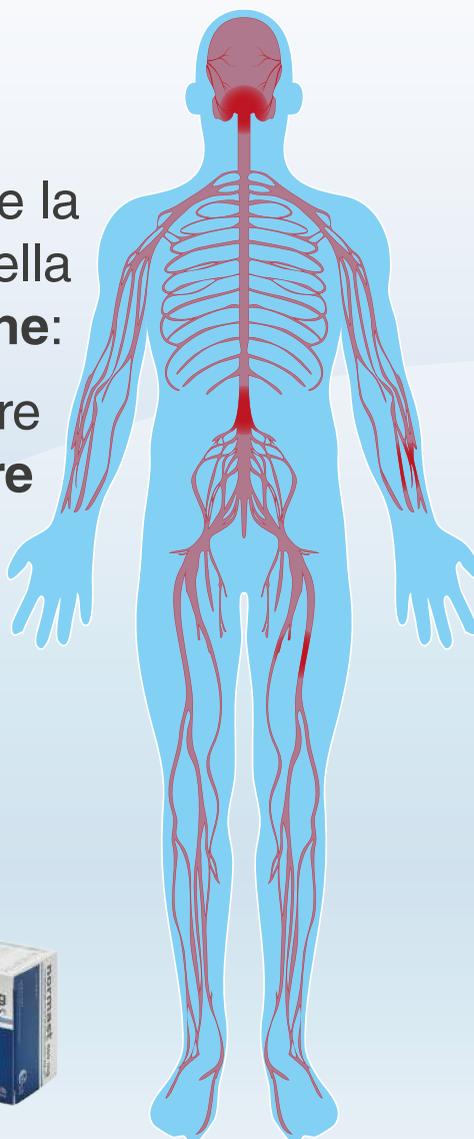
L'olivello spinoso è una delle fonti naturali più ricche di vitamina A, nutriente noto in particolare per la sua capacità di preservare la salute di pelle, vista e membrane mucose.

 **Pharma Nord**  
[www.pharmanord.it](http://www.pharmanord.it)

# PEA ultra-micronizzata nella **NEUROINFIAMMAZIONE**

Dalle moderne Neuroscienze la  
centralità della  
**Neuroinfiammazione:**

il nuovo target da considerare  
per **contrastare il Dolore  
Cronico e Neuropatico**



# normast<sup>®</sup> 600

Palmitoiletanolamide ultra-micronizzata (PEA-um)



*Risulta efficacissima nelle problematiche intestinali. Viene considerato l'integratore del futuro per il benessere del cervello*

A cura di  
**Beatrice Tita**  
Farmacista



# I NUOVI ORIZZONTI DELLA PEA

**N**e sentiamo parlare sempre più spesso, perché, da quando negli anni '90 Rita Levi Montalcini ne individuò il meccanismo d'azione, sono proliferati gli studi clinici per trovare nuovi campi di applicazione: è la PEA (Palmitoil Etanol Ammide), è un mediatore lipidico bioattivo con struttura simile agli endocannabinoidi endogeni, pur non essendo un endocannabinoide.

Viene prodotta in risposta a vari stimoli sia interni che esterni, da parte del doppio strato fosfolipidico delle cellule di tutti i tessuti, compresi i nervi e il cervello.

Non agisce direttamente sui recettori per endocannabinoidi CB1 e CB2, ma agisce su altri recettori, producendo il cosiddetto effetto "Entourage", cioè ne potenzia l'azione e ne riduce la degradazione.

L'azione diretta su altri recettori specifici permette di ridurre la produzione di molecole proinfiamma-

torie soprattutto da parte di cellule immunitarie come i mastociti e la microglia spinale. Quando c'è infiammazione, che sia cronica o acuta o in presenza di dolore di origine neuronale, la PEA prodotta endogenamente non è sufficiente per bloccare i processi in atto, per cui diventa interessante un'integrazione, anche in affiancamento alla terapia farmacologica. Gli studi più recenti ne suggeriscono l'utilizzo in varie situazioni.

Oltre al dolore acuto e cronico, risulta efficacissima nelle problematiche intestinali quali **Sindrome dell'Intestino Irritabile**, **diverticolite**, **celiachia**, **diarrea di varia natura e origine**, **colite ulcerosa**, **morbo di Crohn**, **dolori epigastrici**. È molto utile nelle **osteoartriti** e nella **rigidità articolare**, in quanto migliora la funzionalità dell'articolazione e toglie il dolore.

Studi recenti suggeriscono un'ottima efficacia nella **gestione del mal di testa di varia natura**, sulle problematiche del sonno, nel recupero

dopo la performance sportiva. Le ultimissime evidenze scientifiche la considerano l'integratore del futuro per il benessere del cervello, dove modula positivamente memoria, dolore, umore, appetito, risposta allo stress e previene varie psicosi. La Pea si trova naturalmente in alcuni alimenti quali il tuorlo d'uovo, i piselli, i pomodori e la soia. Presa come integratore, deve essere assorbita in modo efficace.

Vi è, però, un ostacolo ovvero la sua scarsa biodisponibilità, dato che è scarsamente idrosolubile per la sua natura lipofila, ha una dimensione molecolare troppo grande e un'emivita molto breve.

Per ovviare a questo sono state proposte varie formulazioni, tra cui la più efficace è la **ultramicronizzazione**. Secondo gli studi clinici effettuati questa tecnica permette un più rapido assorbimento e le garantisce di attraversare la mucosa intestinale, la barriera emato-spinale e cerebrale, raggiungendo concentrazioni molto elevate. ■



*Sono degli ortaggi estivi, tra i meglio conservabili, uno dei simboli della cucina mediterranea*

A cura di

**Maria Rosa Macchiella**  
Agronoma, Naturalista  
Botanica, Docente  
di materie scientifiche



**I** peperoni sono degli ortaggi estivi, la loro pianta appartiene alla famiglia delle Solanacee e il nome scientifico è *Capsicum annum*.

A questa famiglia appartengono anche pomodori e melanzane, originaria dell'America centro-meridionale, è arrivata in Europa nella seconda metà del 1500. Vegetale fra i meglio conservabili, il peperone è uno dei simboli della cucina mediterranea, tutte le popolazioni, che si affacciano su questo mare, ne conoscono innumerevoli ricette: si può gustare crudo, arrostito, spellato, fritto o in umido. A seconda del colore, rosso, giallo, arancione o verde, contiene diversi pigmenti e anche differenti fitonutrienti.



# I PEPERONI GUSTOSI COLORATI E SALUTARI

In tutti la notevole presenza di **vitamina C**, di cui il peperone crudo è più ricco anche rispetto agli agrumi, ne fa un prodotto con caratteristiche molto salutari. **I migliori sono quelli sodi, con la buccia lucente e compatta.** Nella loro polpa sono presenti anche **antiossidanti, capsaicina, quercetina, molto rilevante la presenza di betacarotene, soprattutto nei peperoni rossi.** Contiene anche le vitamine **A, E e del gruppo B.**

Oltre alle vitamine, sono presenti molti sali minerali, principalmente **potassio, ma anche ferro, magnesio, fosforo e calcio.** Grazie alla presenza di polifenoli ha un effetto **ipoglicemizzante** perciò i peperoni sono consigliati anche ai diabetici.

Le poche calorie, **20-25 per 100 g, ne fanno un cibo consigliato in caso di diete ipocaloriche.**

La notevole quantità di acqua e fibre **determina un potenziale, lieve, effetto lassativo.** I peperoni sono **diuretici, disintossicanti, abbassano il livello del colesterolo LDL e proteggono l'apparato cardiocircolatorio.** Notoriamente il peperone può creare qualche difficoltà di digestione, è, quindi, sconsigliato a chi ha problemi gastrici.

**Risulta pesante da digerire soprattutto con la presenza della buccia, cioè della pellicola che riveste il frutto, e dei semi.** I peperoni possono essere congelati tagliandoli a cubetti e adagiandoli su un vassoio, una volta induriti dal gelo si possono

mettere in un sacchetto per alimenti e tenerli in freezer fino al momento dell'uso. I peperoni si conservano in freezer fino a sei o sette mesi senza alcun problema. Si possono cucinare senza farli scongelare, mettendoli direttamente in cottura. Oppure possiamo congelarli anche cotti, ripieni o la peperonata. Durante l'estate possiamo consumarli più volte alla settimana, in insalata mista con altre verdure. Si abbinano molto bene i peperoni crudi con pomodori, cetrioli e cipolle. **Per le ricette, che prevedono la cottura, si sposano ottimamente con melanzane, pomodori o zucchine, tutti tagliati a dadini, come nella classica caponata siciliana.**

I peperoni nostrani verdi hanno la buccia e la polpa poco spessa, sono perfetti per una gustosa salsa. Vengono tagliati sottili e si prestano molto bene ad essere conservati sott'aceto, con un po' di aglio e prezzemolo tritati. Se vogliamo preparare un pinzimonio per un pranzo informale, tagliamo a strisce dei peperoni di vari colori e mettiamoli in un vassoio insieme a carote, sedano e finocchi a spicchi. **Saranno un antipasto estivo colorato e ipocalorico.** Anche le falde di peperoni grigliate e stese in un piatto con aggiunta di olio evo, aglio e prezzemolo tritato faranno una bella figura accanto al pesce o alla carne.

**Aggiungendo un po' di aceto o un po' di succo di limone ne miglioriamo la digeribilità.**

A Carmagnola, in provincia di Torino, ci sono il Museo e la Sagra del peperone, perché in questa zona si producono molte importanti e gustose varietà di peperoni. **In Calabria abbiamo, invece, i peperoncini piccanti, ricchi di capsaicina, che insaporiscono molte pietanze, salumi e formaggi tipici.** ■

## PASTA CON PEPERONI E POMODORINI

Un primo saporito e gustoso, ottimo per un pranzo estivo..

**TEMPO:** 30 min

**DIFFICOLTÀ:** Facile

**QUANTITÀ:** 4 Persone

### INGREDIENTI:

- 350 g di pasta
- due peperoni (giallo e rosso)
- una cipolla
- una decina di pomodorini
- uno spicchio di aglio
- olio evo
- un ciuffo di prezzemolo
- sale e pepe q.b.

### Preparazione

*Tritare la cipolla e l'aglio e metterli in una ciotola con alcuni cucchiari di olio extravergine di oliva. Lavare i peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi, poi tagliarli a cubetti. Aggiungerli nella ciotola contenente la cipolla e aglio. Tagliare a metà i pomodorini e aggiungerli ai peperoni. Nel frattempo, preparare una pentola di acqua in cui cuocere la pasta. Scolare la pasta e metterla nella terrina dei peperoni. Aggiungere un po' di olio evo, sale, pepe e prezzemolo tritato. Mescolare bene, lasciare raffreddare e servire. Si può utilizzare qualunque formato di pasta e si può consumare anche tiepida o fredda.*





*Come ritornare  
alle buone abitudini alimentari  
in modo sano e corretto*



# RIMETTERSI IN FORMA DOPO L'ESTATE

## CONSIGLI PRATICI

A cura di

**Francesco Arena**  
Dietista - Nutrizionista  
"Allergico alle diete"



**D**opo l'estate molte persone, di ritorno dalle vacanze, si ritrovano con qualche chilo di troppo. **Spesso il voler ritornare in forma il prima possibile crea più danni che benefici.** Eccovi alcuni consigli pratici per ritornare alle buone abitudini ali-

mentari in modo sano e corretto. **Equilibrio:** Evita diete drastiche, tristi e troppo privative. Oltre ad avere un impatto negativo sulla qualità della vita (bassi livelli di energia e umore, per esempio), diete drastiche portano il metabolismo a bruciare meno calorie, ottenendo così il risultato opposto nel medio-lungo termi-

ne. **Non eliminare i carboidrati:** Eliminare i carboidrati non ti farà dimagrire, ti farà semplicemente perdere acqua. Se elimini i carboidrati, potresti vedere il tuo peso corporeo scendere di 1-2 chili anche in poco tempo, ma questo non significa dimagrimento. **Frutta e verdura sono i tuoi alleati:** frutta e, in partico-

lare, verdura sono alimenti imprescindibili per uno stile di vita sano. Consuma almeno 1-2 frutti al giorno e almeno 2 porzioni di verdura ogni giorno, senza esagerare nei condimenti. **Idratati:** L'idratazione, oltre ad essere fondamentale per il nostro organismo, ci aiuta anche a sentirci più sazi. **Riprendi o comincia a muoverti:** se le tue condizioni fisiche e di salute lo permettono, riprendi gradualmente a muoverti. Il movimento ha molti benefici per il nostro organismo e per la nostra mente, troppo spesso sottovalutati e ridotti a un semplice momento per "bruciare calorie". **Qualità prima di quantità:** Migliora la qualità della tua alimentazione evitando alimenti ultra-processati/industriali. Rimettersi in forma dopo l'estate



non deve trasformarsi in un'impresa drastica e privativa. **Dovrebbe essere semplicemente la conseguenza di un ritorno alle buone abitudini,** che, giorno dopo giorno, in modo sano ed equilibrato, ci riportano ad uno stato di benessere.

Spesso ci dimentichiamo quale sia il reale obiettivo di mangiare in modo sano e di condurre uno stile di vita equilibrato. Pensiamo, infatti, che l'obiettivo di tutto questo sia "perdere peso", quando, in realtà, dovrebbe essere il nostro benessere, fatto di tanti piccoli tasselli, tra cui l'alimentazione è uno dei più importanti.

Per raggiungere il nostro benessere è importante ricordare che alla base dovrebbe esserci sempre l'ascolto di noi stessi e dei nostri bisogni fisici e mentali, **non semplicemente di un numero sulla bilancia.** Per questo, di ritorno dalle vacanze, evita di pesarti tutti i giorni; non faresti altro che stressarti, rendendo così il tuo ritorno alle buone abitudini molto più difficoltoso. ■

THE ORIGINAL  
**Dr. Green**  
BY RISOLI

**RISOLI**  
IL PRESSOFUSO IN CUCINA  
MADE IN ITALY

LA SALUTE INIZIA  
DALLA PADELLA

FILIERA CERTIFICATA  
100% ITALIANA

**RISOLI**  
IL PRESSOFUSO IN CUCINA

LA PRIMA ANTIADERENTE  
RESISTENTE ALLA FORCHETTA

ELDIAMANT  
PROFILE

**BLACKplus<sup>®</sup>**  
1810

www.risoli.com @risoli1965  
Lumezzane (BS) - 030 892 5944 - info@risoli.com

“

**Laboratoires Bailleul,**  
Gruppo Farmaceutico  
francese con 75  
anni di esperienza  
in Dermatologia, ha  
sviluppato la linea  
Cystiphane Anticaduta

# CYSTIPHANE DIRETTAMENTE ALLA RADICE DEL CAPELLO

**A** tutti può accadere, nel corso della vita, di perdere i capelli. Fattori come lo stress, i cambiamenti ormonali o il cambio di stagione possono avere un impatto sulla fisiologia dei capelli, riducendone la forza e rallentandone la crescita.

Laboratoires Bailleul, Gruppo Farmaceutico francese con 75 anni di esperienza in Dermatologia, ha sviluppato la linea Cystiphane Anticaduta.

Questa gamma comprende una routine completa e semplice fatta su misura per favorire la salute e la crescita dei capelli.

- Il prodotto di punta della linea è **Cystiphane Integratore Alimentare\***, ad alto dosaggio di **cistina** (2000 mg al giorno per 4 compresse), amminoacido essenziale per la sintesi della cheratina. Lo **zinco** presente nella formula aiuta a mantenere sani capelli e unghie, proteggendo le cellule dallo stress ossidativo. Grazie allo zinco, capelli e unghie manterranno forza e vitalità. Con **Arginina** e **Vitamina B6**. La dose giornaliera raccomandata di **Cystiphane** è di **4 compresse al giorno**, da assumere in 1 o 2 somministrazioni durante i pasti, per un trattamento di 3 mesi ripetibile.

La linea Cystiphane si arricchisce di due dermocosmetici clinicamente testati:



*\*Integratore alimentare. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta varia ed equilibrata o uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni.*

- **Cystiphane Shampoo Anticaduta:** agisce alla radice per ridensificare il capello e prevenire la rottura e la caduta prematura.
- **Cystiphane Lozione Anticaduta:** con una texture leggera e senza risciacquo, la sua formula concentrata si basa su attivi brevettati, che proteggono e rinforzano il bulbo pilifero, prolungando la vita del capello. ■

**PER SAPERNE DI PIÙ...**

[www.bailleul.com/italy](http://www.bailleul.com/italy)

**Bailleul**  
LABORATOIRES

Mon Platin

DSM

Dead Sea Minerals



Dott. Isawi®



NOVITÀ DAL  
TUO FARMACISTA

Visita il nostro sito



## Scopri la nuova linea dei deodoranti DSM Mon Platin

Si tratta di un prodotto **deodorante in stick**  
con azione a lunga durata che combatte la  
sudorazione e l'odore corporeo.

Rinfrescante, leggermente profumato.

Economico e maneggevole, da **80 ml.**

Per applicarlo basta girare la manopola alla  
base del contenitore per alzare lo Stick ed  
è possibile applicarlo sia sulle ascelle che in  
altre zone, se necessario.

Efficace  
antiodore

Adatto  
alle pelli  
sensibili

Non lascia  
macchie  
sui vestiti

Senza sali  
di Alluminio

Testato  
dermatologicamente



DSM 19  
C. Min. 986965933



DSM 256  
C. Min. 986965921



DSM 271  
C. Min. 986965958



DSM 15  
C. Min. 986965907



DSM 272  
C. Min. 986965960



DSM 270  
C. Min. 986965945



DSM 255  
C. Min. 986965919

Per ulteriori informazioni consultare il sito: [www.drisawi.it](http://www.drisawi.it)  
I prodotti DSM sono reperibili nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie



# PERDITA DELL'UDITO UN PROBLEMA DA NON TRASCURARE

a cura di Medical Udito

**S**ono 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 **466 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. In Italia nel 2018 circa 7 milioni di persone soffriva di ipoacusia, nel 2021 questo numero è aumentato a 12! Di questi, una considerazione a parte meritano le persone con problemi gravi di sordità che secondo le rilevazioni dell'Istat in Italia ammontano a poco più di un milione di persone. L'incremento maggiore si riscontra, oltre che nella classe degli ultraottantenni, nella classe di età intermedia (dai 46 ai 60 anni), quella più esposta ai rischi di tipo ambientale. Oltre ai fattori di rischio non modificabili, come l'età e la predisposizione genetica, è infatti emerso con chiarezza che l'esposizione prolungata ai rumori, una dieta eccessivamente ricca in grassi alimentari, alcune malattie metaboliche come per esempio il diabete e alcuni farmaci possono concorrere allo sviluppo di ipoacusie. **Ascoltare con difficoltà la musica o non capire che cosa sta dicendo chi ci parla significa rinunciare a una fetta consistente**

**del mondo che ci circonda. E le ricadute psicologiche sono rilevanti, chiarisce il Dott. Alessandro Baldo, di Medical Udito.** Possono insorgere problemi di depressione e declino cognitivo, che spesso spingono chi soffre di ipoacusia a rifiutare la disabilità, negandola, ed evitando nel modo più assoluto di sottoporsi ad una visita audiologica. Sono ormai molti gli studi che hanno indagato i cambiamenti che intervengono nel cervello a



seguito della ridotta stimolazione acustica nei pazienti con un calo dell'udito e che mettono in luce l'importanza della conservazione delle funzioni uditive e della tempestiva riabilitazione acustica, per i suoi effetti benefici sulla prevenzione del deterioramento cognitivo e anche di molte forme di demenza. Il legame fra udito e cervello è molto stretto e bidirezionale: l'ipoacusia aumenta l'impegno necessario all'ascolto "rovinando" il messaggio sonoro; questo aumento di carico

cognitivo durante l'elaborazione dei suoni "affatica" il cervello. Se non si interviene per tempo, quindi, si può andare incontro a un progressivo peggioramento di alcune funzioni cognitive, con ripercussioni sulla qualità della vita. Di fondamentale importanza in questo senso il supporto della famiglia, che ove possibile deve supportare e indirizzare la persona verso un percorso di recupero. Da Medical Udito si possono effettuare, con specialisti del settore, controlli gratuiti dell'udito sia come prevenzione sia orientati all'applicazione e regolazione di apparecchi acustici. **Il consiglio del Dott. Alessandro Baldo è di recarsi in uno dei centri Medical Udito per effettuare uno screening dell'udito, sempre gratuito e senza impegno, dove potete trovare a vostra disposizione un tecnico audioprotesista e attrezzature all'avanguardia per indagare e migliorare l'udito di chi ne ha bisogno. I centri Medical Udito coprono l'intera provincia; sono aperti a Brescia, Breno, Chiari, Castiglione d/S, Gardone Val Trompia e Manerbio. Per informazioni e appuntamenti chiamare lo 030 294182. ■**

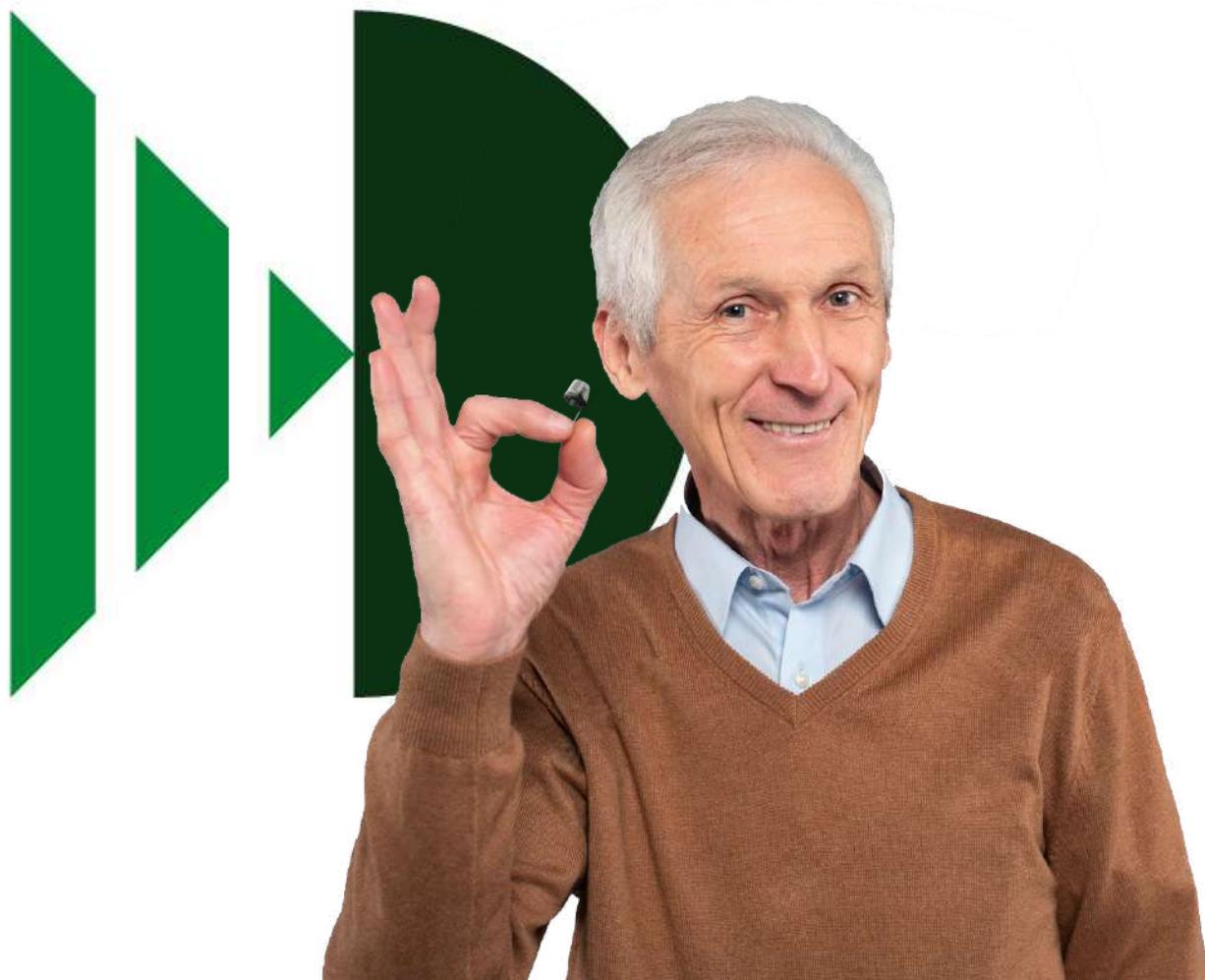
 **medicaludito**  
specialisti in ascolto

# 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

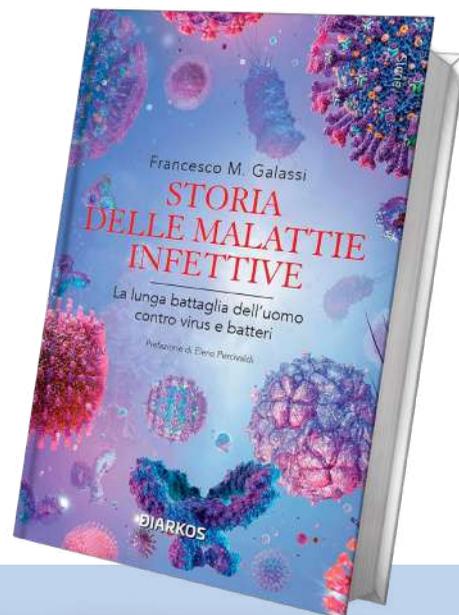
Brescia - Breno - Chiari - Manerbio - Gardone V/T - Castiglione d/S  
030 294182 - [info@medicaludito.it](mailto:info@medicaludito.it) - [www.medicaludito.it](http://www.medicaludito.it)

# STORIA DELLE MALATTIE INFETTIVE

## LA LUNGA BATTAGLIA DELL'UOMO CONTRO VIRUS E BATTERI

Il racconto avvincente, storicamente e scientificamente accurato, della battaglia dell'essere umano contro le principali malattie infettive che hanno devastato le civiltà del passato e che, ancora oggi, continuano a martoriare intere popolazioni.

“



Francesco M. Galassi  
192 pagine  
Diarkos

A cura della **Redazione**

**T**ramite una piccola iniezione, oggi siamo in grado di liberarci dal pericolo di contrarre malattie una volta tanto diffuse quanto terribili.

Vaiolo, poliomielite, tetano, morbillo, pertosse, difterite sono solo alcuni dei flagelli, che hanno accompagnato per lungo tempo il cammino dell'uomo.

Sono bastati, tuttavia, pochi decenni di vaccinazioni in Occidente per farci dimenticare la potenza distruttiva di questi agenti

patogeni. E l'ultima pandemia di Covid-19 ce l'ha tragicamente ricordato.

Quella contro le malattie infettive, infatti, è la più grande guerra che la nostra specie abbia mai affrontato. Per questo non è esagerato dire che l'introduzione dei vaccini costituisce una netta cesura tra due mondi: **il mondo antico**, fatto di impotenza, stragi e sofferenza, e il mondo attuale, dove possiamo efficacemente prevenirli e sconfiggerli. **Esiste anche un terzo mondo, però, quello possibi-**

**le:** uno scenario che ancora non contempliamo, ma che potrebbe concretizzarsi se smettessimo di vaccinarci.

**Come sarebbe, allora, un mondo senza vaccini?**

Francesco Maria Galassi ci porta a esplorare questo **passato inquietante, ma con uno sguardo rivolto al futuro.**

Un lungo viaggio nella storia di alcune delle più letali malattie infettive, **una finestra su un tempo che noi percepiamo come perduto, ma che potrebbe ritornare da un momento all'altro.** ■



*Bionike*  
SALUTE E BELLESSERE

## DEFENCE MY AGE

Trattamenti formulati per elevare  
la qualità della pelle ad ogni età

### PRO-AGING

#### DEFENCE MY AGE PEARL

difende dall'esposizione  
cutanea e preserva la  
vitalità cellulare

### PELLE IN MENOPAUSA

#### DEFENCE MY AGE

rafforza la resilienza  
cutanea ai cambiamenti  
ormonali

### PELLE MATURA

#### DEFENCE MY AGE GOLD

ridensifica la struttura  
dermica dopo la  
menopausa

NICKEL TESTED | SENZA CONSERVANTI - GLUTINE

NICKEL TESTED Anche contenuti residuali 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 GLUTINE. Vedi [www.bionike.it/senza](http://www.bionike.it/senza)



**Un inestetismo della pelle  
causato dall'alterazione  
dell'ipoderma.**

**Le cause e i rimedi**

A cura della

**Giulia Vismara**

Farmacista

esperta in Fitoterapia



## CHE COS'È LA CELLULITE?

**L**a cellulite è un inestetismo della pelle causato dall'alterazione dell'ipoderma, lo strato più profondo della pelle.

Qui le cellule adipose aumentano di volume, comprimono i vasi sanguigni ed ostacolano la microcircolazione, causando ritenzione idrica, ossia accumulo di liquidi negli spazi tra le cellule. Questo disturbo deriva da un disfunzionamento del sistema venoso e linfatico, un complesso di alterazioni a livello del tessuto connettivo e adiposo, noto anche come liposclerosi.

### STADI DELLA MALATTIA

La cellulite può evolvere nel corso del tempo attraverso diversi stadi. Nel primo, chiamato congestizio, si verifica una microstasi sanguigna e linfatica locale, che provoca un alterato ricambio con accumulo di liquidi nei tessuti. Si osserva un aumento del volume degli adipociti e una prima dissociazione delle fibre elastiche connettivali, che porta alla ti-

pica "buccia d'arancia". Nel secondo stadio, essudativo-infiltrativo, l'epidermide diventa sottile, fragile e disidratata. Il processo infiammatorio si intensifica, accompagnato dalla formazione di micronoduli, che rendono la pelle più dolente e palpabile.

Nel terzo stadio, organizzativo-fibroso, il coinvolgimento del derma si accentua, con blocco dell'eliminazione dei carboidrati e del circolo linfatico. Si formano macro-noduli palpabili e si verifica un'organizzazione del tessuto connettivo in fibrosi. Infine, nella quarta e ultima fase di fibrosi cicatriziale il tessuto dermo-ipodermico si addensa verso la sclerosi, racchiudendo le scorie e gli elementi nutritivi stagnanti. Questo porta a gravi ingrossamenti della pelle e ad una marcata alterazione del suo aspetto.

Con l'evoluzione della malattia possono comparire sintomi e segni aggiuntivi come simmetria alterata del profilo corporeo, ipotermia cutanea, scarso dermografismo,

smagliature, teleangectasie, dolorabilità e sensazioni di freddo o pesantezza nella zona interessata.

### TIPOLOGIE DI CELLULITE

Esistono diversi tipi di cellulite, ciascuno con caratteristiche specifiche e stadi di gravità differenti. La cellulite molle o flaccida è una forma, che colpisce spesso persone di mezza età con tessuto ipotonico o soggetti, che hanno fluttuazioni di peso.

Si presenta con infiltrati mobili e presenza di noduli sclerotizzati, localizzati soprattutto nelle cosce e nelle braccia. La cellulite edematosa è caratterizzata dalla presenza di una componente idrica; questa forma si manifesta con ristagno liquido nei glutei e nel bacino, conferendo ai tessuti un aspetto gonfio e spugnoso. È dolorosa al tatto e associata a una cattiva circolazione venosa e linfatica degli arti inferiori. La cellulite dura o compatta è la tipologia più comune e colpisce soprattutto soggetti con buona forma fisica e muscolatura tonica. Si presenta

con una consistenza dura, che tende l'epidermide al massimo, localizzandosi soprattutto sulle ginocchia, cosce e glutei. Può essere associata a smagliature e affaticamento venoso o linfatico.

La cellulite fibrosa, nota anche come pannicolopatia edematofibrosclerotica, è caratterizzata da un'organizzazione fibrosa a livello dell'ipoderma e del derma, con ristagno di liquidi.

Può essere considerata lo stadio finale della degenerazione cellulitica, con tessuto spugnoso e cascante, soprattutto nelle parti basse delle gambe, piedi e caviglie.

### LE CAUSE E I RIMEDI

Le possibili cause della cellulite sono molteplici: **alimentazione scorretta** (ricca di cibi grassi e sale), **apporto insufficiente di acqua**, consumo di **alcolici, fumo, vita sedentaria, sovrappeso e obesità, postura scorretta**, uso frequente di tacchi alti e abiti stretti. **Non è direttamente correlata ad una condizione di sovrappeso, ma dipende dal proprio metabolismo e dallo stile di vita adottato.** Combattere la cellulite non è semplice e richiede tempo. **Bisogna adottare una strategia, che includa una dieta mirata, evitare alcol e fumo, bere molta acqua, praticare attività fisica come camminare o pedalare per stimolare la circolazione e combattere il ristagno dei liquidi, e associare trattamenti mirati.** Fondamentale è anche adottare una **routine di skincare adeguata, utilizzando creme e oli specifici per migliorare l'elasticità della pelle e ridurre la visibilità della cellulite.** Inoltre, alcuni trattamenti estetici come **massaggi linfodrenanti, endermologie, radiofrequenza e laser** possono essere utili nel trattamento della cellulite, se eseguiti da professionisti qualificati.



### CREME ANTICELLULITE

Le creme anticellulite offrono un valido aiuto nella lotta contro gli inestetismi della cellulite. Sul mercato si trovano diverse formulazioni, tutte mirate a migliorare l'aspetto della pelle.

Tra queste ci sono quelle liporiducanti, che stimolano il metabolismo e bruciano i depositi di grasso localizzati, come la caffeina, la teina, il guaranà, la carnitina e le alghe ricche di iodio.

Ci sono, poi, gli ingredienti drenanti, che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso e migliorano la circolazione, come la centella asiatica, il rusco, la vite rossa, l'escina, il mirtillo e la betulla. Infine, gli ingredienti leviganti, come l'acido ialuronico, l'acido malico e gli oli vegetali, rendono la pelle più morbida, elastica e compatta.

L'utilizzo regolare di queste creme, insieme ad una dieta equilibrata e all'attività fisica, può portare a risultati significativi nel migliorare l'aspetto della pelle colpita dalla cellulite.

### 7 PASSI PER UNA APPLICAZIONE PERFETTA

Per ottenere il massimo beneficio dalla crema anticellulite, è importante seguire alcuni passaggi durante l'applicazione:

1. Inizia spremendo una piccola quantità di crema sul palmo della mano e riscaldandola delicatamente prima di applicarla sulla pelle.
2. Applica la crema con un leggero, ma costante massaggio, utilizzando movimenti circolari. Inizia dal basso verso l'alto, passando la pelle tra le dita con una buona pressione. Inizia dalla cavaglia e risali lungo la gamba con entrambe le mani. Questo aiuta a riattivare la microcircolazione e l'ossigenazione dei tessuti.
3. Quando raggiungi la coscia, continua a massaggiare dal basso verso l'alto, usando i palmi aperti con un po' più di energia rispetto al polpaccio, mantenendo i movimenti circolari.
4. Per l'interno coscia usa pressioni più leggere mentre risali fino all'inguine.
5. Concentrati sui glutei e sui fianchi, massaggiando con decisione. Dal gluteo risali verso il fianco, prima pizzicando leggermente la pelle tra le dita e, poi, usando movimenti circolari con i pollici, insistendo sulle zone problematiche.
6. Sulla pancia utilizza il palmo della mano per massaggiare con movimenti circolari.
7. Se possibile, utilizza un massaggiatore, che può essere incluso insieme alla crema, per un'applicazione più efficace e confortevole. Seguire questi passaggi durante l'applicazione della crema anticellulite può aiutare a massimizzare i suoi benefici e ad ottenere risultati migliori nel tempo. ■

“

*Una pelle non protetta e esposta a prolungata esposizione solare accelera il processo d'invecchiamento*

A cura di  
**Lisa Dal Pozzo**  
Farmacista



**O**rmai è risaputo, una pelle non protetta e esposta a prolungata esposizione solare accelera il processo di invecchiamento cutaneo e promuove la comparsa di macchie, discromie, rughe di espressione e segni del tempo. Le radiazioni ultraviolette sono la causa di manifestazioni quali un'estensiva distruzione di collagene operata da enzimi della famiglia delle metalloproteasi e l'accumulo di radicali liberi dell'ossigeno conseguenti alle reazioni ossidative promosse dai raggi UV. I danni da esposizione solare raggiungono anche il DNA promuovendo numerose modificazioni epigenetiche, che aumentano la predisposizione a melanomi, tumori cutanei, e

accelerano l'invecchiamento. Le donne asiatiche lo sanno bene: la pelle bianco porcellana così tanto apprezzata da quella parte del mondo è una delle ragioni, che rende difficile la determinazione dell'età negli individui di nazionalità Cinese, Coreana, e Giapponese. **Chiaramente genetica e stile di vita giocano un ruolo fondamentale**, ma basta passeggiare per le strade di Pechino in piena estate per vedere guanti con protezione UV per proteggere le braccia, cappelli e visiere per evitare che i raggi del sole colpiscano il volto, e abiti coprenti, ma adeguati alle alte temperature.

**L'invecchiamento cutaneo non è solamente un fenomeno estetico**, infatti numerosi studi hanno dimostrato che esso può stimolare, se non addirittura causare, l'in-

vecchiamento generale del fisico. I ricercatori, però, confermano che **un'esposizione moderata è estremamente benefica**.

Come sostengono Ayurveda e Naturopatia indiana, i "Bagni di sole" sono spesso prescritti per trattare reumatismi, disturbi dell'umore, depressione, così come molti altri fenomeni patologici. In tale contesto, **fondamentale è la protezione solare da applicare su viso, collo e aree esposte in estate, ma anche in inverno**, non solo perché il sole colpisce tutto l'anno, ma perché il nostro stile di vita sempre più tecnologico ci **sovraespone a diverse forme di radiazione per molte ore al giorno**. Il sole brilla da 4,6 miliardi di anni, ma computer, smartphone e tablet affaticano la nostra cute dal 1975. ■

## PROTEZIONE SOLARE ANTI-AGE PER ECCELLENZA



SUPER PREMIUM  
pet food

In farmacia e nei negozi specializzati



Una formula specifica per cani e gatti sensibili

# Miocardine® · Miocardatto® Sensitive

Single Animal Protein  
FORMULA

SCOPRI I PRINCIPALI INGREDIENTI INNOVATIVI CHE SOSTENGONO LE ESIGENZE SPECIFICHE DI CANI E GATTI CON CUTI E INTESTINO SENSIBILI.



**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**.



**PRIMO INGREDIENTE > Proteine di origine animale**

I prodotti sono formulati con una singola fonte di proteine animali, collocata sempre al primo posto nell'elenco degli ingredienti. Le nostre proteine sono: pollo, tacchino, salmone, manzo e suino.



**ZEOLITE > Equilibrio del microbiota intestinale**

La zeolite è una materia prima di origine minerale. La sua assunzione è in grado di influenzare positivamente la composizione del microbiota, fondamentale per mantenere i normali processi digestivi.



**DHA > Supporto della cute sensibile**

Il DHA è un acido grasso polinsaturo che fa parte della famiglia degli Omega 3 utile per supportare il corretto funzionamento della barriera cutanea.

Seguici su

**MORANDO**  
La storia del pet food in Italia

www.morando.it

# Australian pet organics



AU - BIO - 194  
Agricoltura  
non UE



*il biologico anche per il tuo cane*



## Mangimi complementari destinati ai cani da compagnia.

I prodotti sono certificati biologici dall'Ente certificatore **Southern Cross Certified - Australia (AU-BIO-194)**. Ogni ingrediente che utilizziamo proviene da coltivazioni gestite con modalità biologiche. Fa eccezione il prodotto Cozze Verdi proveniente dalle acque profonde delle aree centrali e settentrionali della Nuova Zelanda. Green Remedies spa è azienda certificata da **Icea (IT BIO 006)** e autorizzata all'attività di magazzinaggio, commercializzazione e importazione di prodotti biologici (Cod. Operatore E3149).



Distributore Esclusivo Italia



Inquadra e scopri il mondo  
Australian per organics

[australianpetorganics.it](http://australianpetorganics.it)  



*Nel caso specifico della pelle le luci led hanno un'azione anti-tietà e ristrutturante*

A cura di

**Michaela Cortellessa**  
Medico esperto  
e Consulente in Medicina  
a indirizzo estetico



# APPLICAZIONI DELLE LUCI LED IN MEDICINA ESTETICA

**Q**uesta terapia si basa sull'interazione tra l'energia luminosa ed i tessuti e rappresenta un **trattamento noto nell'ambito della medicina estetica finalizzato al ringiovanimento della pelle del viso e del corpo**. Nel caso specifico della pelle **le luci led hanno un'azione anti-tietà e ristrutturante**, poiché stimolano i **fibroblasti a produrre più collagene ed elastina**, sostanze fondamentali per mantenerla compatta e giovane. Il trattamento consiste nell'**emissione di particelle di luce, chiamate fotoni, da parte dei LED**, acronimo di "Light Emitting Diode", a lunghezze d'onda specifica per le cellule bersaglio. Queste ultime contengono fotorecettori in grado di assorbire i fotoni di luce, che danno, conseguentemente, origine a naturali processi biologici ovvero ad una risposta cellulare, detta biostimolazione specifica. **Il trattamento di foto-biostimolazione a LED non crea dolore né calore, quindi non è invasivo e non condu-**

**ce a nessuna possibile complicanza**. Gli effetti della luce led sono diversi in base all'intensità, comunque bassa, ed alla combinazione di lunghezze d'onda ovvero in funzione dei colori impostati. Le lunghezze d'onda specifiche in grado di curare svariati disturbi e inestetismi della pelle e delle articolazioni possono essere così elencate:

**Luce Rossa** per la stimolazione delle cellule alla formazione di nuovo collagene ed elastina e per il miglioramento della circolazione sanguigna, rendendo la pelle compatta e luminosa.

**Luce Infrarossa** per l'efficacia sul rimodellamento cutaneo degli arti inferiori e sull'addome.

**Luce Blu** per l'azione contro i batteri che causano l'acne e contro le infiammazioni, per la normalizzazione dei livelli di sebo e per il rilassamento della pelle dopo le reazioni allergiche.

**Luce Verde** per il miglioramento dei segni dell'invecchiamento, per l'accelerazione del processo di guarigione delle ferite e per essere ideale per pelli

sensibili a causa del suo effetto calmante e lenitivo.

**Luce Bianca** per la penetrazione a fondo nella pelle e per l'accelerazione del metabolismo. **Questa tecnica, infine, può essere abbinata ad altre metodiche e trova applicazione anche nella terapia di alcuni disturbi della cicatrizzazione e delle ulcere cutanee.**

Il trattamento prevede il passaggio ripetuto del LED sull'area da trattare, in modo che l'energia luminosa sia assorbita dagli strati sottocutanei e **stimoli l'attività delle cellule**. Non richiede tempi di attesa tra un trattamento e quello successivo; la durata del trattamento varia dai **15 ai 30 minuti** e, non trasmettendo calore, si può pianificare più volte a settimana per almeno un mese. **È possibile ritornare alle proprie attività subito dopo aver eseguito il trattamento**. I risultati sono già osservabili alla fine del trattamento, **ma un ulteriore miglioramento è valutabile ad almeno 3-6 mesi dalla sospensione della terapia.** ■



*Perché sono soggette all'attacco di batteri, lieviti e parassiti*



# PERCHÉ PULIRE LE ORECCHIE AL CANE E AL GATTO?

A cura della **Redazione**

**P**erché sono soggette all'attacco di batteri, lieviti e parassiti, e, di conseguenza, possiamo avere differenti tipi di otiti: una pulizia regolare aiuta a prevenirle ed è un eccellente supporto alla risoluzione delle stesse.

## COME PREVENZIONE

- Nei cuccioli per abituarli alla manipolazione delle orecchie
- Per rimuovere l'eccesso di cerume, evenienza frequente nei soggetti allergici, ma non solo...

Qui serve un ceruminolitico facile da utilizzare per il proprietario e non ototossico anche se il timpano è lesionato.

Lo squalene è ideale, in partico-

lare associato ad estratto butilico di camomilla, con proprietà lenitive sulla cute, unitamente ad un'ottima profumazione.

## IN SOGGETTI PREDISPOSTI ALL'OTITE

(orecchio pendulo, allergici, cani da caccia, ...) il prodotto ideale è a base di clorexidina in abbinamento ad un idratante (Acido lactobionico) e ad un principio che supporti la riduzione dell'infiammazione (GPI Lisina).

## A SUPPORTO DELLA TERAPIA

- Prima di applicare prodotti terapeutici per migliorarne l'efficacia
  - Nelle otiti croniche
- In questi casi è bene ricorrere a

prodotti **topici non farmaci**, di comprovata efficacia e non ototossici, con antisettici (clorexidina), in combinazione con principi quali il **Tris-EDTA**, che sinergizza l'azione della clorexidina! **I prodotti vanno sempre applicati nel condotto auricolare massaggiando la base dello stesso per favorirne l'assorbimento.** Dopo, con una garza pulita avvolta intorno ad un dito, si pulisce il canale auricolare con una rotazione in senso orario ed antiorario, rimuovendo così tutto il materiale che affiora in superficie. **Meglio utilizzare prodotti su base idrofila, in modo tale che l'animale, scuotendo la testa, dopo che il proprietario ha effettuato la pulizia, possa eliminare il liquido in eccesso.** ■

# Apri le orecchie!

SLOW<sup>®</sup>  
PET  
CARE

L'igiene è alla base della salute delle orecchie!

LE NOSTRE SOLUZIONI  
**ALTERNATIVE, INNOVATIVE ED EFFICACI**, CONTRIBUISCONO A PRESERVARE E MANTENERE NEL TEMPO LA LORO SALUTE AURICOLARE.

## **Clorexyderm<sup>®</sup> oto più**

Soluzione detergente auricolare per cani e gatti, adulti e cuccioli, indicata per un'efficace pulizia auricolare di routine.

## **Otoact<sup>®</sup>**

Emulsione liquida ceruminolitica per cani e gatti, adulti e cuccioli, indicata per rimuovere il cerume in eccesso.

## **Otodine<sup>®</sup>**

Soluzione detergente auricolare brevettata per cani e gatti, adulti e cuccioli, indicata come supporto in corso di otiti batteriche

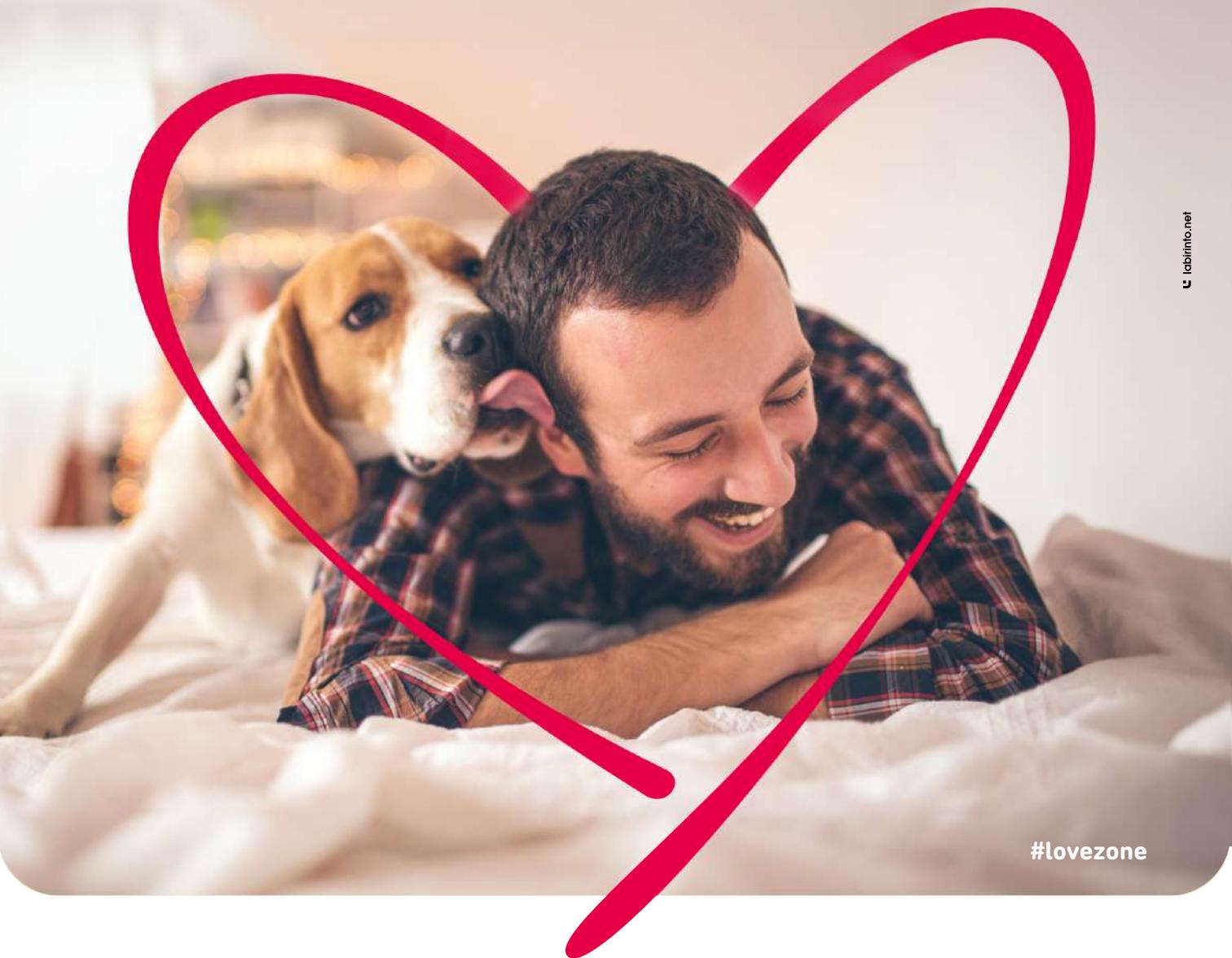
BREVETTO  
EUROPEO  
n. 1711158



SCOPRI I NOSTRI OTOLOGICI



# L'amore è il nostro unico principio attivo.



labirinto.net

#lovezone

Da oltre 50 anni ci dedichiamo alla formulazione di prodotti farmaceutici veterinari perché crediamo che ogni animale meriti **le migliori cure possibili** in ogni momento della sua vita. Per questo investiamo costantemente in ricerca e affrontiamo ogni progetto con **passione** per rendere più solido il rapporto tra animali e umani. È quello che chiamiamo **lavorare col cuore**, ed è il principio alla base di ogni nostro prodotto.

  
**LIVISTO**  
Along with you

Consulta qui la Lista del Ministero della  
Salute dei medicinali veterinari generici  
autorizzati all'immissione in commercio sul  
territorio nazionale:



[livisto.com](http://livisto.com)



*È un'emergenza acuta, progressiva e potenzialmente letale caratterizzata da un aumento della temperatura corporea superiore ai 41 gradi*

A cura di

**Ilaria Castelli**  
Medico Veterinario



# IL COLPO DI CALORE NEI CANI

Il colpo di calore è un'emergenza acuta, progressiva e potenzialmente letale caratterizzata da un aumento della temperatura corporea dei nostri amici animali superiore ai 41°C. Il colpo di calore si verifica con maggiore frequenza durante l'estate, quando sono presenti afa e temperature torride. Le situazioni e le condizioni, che possono contribuire all'insorgere del colpo di calore nel cane, includono:

- Il cane viene lasciato in auto o in un altro luogo chiuso in presenza di temperature ambientali elevate
- Il cane viene lasciato su superfici come asfalto o cemento senza la possibilità di ripararsi in un luogo ombreggiato
- I cani affetti da ipertiroidismo, patologie cardiache e polmonari e i cani con mantello fitto o di colore nero o scuro spesso presentano un rischio maggiore
- I cani che fanno attività fisica elevata
- I cani fortemente in sovrappeso

- I cani molto giovani o molto anziani
- I cani di razza brachicefalica: carlino, bulldog inglese o bulldog francese, che presentano dalla nascita un'ostruzione a carico delle vie respiratorie superiori;

Lo scopo primario del trattamento del colpo di calore è **diminuire rapidamente la temperatura corporea**, ma non così rapidamente da causare uno shock termico, **quindi è meglio evitare l'acqua ghiacciata**, prima di recarsi dal veterinario.

Se il cane è in un ambiente chiuso o caldo, deve essere spostato in un

ambiente climatizzato e successivamente fare una doccia con acqua fresca.

Si può dirigere un ventilatore sulle zone bagnate. L'applicazione di impacchi freddi nella zona inguinale e sui cuscinetti delle zampe può accelerare l'abbassamento della temperatura corporea.

Sulla testa dell'animale si possono applicare alcuni impacchi ghiacciati per accelerare il raffreddamento dell'encefalo.

È sempre meglio avvisare il veterinario del vostro arrivo, in modo che possa accogliere prontamente il vostro cane. ■

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

# FipratiX<sup>®</sup>

Soluzione spot-on con fipronil e permetrina.

## PULCI, ZECCHHE, FLEBOTOMI E ZANZARE: METTICI UNA



## SOPRA.



**X** PULCI E ZECCHHE: TRATTAMENTO E 4 SETTIMANE DI PREVENZIONE.

**X** FLEBOTOMI E ZANZARE: 4 SETTIMANE DI REPELLENZA.



**NON USARE SU GATTI E CONIGLI** - E' un medicinale veterinario vendibile senza obbligo di ricetta medico-veterinaria. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Tenere fuori dalla portata dei bambini ed usare particolare attenzione finché il sito di applicazione non sia asciutto. Non utilizzare in cani di età inferiore alle 12 settimane o di peso inferiore a 1,5 kg. Chiedi consiglio al tuo veterinario o al tuo farmacista. L'uso scorretto può essere nocivo. Aut. Pub. n. 77/VET/2016.

Distributore in Italia: Formevet S.r.l. - Via Savona, 97 - 20144 Milano - tel. 02.4345891 - fax 02.43458922 - e-mail: vetline@formevet.it - www.formevet.com



Buoni coi buoni,  
cattivi coi cattivi.



*L'imprenditore bresciano ha esposto nella sua casa, situata nel territorio della Franciacorta, tra la città di Brescia e l'estremità meridionale del lago d'Iseo, capolavori dal valore inestimabile raccolti in trent'anni*

# ALLA CASA MUSEO ZANI PER ASSAPORARE LA BELLEZZA

**È** un bollente pomeriggio di una domenica estiva e con la mia famiglia, invece di raggiungere il lago di Garda, dove potersi rinfrescare, preferisco raggiungere **Cellatica** per poter visitare in

tutta tranquillità la **Casa Museo**, curata dalla **Fondazione Paolo e Carolina Zani**.

Debbo riconoscere che migliore scelta non poteva esserci, grazie anche **alla guida**, che ci ha **accompagnato nella visita**, tant'è che, al termine, anche mio nipote,

A cura di

**Luigi Cavalieri**

Direttore ProfiloSalute



te, fresco di Liceo, me l'ha confermato. **In effetti quella che abbiamo potuto ammirare è una straordinaria collezione di sculture, dipinti, arredi e oggetti di arte applicata raccolti in oltre trent'anni di intensa attività di ricerca dall'imprenditore e colle-**

*Una straordinaria collezione di sculture, dipinti, arredi e oggetti di arte applicata. Tra le oltre 1250 opere spiccano dipinti di Canaletto, Tiepolo, Guardi, Longhi e Boucher*



zionista bresciano **Paolo Zani**, che ho avuto la fortuna di conoscere personalmente, ma non ero a conoscenza di questa sua passione. Tra le oltre 1250 opere della collezione spiccano dipinti di **Canaletto**, **Tiepolo**, **Guardi**, **Longhi**, **Boucher** accanto a preziosi arredi barocchi e rococò, principalmente francesi e veneziani, e straordinari oggetti d'arte applicata del XVII e XVIII secolo.

**Capolavori assoluti sono la coppia di Commodes del 1789 di Giuseppe Maggiolini con tarsie di Andrea Appiani e il Tavolo ottagonale in pietre dure, realizzato tra la fine del Seicento e l'inizio del Settecento nella galleria dei Lavori di Firenze.** A conclusione della visita il percorso nel riposante giardino, concepito come **naturale completamento della collezione**, un vero e proprio museo a cielo aperto, dove sculture, vasi, fontane ed elementi architettonici dialogano con specie arboree selezionate e fioriture ricercate, accostate secondo un progetto unico e stilisticamente coerente.

**Ci siamo davvero regalati un pomeriggio del tutto diverso e per questo mi sento di consigliare ai nostri lettori di ritagliarsi uno spazio per assaporare questa autentica bellezza dal valore inestimabile.** ■



# Nuova KONA Full Hybrid è finalmente qui.

Live unlimited.



L'attesa è finita. Nuova KONA è arrivata. Scopri tutte le grandi novità e i suoi consumi ridotti. Ti aspettiamo nei nostri showroom e su [hyundai.it](https://www.hyundai.it)

Hyundai verso la Carbon Neutrality entro il 2045.

**AUTOBASE**  
M O B I L I T Y H U B

Concessionaria Ufficiale Hyundai  
Brescia - Via Foro Boario, 29  
Tel. 030.3700322  
[autobasebrescia.it](https://www.autobasebrescia.it)



**3 ANNI** Garanzia  
Km illimitati \*

**8 ANNI** 160.000 km  
Batteria Garantita \*\*

Gamma Nuova KONA HEV: consumi l/100km (ciclo medio combinato WLTP correlato) da 4,6544 a 4,765. Emissioni CO<sub>2</sub> g/km da 103,11 a 108,13. Valori di emissioni calcolati secondo gli ultimi dati omologativi disponibili, da verificare con il tuo concessionario Hyundai di fiducia. In ogni caso, per i valori di emissioni fa fede il COC. \*Condizioni e limiti della garanzia Hyundai su [www.hyundai.it/serviziopostvendita/5anni.aspx](https://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. \*\*Hyundai offre una garanzia di 8 anni o 160.000 km sulla batteria ad alta tensione agli ioni polimeri di litio.



**ATTIVA**  
—MAGNETOTERAPIA—



Autorizzazione del Ministero della Salute del 16/04/2019-441

# MAGNETOTERAPIA?

## IL DISPOSITIVO DOMICILIARE

**RICHIEDILO NELLA TUA FARMACIA**

Postazioni terapeutiche personalizzate:  
**NOLEGGIO & FORNITURA**

È un dispositivo medico CE "leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni all'uso"