

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



MEDICINA
Fibrosi cistica

BENESSERE
Dolori articolari

COSMESI
Make up naturale



I piccoli guerrieri



ADERENZA ALLA TERAPIA

Caro lettore, l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce come aderenza terapeutica il grado in cui il paziente segue le raccomandazioni del medico riguardanti le dosi, i tempi e la frequenza dell'assunzione del farmaco per l'intera durata della terapia. In Italia, secondo l'Osmed, il 55% dei pazienti che soffrono di pressione alta non assume correttamente la terapia medica.

La scarsa aderenza terapeutica è quindi di fatto la principale causa di non efficacia delle terapie farmacologiche, associata a un aumento degli interventi di assistenza sanitaria (es ricoveri ospedalieri), della morbilità e della mortalità. L'indagine svolta da Cittadinanzattiva-Tdm presso le Regioni e professionisti sanitari nell'ambito della «Raccomandazione civica per l'aderenza terapeutica»

evidenzia i fattori che incidono maggiormente sulla mancata aderenza alle terapie. I principali sono la compresenza di più patologie, la scarsa motivazione del paziente o la sua frustrazione nel non percepire esiti e benefici dalle cure e la scarsa comprensione sulla terapia da seguire.

Il medico di famiglia è in prima linea, ma serve un approccio multiprofessionale, dove il farmacista ha un ruolo da protagonista: in tutto l'Occidente industrializzato il farmacista è coinvolto direttamente nel supporto all'aderenza alla terapia con risultati positivi supportati da una cospicua letteratura scientifica. Anche la Tua Farmacia potrebbe essere coinvolta in una iniziativa volta a migliorare l'aderenza alla terapia: chiedi informazioni e partecipa ad uno dei progetti attivi.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 1 / 6 del 01/1/19
Tiratura 155.000 copie

Direttore responsabile
Aldo Gallo

Coordinamento editoriale

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

Comitato di redazione

Marco Aggeri, Simona Arpellino,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,
Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato

Luisella Acquati, Claudio Buono, Anna Maria Coppo, Stefania Cifani, Paola Gregori, Gladys Pace, Chiara Romeo, Francesca Varano

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA
Fibrosi cistica

6 – SCREENING
Non ci sperare

10 – PSICOLOGIA
Rabbia e aggressività

14 – SPAZIO MAMMA
Piccoli guerrieri

18 – BENESSERE
Non solo mal di schiena

22 – OMEOPATIA
La curiosa storia del Ledum palustre

26 – COSMESI
Il make up naturale: quali vantaggi

30 – NUTRIZIONE
In caso di disfagia



FIBROSI CISTICA

Si vive di più grazie a diagnosi precoce
e terapie personalizzate

Claudio Buono

La fibrosi cistica (Fc) è la più frequente fra le malattie genetiche rare e si manifesta fin dalla nascita con sintomi cronici che peggiorano con l'età. Si stima che nel mondo ne soffrano circa 70.000 persone, di cui quasi 5.000 in Italia (un bambino su 3.500), secondo il rapporto 2011-2014 del Registro italiano fibrosi cistica. In passato i pazienti non superavano i 10 anni mentre oggi, grazie a un approccio di cura multidisciplinare, più della metà raggiunge una sopravvivenza media di 40 anni circa e si stima che entro i prossimi sette anni il numero di pazienti adulti crescerà del 75%.

COME INSORGE

A causarla è una mutazione del gene CFTR (Cystic Fibrosis Transmembrane Conductance Regulator), la cui presenza altera a sua volta la produzione di una proteina, detta anch'essa CFTR, che risulterà essere malfunzionante o addirittura assente. In condizioni normali, questa proteina ha l'importante compito di permettere il passaggio di elettroliti (soprattutto cloro) e acqua dentro e fuori dalle cellule, regolando così l'equilibrio idroelettrolitico e la composizione dei fluidi nei dotti e negli organi del corpo. Nella fibrosi cistica, tale equilibrio viene gravemente compromesso dai difetti della proteina CFTR, con conseguente formazione di secrezioni dense e viscosi che provocano ostruzioni, infezioni croniche e la distruzione progressiva degli organi colpiti.

Ad oggi sono state scoperte oltre 2.000 mutazioni del gene CFTR (la prima ad essere identificata e

la più frequente è la F508del): di alcune è nota con certezza la correlazione con la Fc, altre invece non generano la patologia, mentre di molte non si conoscono ancora l'effetto sulla proteina CFTR né le conseguenze cliniche.

COME SI TRASMETTE

La fibrosi cistica è una patologia ereditaria a carattere autosomico recessivo. Ciò significa che se una persona ne è affetta deve aver ereditato due varianti (entrambe causanti la Fc) del gene CFTR: una da ciascun genitore. I genitori che possiedono una copia mutata e una non di tale gene, sono definiti 'portatori sani' della patologia: ciò significa che possono trasmettere il gene della malattia ma non ne manifestano i sintomi, poiché la copia non alterata del gene CFTR garantisce un'adeguata e sufficiente produzione della relativa proteina. Si stima che, a ogni gravidanza, una coppia di portatori ha il 25% di probabilità di avere un bambino affetto da fibrosi cistica.

COME SI SCOPRE

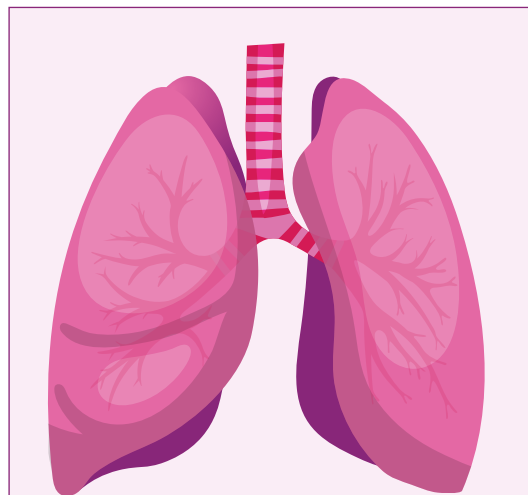
La fibrosi cistica rientra nello screening neonatale di base delle malattie genetiche e viene diagnosticata in un primo momento con il test della tripsina, effettuato tramite un semplice prelievo ematico nelle prime 48-72 ore di vita. In pratica, viene dosato nel sangue un marcatore di funzionalità del pancreas - la tripsina immunoreattiva (Irt), appunto - e se il dosaggio risulta alterato (segno generico di sofferenza del pancreas, abituale nei neonati con Fc)



il test viene ripetuto. In caso di conferma del dato si procede con il test del sudore, che rappresenta tutt'oggi il gold standard per la diagnosi di fibrosi cistica. L'esame prevede la stimolazione della sudorazione con una sostanza chimica, la pilocarpina, in una piccola area di cute dell'avambraccio o della coscia. Il sudore viene raccolto su un'apposita garza posizionata sulla zona di stimolo che verrà successivamente inviata in laboratorio per il dosaggio del cloro, i cui livelli nel sudore sono più elevati del normale in chi soffre di fibrosi cistica. Infine, ormai in tutti i casi, si procede con test genetici per individuare le mutazioni responsabili della malattia.

COME SI MANIFESTA

Gli apparati respiratorio e digestivo sono quelli principalmente interessati dalla fibrosi cistica. Da sottolineare, però, che il livello di coinvolgimento dei vari organi e l'evoluzione della malattia possono variare ampiamente da caso a caso in funzione del tipo di mutazioni del gene CFTR e per effetto di altri geni detti modificatori, ma anche a seconda dello stile di vita, della precocità delle cure e del grado di aderenza a esse.



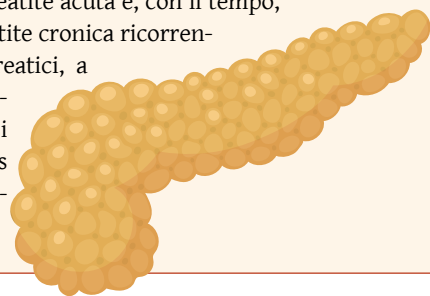
Apparato respiratorio

Bronchi e polmoni vanno soggetti a bronchiti e broncopolmoniti ricorrenti, innescate in particolare dai batteri *Pseudomonas aeruginosa* e *Stafilococco aureo*, la cui permanenza determina infezione e infiammazione cronica dei polmoni, con un progressivo deterioramento di questi ultimi e un declino graduale della funzionalità respiratoria. Per i pazienti under 50 che soffrono di insufficienza respiratoria grave, l'unica opzione terapeutica possibile è il trapianto di polmone.

Apparato digestivo (pancreas, intestino, fegato)

Pancreas

È uno degli organi più colpiti dalla fibrosi cistica, al punto che circa l'85-90% dei malati soffre di insufficienza pancreatica, una condizione causata dall'ostruzione dei dotti pancreatici che impedisce agli enzimi digestivi prodotti dalla ghiandola di raggiungere l'intestino. La conseguente cattiva digestione e malassorbimento del cibo causa diarrea con perdita di grassi e malnutrizione che nell'infanzia si manifesta con difficoltà di crescita in peso e in altezza, e nell'adolescenza con pubertà ritardata e magrezza. In età più avanzata, invece, il progredire del danno pancreatico può portare a una mancata produzione di insulina, perciò alcuni soggetti possono sviluppare il diabete e avere necessità di sottoporsi alla terapia insulinica per controllare i livelli di zucchero nel sangue. Nei pazienti con sufficienza pancreatica, ovvero in cui il pancreas funziona in tutto o in parte (15-10%) è possibile che si verifichino ripetuti episodi di pancreatite acuta e, con il tempo, uno stato di pancreatite cronica ricorrente: gli enzimi pancreatici, a causa dei dotti ostruiti, possono attivarsi dentro il pancreas causando danno e infiammazione.

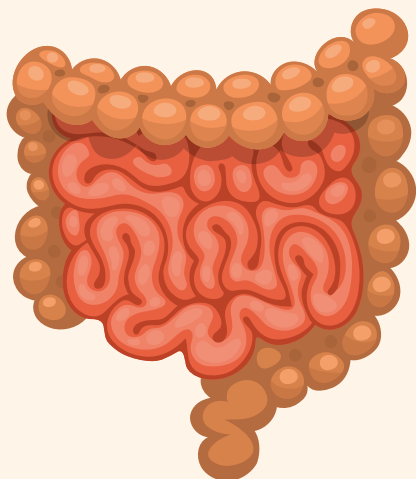


COME SI CURA

Pur non esistendo ancora una cura che permetta di guarire dalla fibrosi cistica, sono comunque disponibili numerosi strumenti terapeutici che permettono di prevenire e curare le diverse complicanze della malattia, contrastandone l'evoluzione. Questi programmi integrati di trattamento, volti in particolare a correggere precocemente i problemi respiratori, l'insufficienza pancreatica e a mantenere un buono stato nutrizionale, hanno contribuito nel tempo a prolungare la qualità e la vita dei pazienti.

• L'antibioticoterapia

È molto importante per il controllo delle infezioni, favorite dai muco che ostruiscono le vie respiratorie. Viene solitamente prescritta in base al risultato dell'esame microbiologico sulle secrezioni bronchiali ottenute da tosse o da aspirato faringeo. Di norma si preferisce la somministrazione per via aerosolica, ma spesso è necessario ricorrere a terapie per bocca o anche a cicli in vena.



Intestino

In circa il 10-15% dei bambini con fibrosi cistica si verifica, fin dalla nascita, una forma di ostruzione intestinale chiamata 'ileo da meconio'. In questi casi il meconio (il materiale presente nell'intestino di tutti i neonati) è troppo denso e invece di progredire per essere espulso, si blocca e ostruisce l'intestino. Bisogna intervenire urgentemente, anche chirurgicamente, per rimuovere il blocco e normalizzare il funzionamento intestinale.

- **La fisioterapia respiratoria**

È di fondamentale importanza per combattere il ristagno di muco, ancor prima che sia comparsa l'infezione respiratoria. Il trattamento varia in base all'età del paziente e alla gravità della compromissione polmonare. Nello specifico del lattante, fin dai primi mesi di vita deve essere sottoposto a manovre che stimolino la detersione delle vie aeree e che vengono insegnate ai genitori.

- **Gli enzimi pancreatici**

Vengono prescritti e dosati in stretta correlazione con l'assunzione dei cibi per sopperire all'insufficienza pancreatica. La quantità di enzimi da somministrare deve essere valutata tenendo conto della gravità della compromissione pancreatica e delle abitudini alimentari dei pazienti, che devono osservare una dieta ipercalorica. Spesso si ricorre a un'integrazione con vitamine liposolubili (A, D, E, K) e sali, specie in estate.



Fegato

In una certa quota di pazienti, la fibrosi cistica può interessare, in varia misura, il fegato, con ristagno di bile densa nei condotti biliari. In un ristretto numero di casi (circa il 5%) questa complicanza determina cirrosi epatica con un aumento sopra i valori normali (oltre 6 mmHg) della pressione nel sistema venoso portale (ipertensione portale). Tuttavia, raramente il problema risulta così grave da rendere necessario il trapianto di fegato. La bile stagnante nella cistifellea può causare anche calcolosi biliare.

Altri organi interessati

La fibrosi cistica può alterare gli organi riproduttivi. Nella maggior parte degli uomini i condotti che portano lo sperma all'esterno sono ostruiti (atresia bilaterale congenita dei dotti deferenti o Cbavd), rendendo quasi sempre impossibile la paternità per vie naturali. Nelle donne, invece, si possono avere irregolarità del ciclo mestruale e ipofertilità (ovvero ridotta capacità di procreare).

TERAPIA PERSONALIZZATA

Grazie alla scoperta delle origini genetiche della malattia, oggi il percorso di cura prevede anche terapie specifiche mirate a correggere il difetto che sta alla base della fibrosi cistica, tenuto conto delle caratteristiche genetiche dei pazienti e del tipo di mutazioni di cui sono portatori. Negli ultimi anni si sono quindi resi disponibili farmaci modulatori della proteina CFTR, che ne recuperano in parte la funzione.

In Italia è possibile accedere a due tipi di trattamento: quello con il potenziatore ivacaftor, per i pazienti con mutazioni di classe III (gating) (non molto frequenti, meno del 5% delle mutazioni che causano la malattia), e quello combinato con un correttore (lumacaftor) e un potenziatore (ivacaftor), attivo nei pazienti omozigoti F508del, portatori cioè di due copie della mutazione F508del (presenti nel 25-50% dei soggetti, a seconda delle diverse aree geografiche).

SCREENING

6

NON CI SPERARE

Con l'Aids bisogna giocare d'anticipo: le domande
dei cittadini e le risposte dei farmacisti

Francesca Varano



Oggi l'Hiv, nell'immaginario collettivo, non fa più così paura: un grave errore di sottovalutazione. Lo stesso che da qualche anno sta risvegliando altre malattie sessualmente trasmissibili come la sifilide o la gonorrea, endemiche ma confinate in un ruolo di nicchia e da ultimo in aumento. Proprio per questo Farmauniti attraverso le farmacie associate ha promosso la campagna di sensibilizzazione #noncisperare sul sesso sicuro.

Il sesso è un viaggio affascinante ed eccitante alla scoperta di noi stessi, dei nostri desideri e delle nostre emozioni. Un viaggio da fare in sicurezza per evitare il rischio di contrarre l'HIV e altre malattie sessualmente trasmissibili. Consapevolezza, responsabilità e rispetto di sé sono elementi

importanti per sperimentare il piacere e vivere relazioni sessuali e affettive sane. Ciascuno di noi è a rischio. L'età, il sesso e l'orientamento sessuale non contano.

L'infezione da HIV non può essere diagnosticata né attraverso i sintomi né attraverso le comuni analisi del sangue. L'unico modo per accertare l'infezione è sottoporsi al test dell'HIV. La diagnosi precoce offre la possibilità di ricevere cure adeguate, assistenza e sostegno e la possibilità di prevenire il rischio di trasmettere il virus. I benefici delle terapie antivirali sono maggiori per chi inizia precocemente il trattamento. Se sei HIV negativo, il test offre invece certezze e tranquillità. Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista.

ESSERE SIEROPositIVI

- La sieropositività è quella condizione in cui viene riscontrata la presenza di anticorpi anti-HIV, ma non sono ancora comparse le infezioni opportunistiche. In questo periodo il soggetto può aver bisogno di farmaci antiretrovirali che combattono l'infezione.
- La Sindrome da Immunodeficienza acquisita (Aids) è, invece, quella situazione in cui si presentano infezioni opportunistiche. Ciò si verifica quando le difese immunitarie sono state talmente indebolite dall'HIV da non proteggere l'organismo da microrganismi che potrebbero essere innocui.
- L'introduzione di terapie antiretrovirali (Haart), che riducono e bloccano la replicazione virale, ha migliorato la qualità di vita e prolungato la sopravvivenza delle persone sieropositive.

(Fonte: Ministero della Salute)

DUBBI SULL'INFEZIONE DA HIV

NON si trasmette:

- attraverso asciugamani, lenzuola e sedili del water
- attraverso morsi, graffi, colpi di tosse
- frequentando palestre, piscine, docce, saune, gabinetti, scuole, asili, luoghi di lavoro, ristoranti, bar, cinema, locali pubblici e mezzi di trasporto
- attraverso punture accidentali di aghi o siringhe abbandonate per strada

No, non si può trasmettere in questi modi, in quanto il virus fuori dal corpo umano, esposto alle normali condizioni ambientali, perde la capacità infettante.

(Fonte: Ministero della Salute)



IL FARMACISTA RISPONDE

Qual è la causa dell'infezione da HIV?

La causa dell'infezione da HIV è un virus che dal 1986 è stato denominato Virus dell'Immunodeficienza Umana (Human Immunodeficiency Virus - HIV). Sono stati identificati due tipi principali di HIV, denominati HIV-1 e HIV-2, che sembrano avere caratteristiche patologiche e cliniche simili. In merito all'origine dell'HIV, ci sono diverse ipotesi, ma nessuna è stata avvalorata in modo scientifico.

Come si trasmette l'infezione da HIV?

L'infezione da HIV si trasmette attraverso:

Contatto sessuale: rapporti vaginali, anali, oro-genitali praticati e contatto diretto tra genitali, in presenza di secrezioni, non protetti dal preservativo. Tale trasmissione avviene attraverso il contatto tra liquidi biologici infetti (secrezioni vaginali, liquido precoitale, sperma, sangue) e mucose anche integre, durante i rapporti sessuali. Ulcerazioni e lesioni dei genitali causate da altre patologie possono far aumentare il rischio di contagio.

Il coito interrotto non protegge dall'HIV, così come l'uso della pillola anticoncezionale, del diaframma, dell'anello vaginale e della spirale. Le lavande vaginali, dopo un rapporto sessuale, non eliminano la possibilità di contagio.

Contatto con sangue infetto: scambio di siringhe, trasfusioni di sangue o di prodotti di sangue infetti e/o trapianti di organi infetti, utilizzo di strumenti infetti. Contatto diretto tra ferite cutanee, profonde, aperte e sanguinanti, schizzi di sangue o di altri liquidi biologici sulle membrane/mucose (come gli occhi).

Trasmissione verticale: da madre sieropositiva a figlio durante la gravidanza, il parto o l'allattamento al seno.

Quali liquidi biologici trasmettono il virus?

I liquidi biologici che trasmettono l'infezione da HIV sono: sperma, liquido pre-coitale, secrezioni vaginali, sangue, latte materno.

Sono a rischio di infezione da HIV coloro che assumono droghe per via endovenosa?

Sì, sono a rischio solo se scambiano siringhe e oggetti per la preparazione della droga con persone sieropositive.

La persona con HIV mostra segni/sintomi dell'infezione?

No, non sempre in quanto lo stato di infezione può mantenersi a lungo senza alcun sintomo.

Come si possono eliminare i rischi di contrarre l'infezione da HIV mediante i rapporti sessuali?

L'uso corretto del preservativo può annullare il rischio di infezione durante ogni tipo di rapporto sessuale con ciascun partner. Per un uso corretto del preservativo è importante leggere la data di scadenza e le istruzioni sulla confezione, indossarlo dall'inizio alla fine del rapporto sessuale, usarlo solo una volta, srotolarlo sul pene in erezione, eliminare l'aria dal serbatoio, facendo attenzione a non danneggiarlo con unghie o anelli, conservarlo con cura lontano da fonti di calore (cruscotto dell'auto e altro) e senza ripiegarlo (nelle tasche, nel portafoglio). Non vanno usati lubrificanti oleosi (vaselina) perché potrebbero alterare la struttura del preservativo e provocarne la rottura.

Il preservativo elimina il rischio di contagio?

Sì, se indossato fin dall'inizio del rapporto, per tutta la durata e se non si rompe. Per un utilizzo corretto seguire le istruzioni riportate nella confezione.

(Fonte: Ministero della Salute)



LINEA
FROBEN® TOSSE
UN RAPIDO SOLLIEVO CONTRO
I FASTIDI DELLA TOSSE.

Froben Tosse Grassa, con effetto espettorante, aiuta a liberarti dalla tosse grassa.
Froben Tosse Secca, con effetto sedativo, aiuta a liberarti dai fastidi dalla tosse secca.



FROBEN TOSSE GRASSA è un medicinale a base di bromexina cloridrato.
FROBEN TOSSE SECCA è un medicinale a base di butamirato citrato.
Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi.
Prima dell'uso, leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Codice materiale M35/2017, data Autorizzazione Min. 14/09/2017

 **Mylan**
Better Health
for a Better World

RABBIA E AGGRESSIVITÀ

Evitando i conflitti, ci precludiamo la possibilità
di scoprire che le situazioni di disaccordo
possono essere risolte

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Nel toccare la rabbia, seppur in punta di dita, l'immagine che arriva immediata è di una grande forza, un miscuglio di emozioni e di energie, di fronte alle quali si aprono diverse vie: alcune costruttive, altre implosive e altre ancora dispersive o distruttive. Penso alla sfida che alcuni giocano quando la malattia interrompe il ritmo di giovani vite ancora da immaginarsi, al ritiro di certi adolescenti in mondi virtuali e al perdersi disperato di alcune donne vittime di violenza prima di riuscire a chiedere aiuto. Eppure le situazioni critiche dove l'aggressività occupa un posto di rilievo sono anche meno eclatanti di quelle citate e spesso comunque molto complicate da gestire quando si tende a confondere il sano con il perverso.

Le nostre emozioni usano il corpo per esprimersi. Riconoscerle è necessario, oltre che ad orientarci, a compiere scelte adeguate e consapevoli. La rabbia è una risposta emotiva intensa e i correlati fisiologici che può portare con sé sono diversi: l'aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della temperatura corporea, i muscoli tesi, la fronte corrugata...

A volte agisce come una spia che, tempestivamente riconosciuta nel suo valore adattivo, favorisce lo sviluppo di alcune capacità. In altri casi sottende il bisogno di cercare uno sbocco per tensioni accumulate. Per esempio nelle situazioni di crisi di coppia, gli episodi che vengono portati in terapia ruotano intorno agli attacchi che in modo alternato nella coppia vengono agiti e subiti. E se al principio la domanda di aiuto arriva principalmente da chi richiede telefonicamente il primo appuntamento, dopo le prime sedute, quando entrambi i soggetti hanno iniziato a portare nello spazio della terapia i nuclei aggressivi che rivelano quanto di represso oscura il quotidiano, la dinamica pare ribaltarsi. E chi è stato "trascinato" scopre di volere essere colui o colei che "trascina". Le situazioni che si concludono positivamente e in tempi brevi sono proprio quelle in cui le persone si affidano alle conseguenze del poter esprimere vissuti anche dolorosi e conflittuali che richiedono tuttavia di essere trattati, e non evasi o occultati.



*Non so da dove venga
questa carica di energia.
Ma c'è qualcosa
dentro di me che
rifiuta di rimanere
in queste condizioni.
Non importa quanto
ci vorrà. Anche un secolo.*

*Sì, no, Miami
La mia storia dai tacchi a spillo all'ictus e ritorno
di Lisa Festa*



“Quando cominciai ad esaminare la natura dell’aggressività, mi convinsi sempre più che non era un’energia in sé, ma che era una funzione biologica...”

L’io, la fame, l’aggressività
di Frederick Perls

L’aggressività fa parte del nostro corredo in quanto esseri umani. Distinguiamo però una forma sana e necessaria alla sopravvivenza e un’altra di carattere distruttivo. Entrambe influiscono nelle dinamiche delle relazioni. La sana aggressività contribuisce alla creazione di legami. Pensiamo ad esempio al neonato che, per sopravvivere, si attacca al seno della mamma e succhia e preme, in cerca di nutrimento e di conforto. Lì siamo in presenza di una pulsione funzionale ai bisogni di sviluppo. Diversamente la distruttività annienta, disfa il costruito. E il potere che si libera quando le persone arrivano ad esporsi (portando e affrontando situazioni a rischio, dove la violenza toglie vitalità) è una risorsa che viene finalmente “riacquisita”.

«È stato molto difficile arrivare qui», mi disse L al termine delle nostre sedute di assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere). «La cosa più importante è stato capire di non essere io a dovermi vergognare o nascondere», aggiunse prima di salutarmi e di rivolgersi a un centro di accoglienza per donne vittime di violenza.

Mesi dopo tornò per partecipare ad un gruppo di Scrittura e Cura (questo metodo prevede l’ausilio della Scrittura nell’accompagnare il soggetto ver-

so la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l’espressività di chi porta una richiesta d’aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri) il cui tema condiviso e sviluppato dai partecipanti era stato “la gestione dell’aggressività”.

Anche quando si viene accompagnati per un breve tratto ci sono intuizioni capaci di lasciare il segno e la voglia di scoprire un po’ più su di noi e su quello che vogliamo fare della nostra rabbia, soprattutto quando realizziamo che la strada della repressione riduce la capacità di vivere e apprezzare la nostra vita.

Il rimando di chi transita attraverso percorsi di cura, anche brevi (a volte possono essere sufficienti un numero limitato di sedute di consulenza per chiarirsi e attivarsi nell’andare verso la realizzazione di sé), racchiude sempre una via di cambiamento. C’è chi è pronto a coglierla nell’immediato, chi necessita di un tempo più allargato. Eppure l’opzione di una nuova possibilità è già una finestra aperta su un paesaggio nuovo. E quanto più è forte il desiderio di raggiungerlo tanto maggiori sono le probabilità di mettersi in cammino.

“Perché l’unica verità è quella delle parole scritte. Lì dentro c’è il fuoco acceso, c’è la pietra, c’è tutto.”

La scrittura o la vita
di Annalena Benini

Chi, durante l’infanzia, ha avuto la possibilità di reagire al dolore, ai torti e ai divieti esprimendo le emozioni di rabbia o di sofferenza potrà più facilmente conservare questa capacità anche in età adulta. Il

bisogno di venire alle mani nasce nelle persone che devono stare attente a tener salda la diga che impedisce ai sentimenti di fuoriuscire, perché se questa si rompe tutto diventa imprevedibile (Alice Miller, *For Your Own Good*, Nooday Press, 1983).

Quando G arrivò in studio, la distanza tra la voce che al telefono sembrava potersi accompagnare all'immagine di una ragazzina e quell'aspetto, decisamente più maturo (per quanto giovanile nell'abbigliamento e nell'acconciatura), che ha mostrato nella prima seduta fu al centro del nostro percorso terapeutico. La scelta di chiedere aiuto arrivò come una diretta conseguenza del gesto che la donna, qualche giorno prima, non era riuscita a trattenere. Lo stupore è stato forte e la paura di agire emozioni fin lì represses fu evidente sin dalle prime sedute. *«Eppure la pazienza è sempre stata il mio punto forte»* mi disse al principio della terapia. *«Ma su che non devi arrabbiarti - mi diceva spesso la mia nonna del cuore - la tua sorellina è più piccola, non capisce. Tu invece sì che sei una bambina giudiziosa e devi avere pazienza».*

«Io però avevo sei anni appena e quando è nata L è come se fossi diventata trasparente» aggiunse. *«Anche quando ero più grande e la mia migliore amica mi fece molto arrabbiare, il mio rifiuto di continuare a vederla fu totalmente ignorato dai miei genitori (allora molto amici dei suoi). Sebbene per diversi giorni mi opposi con forza al ritrovarci tutti insieme a casa nostra o loro, mentre mi accorgevo di non essere presa del tutto in considerazione, cercavo di ripetermi che dovevo avere pazienza mentre un dolore allo stomaco ha iniziato a disturbarmi».*

Quel dolore negli anni prese a farsi sentire sempre con maggior frequenza e solo con la conclusione del nostro percorso tornò alla mente di G quella volta non si era palesato. Quella volta in cui spaventata aveva chiesto aiuto a me, la pazienza, tanto raccomandata, era rimasta fuori dalla porta sbattuta violentemente sul naso della collega più giovane che, neoassunta, aveva cercato di accaparrarsi gli incarichi che da anni lei aveva acquisito e svolgeva con passione. Sbilanciata tra la rabbia e il dolore, si è vista, in un tempo contenuto, in grado di togliere dal piatto i pesi che non le appartenevano, e la sorpresa di poter dire “no alla bambina giudiziosa” si accompagnò al piacere di sentirsi per la prima volta autentica. Riporto le sue parole: *«ora mi sento io».*

Evitando i conflitti, ci precludiamo la possibilità di scoprire che le situazioni di disaccordo possono essere risolte. Tolle dal piatto anche le emozioni aggrovigliate che pesavano sul suo stomaco nelle situazioni più critiche, G fece più spazio all'espressione di sé.

Un aforisma di Aristotele dice “Ciò che dobbiamo imparare a fare, lo impariamo facendo”. E mi viene

in mente quanto i ragazzi in adolescenza esprimono aggressività, nel tentativo di costruire la propria sicurezza, e, in cerca della propria identità, attaccano gli adulti di riferimento appellandosi proprio alla necessità di fare per apprendere. Il fare contempla anche lo sbagliare, il segnare un confine che può distinguerli dai genitori. Sta ai genitori l'attenzione a cogliere quei segnali che differenziano uno stato di disagio transitorio da situazioni che richiedono un intervento di supporto esterno.

Quando le trasgressioni, gli atteggiamenti fortemente irrispettosi, i comportamenti a rischio si presentano nel campo familiare è importante mettersi in discussione e andare insieme oltre gli agiti aggressivi e disfunzionali per trovare la via adeguata ad accompagnare la trasformazione del giovane verso l'età adulta.

È spesso eclatante nella famiglia, concluso il percorso e superata la fase critica, quanto l'autorevolezza finalmente riconosciuta dal figlio in crescita passi spesso attraverso l'ammorbidirsi della propria immagine di genitore “che non sbaglia mai” e che nel mettersi parimenti in gioco si offre nella sua più amabile umanità. Poiché non nasciamo genitori, sovente, proprio attraverso l'incontro con i figli che siamo stati, ha luogo la scoperta di quanto abbiamo in comune con i nostri figli e di quanto di unico ciascuno porta con sé.



Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com

PICCOLI GUERRIERI

I bambini nati prima del termine e le loro famiglie hanno bisogno di una rete di assistenza e di cure durante e dopo il ricovero

Sono tutine 0000, i piedini piccoli come quelli di una bambola, i tubicini, il rumore dei monitor accesi: nel mondo un bambino su dieci nasce prima del termine naturale della gravidanza. Sono bambini che pesano anche 500 grammi, che dalle loro mamme vengono chiamati piccoli guerrieri, lottatori, campioni, eroi o leoni per sottolinearne lo spirito combattivo, la resistenza e la forza. La Società Italiana di Neonatologia, ha lanciato un appello per migliorare l'assistenza neonatale in tutto il nostro Paese, chiamando tutti coloro che sono direttamente o indirettamente coinvolti nella cura dei nati pretermine a sottoscrivere un "patto" di collaborazione.

NATI PRIMA DEL TERMINE

«I neonati pretermine, cioè quelli che vengono al mondo prima della trentasettesima settimana di età gestazionale, sono una grande sfida per la neonatologia e per la società» spiega il Presidente della Società Italiana di Neonatologia (SIN), Fabio Mosca «La nascita di un bambino prematuro, o che presenta fin dai primi momenti della sua vita delle patologie, è fonte di sofferenza e di stress per i genitori, che si trovano proiettati bruscamente in una nuova realtà, dolorosa e incerta, il cui impatto risulta spesso traumatizzante». Continua Mosca: «per supportare adeguatamente questi bambini e le loro famiglie è fondamentale poter contare su una rete efficiente di cure perinatali, che deve iniziare durante la gravidanza e al momento della nascita, che deve avvenire in Ospedali dotati di

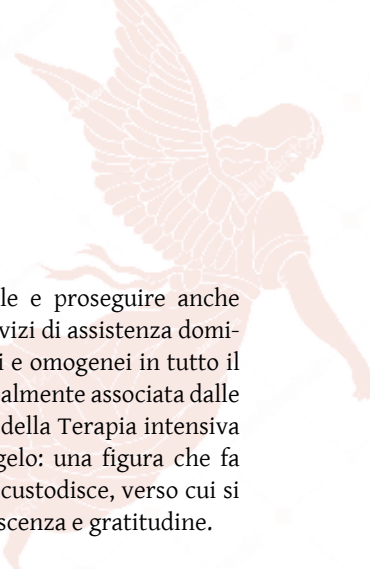
Terapia intensiva neonatale e proseguire anche dopo la dimissione, con servizi di assistenza domiciliare e follow-up adeguati e omogenei in tutto il Paese». L'immagine principalmente associata dalle mamme al personale tutto della Terapia intensiva neonatale è quella dell'angelo: una figura che fa da tramite, che protegge e custodisce, verso cui si esprime profonda riconoscenza e gratitudine.

IN ITALIA ELEVATI STANDARD DI QUALITÀ

L'Italia oggi è un'eccellenza per le cure neonatali: è, infatti, uno dei paesi con il più basso tasso di mortalità al mondo per neonati di peso inferiore a 1500 grammi. Gli ultimi dati disponibili evidenziano una mortalità nel nostro Paese inferiore rispetto alle più importanti terapie intensive neonatali a livello mondiale, ma manca ancora omogeneità tra le diverse Regioni. I neonati prematuri necessitano di strutture e attrezzature moderne e di medici e infermieri altamente specializzati per garantire un'assistenza individualizzata e un mix di cure sempre più avanzate. «È necessario un patto, un'alleanza, tra tutti gli attori coinvolti nel percorso nascita: dalle Istituzioni ai luoghi di cura ospedalieri e del territorio, dalle università alle associazioni di volontariato e alle famiglie» conclude Mosca «I neonati e le loro famiglie devono tornare al centro delle scelte politiche a tutti i livelli, e ancora di più questi piccoli neonati più fragili, che richiedono attenzioni particolari».

A TORINO LE COCCOLE DI MAMMA IRENE

Presenza affettiva, calore umano e amore incondizionato sono la ricetta di base per un sano e armonioso sviluppo psicofisico. Neonatologi, neuropsichiatri, neurologi, psicologi e molti altri esperti che si occupano di età evolutiva, concordano sull'importanza delle cure emotive, fisiche, affettive e psicologiche, nella crescita e nello sviluppo del bambino. Con questo scopo è nata l'associazione di volontariato *Le coccole di mamma Irene* (www.lecoccoledimammairene.org) volta a donare coccole ai neonati ospedalizzati e a offrire supporto alle loro famiglie. I volontari dell'associazione operano all'Ospedale Maria Vittoria nel Reparto di terapia intensiva neonatale a Torino, suppliscono la carenza di coccole e di calore umano laddove i piccolini, prematuri e non, sono abbandonati oppure nei momenti in cui i genitori per vicissitudini personali, lavorative o altro, non riescono ad essere presenti con costanza.



PAURA, ANSIA E POCA INFORMAZIONE

Secondo un'indagine Doxa, condotta su famiglie di prematuri, un terzo dei genitori arriva al parto pretermine senza aver mai sentito parlare di nascita prematura e anche chi ha questo tipo di informazione arriva impreparato al momento. I ginecologi e le ostetriche, primi interlocutori per tutte le donne in gravidanza, non informano o non approfondiscono adeguatamente il tema. Una situazione che influisce negativamente sul vissuto delle famiglie aumentando l'ansia, lo smarrimento e la paura già legate al momento.

Dopo il parto lo stato emotivo non migliora: i genitori sono generalmente spiazzati dagli avvenimenti, lontani dal loro piccolo che vedono solo attraverso una culla termica spesso a intervalli

imposti. Spaventati e intimoriti dalle dinamiche di gestione della salute del bambino, attaccato a tubi, macchinari e monitor che non conoscono, necessitano di un supporto informativo che, ad oggi, non sempre risulta soddisfacente. La permanenza in Terapia intensiva neonatale del piccolo è un momento particolarmente delicato per i genitori che vivono come in un limbo, tra la consapevolezza della gravità della situazione e la speranza che tutto vada bene. In questa fase gli operatori sanitari assumono un ruolo decisivo: nel 61% dei casi il neonatologo e nel 62% gli infermieri fungono da reale supporto per i genitori. In realtà grande sostegno viene dato anche dagli altri genitori che, nel 56% dei casi, hanno avuto un ruolo significativo per il superamento di questa fase.



A MONZA LE FAMILY ROOM

Uno spazio pensato per la famiglia, definito *single family room*: è il nuovo assetto del reparto di Terapia Intensiva Neonatale della Fondazione Monza e Brianza per la Mamma e il suo Bambino (MBBM) all'interno dell'Ospedale San Gerardo di Monza. Inaugurata nel 1972, è stata una delle prime neonatologie italiane e, sin dalla nascita si è caratterizzata per una particolare sensibilità nei confronti della umanizzazione delle cure. Ad oggi dispone di 12 posti letto per le cure intensive ed è organizzato in stanze unifamiliari di circa 24 metri quadrati dove il neonato può essere accolto in un ambiente che favorisce la presenza costante e il contatto con i familiari, in particolare con la mamma, per un miglior esito delle cure. Accanto ad un ambiente ad alto profilo tecnologico, in cui la gestione delle terapie e delle emergenze è garantita da una nuova piattaforma elettronica che comprende sistemi di monitoraggio centralizzati, il modello delle *single family room*, permette ai genitori e al bambino di affrontare con più serenità un momento difficile come la nascita prematura e il periodo del ricovero, che spesso si protrae per alcuni mesi. Studi scientifici hanno dimostrato che le *family room* favorendo la presenza costante e il contatto di mamma, papà, fratelli e familiari rendono più efficaci le cure e garantiscono effetti positivi come la riduzione delle infezioni, l'incremento dell'alimentazione con latte materno, una migliore crescita, la riduzione della durata della degenza.

IL PATTO DELLE NEONATOLOGIE ITALIANE IN TRE PUNTI

La SIN e le Neonatologie italiane intendono impegnarsi, soprattutto, su tre punti:

1. **Garantire** l'accesso ai genitori h24 in tutte le Terapie intensive neonatali (Tin). Oggi solo il 61% delle Tin in Italia consente un accesso h24 ai genitori, con forti disparità regionali. La presenza dei genitori nella gestione quotidiana del neonato è indispensabile per facilitare più precocemente possibile il legame familiare e per permettere a mamma e papà di occuparsi della cura del proprio bambino nei diversi momenti della giornata.
2. **Organizzare** corsi di rianimazione neonatale per tutti i neonatologi, per assicurare la migliore assistenza possibile in sala parto in tutti i punti nascita italiani, fin dai primi importantissimi minuti di vita. Le cure nella prima ora di vita - la *golden hour* - possono influenzare in modo determinante gli esiti a distanza di questi neonati estremamente vulnerabili
3. **Migliorare** l'assistenza dopo la dimissione, con una rete di servizi ben organizzata e strutturata. I servizi sono fondamentali per proseguire le cure dopo la dimissione, ma anche necessari ad effettuare la diagnosi precoce dei disturbi neurologici e sensoriali, con un inizio tempestivo del supporto riabilitativo e abilitativo.

UN AIUTO DALLA RETE

I genitori dei bambini prematuri possono trovare nella condivisione delle esperienze un aiuto. Per questo trovare in rete le voci di chi ha affrontato situazioni simili alla propria può essere un supporto psicologico, ma anche pratico. Internet rappresenta una vera "rete" di protezione per chi racconta: il confronto online tra donne diventa un prendersi cura collettivo, riduce il senso di colpa, ridimensiona l'apocalisse della nascita prematura, riportandola a un'esperienza difficile e dolorosa, ma condivisa.

Ecco alcuni siti, portali e pagine FB utili:

- **www.piccolipassiprematuri.it** e **la pagina FB omonima**: portale che nasce dall'esperienza di un gruppo di mamme di Sondrio.
- **www.prematuri.com** Il portale dei prematuri e la relativa pagina FB, la più grande community online sul tema, che viene utilizzata per condividere la propria storia dalla gravidanza alla nascita, dal percorso in TIN fino al ritorno a casa.
- **Vivereonlus.com** il portale del coordinamento nazionale delle associazioni per la neonatologia.
- **Pagine FB**: Mamme di bimbi prematuri e Bimbi prematuri.

Non solo mal di schiena

I dolori posturali colpiscono anche collo, spalle e articolazioni di gambe e braccia

Stefania Cifani

Il mal di schiena è il disturbo che più frequentemente colpisce le persone di tutte le età. Ma non è certo l'unico. Rientrano infatti nella categoria dei dolori posturali anche i dolori al collo, alle spalle e alle articolazioni di gambe e braccia. È quanto risulta da una ricerca condotta da Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) su un campione di 1.021 persone rappresentative della popolazione Internet, e utilizzatori di tablet, smartphone e pc, per indagare la diffusione, gestione e rilevanza di questi

disturbi. Il mal di schiena emerge come il male principale: affligge il 51% degli intervistati, ma i tre quarti del campione dichiarano di avere sofferto negli ultimi sei mesi di un dolore dovuto a una postura sbagliata, localizzato a collo, in stretta relazione con la schiena (32%), gambe (23%), spalle (20%) e braccia (15,2%). Il mal di schiena è un disturbo comune a tutte le età, anche tra i più giovani. Altri disturbi posturali aumentano con l'avanzare degli anni: i dolori al collo per esempio sono più tipici delle fasce di età centrali

CONSIGLI

Per ovviare ai disturbi causati dal lavoro alla scrivania è possibile adottare alcuni accorgimenti:

- tenere le braccia parallele alla colonna vertebrale;
- per trovare la posizione giusta, mettere le mani sulla tastiera regolando il sedile fino a quando i gomiti formano un angolo di 90°;
- lo schermo del computer andrebbe posto all'altezza degli occhi, per non sovraccaricare il collo. Per trovare questa distanza chiudere gli occhi e, nel riaprirli, verificare di guardare direttamente al centro dello schermo. Se così non è significa che l'altezza dello schermo non è corretta, quindi regolarla di conseguenza;
- utilizzare una sedia ergonomica e sostenere la parte bassa della schiena con un supporto lombare;
- anche stando seduti è possibile fare qualche utile esercizio: movimenti tacco-punta, movimenti di stretching per il collo, la schiena e gli arti. Inoltre fare delle pause, l'ideale sono 15 minuti ogni due ore, per alzarsi e camminare.



SCRIVANIA E COMPUTER

Lavorare al computer per lunghe ore può causare vari sintomi, in particolare collegati all'uso del mouse: dolore al collo e alla spalla, mal di testa, epicondilite (più nota come “gomito del tennista”), fino alla sindrome del tunnel carpale, con la sensazione di formicolio, mani fredde, dolore al polso. A livello della colonna vertebrale si possono creare situazioni che ne cambiano la morfologia, con aumento della lordosi cervicale, ossia la curvatura del collo, aumento della cifosi toracica e riduzione della curvatura a livello della zona lombare.

TACCHI

I tacchi, che siano troppo alti o troppo bassi, alterano il naturale assetto posturale e costringono a mettere in atto delle “compensazioni” che si ripercuotono negativamente sull’organismo. Un tipico effetto dei tacchi alti è proprio il mal di schiena: alzando il tallone il baricentro si sposta in avanti. Per ritrovare l’equilibrio, la reazione è quella di inarcare la schiena all’indietro alterando la distribuzione del peso sui dischi vertebrali.

Nessun problema se si indossano scarpe con tacco occasionalmente, ma per camminare o restare in piedi a lungo, nella quotidianità, il tacco ideale è tra 3 e 4 centimetri. Utile in ogni caso, quando si tolgono le scarpe, eseguire esercizi di stretching per allungare i muscoli del polpaccio, del bicipite femorale e del quadricipite e camminare scalzi per attivare tutte le articolazioni del piede.

**SPORT E LAVORI DI CASA**

Non sempre l’attività fisica è positiva; se praticata “a freddo” o in misura eccessiva rispetto alle capacità fisiche e all’età, può anzi causare danni. Prima di un qualsiasi sport sarebbe quindi opportuno praticare un periodo di riscaldamento per evitare stiramenti, distorsioni, contusioni. Particolare attenzione deve essere prestata durante grandi sforzi fisici, come per esempio sollevare un oggetto molto pesante. In questi casi non si deve piegare la schiena, ma flettere le ginocchia e fare perno su di esse.

e di chi passa molto tempo al computer. I dolori alle articolazioni di gambe e braccia si fanno sentire soprattutto dopo i 50 anni, mentre, a sorpresa, è proprio tra gli over 65 che si riscontra la più alta percentuale di persone che dichiarano di non aver accusato dolori negli ultimi sei mesi.

QUALI LE CAUSE?

Per il 43% degli intervistati il problema nasce al lavoro, con posture scorrette adottate durante le ore passate alla scrivania. Seguono il clima, l’età, la vita sedentaria e l’eccesso di peso. Poca importanza viene invece attribuita ad altri fattori come il tipo di scarpe e lo sport, anch’essi possibili imputati nell’insorgenza dei disturbi. Per quanto riguarda la gestione del problema, tre persone su dieci si rivolgono al medico di medicina generale, mentre altrettanti dichiarano di non chiedere alcun parere: ritengono di conoscere il disturbo e di essere in grado di gestirlo, oppure adottano la strategia dell’attesa. Il 43% ricorre ai far-

maci da banco, come antinfiammatori e antidolorifici. Tra i più giovani prevale l’orientamento verso la ricerca di informazioni sul web e attraverso la rete di amici, mentre le figure di medico e farmacista sono tenute in maggior considerazione da parte delle persone più avanti negli anni.

COME INTERVENIRE

«In caso di insistenti dolori alla schiena il giusto approccio è quello di rivolgersi al medico di base che saprà prescrivere eventuali rimedi farmacologici e iniziare un adeguato percorso diagnostico, che prevede prima di tutto una radiografia ed eventualmente una visita ortopedica. Del tutto inappropriato invece rivolgersi al pronto soccorso, direttamente allo specialista o richiedere esami di secondo livello come la risonanza magnetica nucleare» afferma Roberto Pozzoni, specialista in ortopedia e traumatologia, Istituto ortopedico Galeazzi-IRCSS.

In caso di dolori acuti e improvvisi, mai provati pri-

ma, è importante rivolgersi al medico. Se il disturbo è un nostro compagno abituale invece è possibile gestirlo in autonomia per qualche giorno, ricorrendo, secondo dosi e tempi corretti, ai farmaci di automedicazione con il consiglio del farmacista.

Nella fase acuta il riposo è uno dei rimedi principe; una volta passata è molto utile praticare ginnastica, stretching e comunque un'attività fisica regolare adatta alle proprie condizioni generali.

RIMEDI E CURE

Per alleviare il dolore, soprattutto in fase acuta, sono utili i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione. È meglio evitare il fai da te e chiedere consiglio al farmacista e comunque il prima possibile rivolgersi al proprio medico.

- Per traumi muscolari e articolari, a partire dal momento in cui si genera l'infiammazione, è utile l'applicazione locale (pomate, creme, unguenti, cerotti) o, se il dolore è intenso, l'assunzione per via sistemica (comprese, capsule, bustine), di farmaci a base di antinfiammatori non steroidei (FANS) che sono anche in grado di calmare il dolore e ridurre l'infiammazione.
- Per aiutare il rilassamento dei muscoli e diminuire il dolore da contrattura può essere utile l'impiego di farmaci con azione rilassante.
- Quando si hanno disturbi come contrazioni muscolari che possono generare mal di schiena, tensioni cervicali, etc., per avere sollievo si può mantenere calda l'area interessata e dolente utilizzando le fasce riscaldanti.
- Rimedi fitoterapici possono essere: artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*), salice (*Salix alba*), boswellia (*Boswellia serrata*), partenio (*Tanacetum parthenium*) e zenzero (*Zingiber officinale*).
- Il freddo, al contrario, è utile in caso di traumi - contusioni, stiramenti, distorsioni - derivanti dall'attività fisica. Ma se i dolori muscolari sono diffusi e dovuti ad accumulo di acido lattico nei muscoli non allenati, può essere utile un bagno caldo, e la ripresa graduale dell'attività muscolare.



TECNOLOGIA E NUOVI DISTURBI: L'IGOBBA

L'uso dei dispositivi elettronici, in posizioni quasi sempre scorrette, sta iniziando a causare disturbi e fastidi a collo e colonna vertebrale. Ore passate con il capo chino sul tablet, o a controllare ossessivamente lo smartphone, stanno addirittura modificando la postura tanto che per descrivere questa situazione è stato creato un nuovo termine. Si tratta dell'iGobba, traduzione dell'inglese *iHunch*, termine coniato da un fisioterapista neozelandese proprio per descrivere quella posizione innaturale che viene assunta quando si usano dispositivi tecnologici. Un fatto che riguarda in modo particolare gli adolescenti, che manifestano una curvatura della schiena dovuto a una postura sbagliata.

Questo perché si viene a creare un vero e proprio sovraccarico funzionale, deleterio per il collo: che si sia in piedi, in posizione seduta o si stia camminando, la testa è a lungo inclinata di 45-60 gradi. Basti pensare che la testa di un adulto, che pesa in media tra i 4,5 e i 5 chili, in quella posizione esercita una pressione sul collo pari a quella che sarebbe provocata da un peso di 27 chilogrammi. Ne consegue il rischio di dolori nell'area cervicale e di mal di schiena, causato dall'infiammazione di alcuni muscoli, con sintomi come mal di testa e rigidità del collo o della spalla.

Come rimediare? È necessario modificare i comportamenti a favore di una maggiore ergonomia: tenere la testa alta avvicinando il dispositivo al viso, utilizzare supporti da tavolo per evitare di flettere eccessivamente il collo. Inoltre fare pause frequenti, e esercizi di allungamento dei muscoli di collo e spalle.



La curiosa storia del
LEDUM PALUSTRE

È noto per la sua azione sui reumatismi delle piccole articolazioni e sulle punture d'insetto

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

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

STORIA

Anticamente questo cespuglio era conosciuto e impiegato per le sue proprietà psicoattive, soprattutto da popolazioni della Siberia del Nord, che ne respiravano i fumi prodotti da una combustione senza fiamma durante i loro riti, per i quali era necessaria una particolare disposizione psichica. Nell'antica Grecia il comandante Senofonte racconta nell'*Anabasi* l'intossicazione accidentale di un intero esercito di passaggio nel Ponto (Caucaso) dovuto all'abbondante consumo di miele di rododendro (*Ledum palustre* o *Rhododendron tomentosum*) da parte dei soldati: "in quella zona c'erano molti alveari e i soldati che si cibavano dei favi impazzivano provando sintomi di vomito e diarrea, e non riuscivano a tenersi in piedi, coloro che ne avevano mangiato con moderazione avevano gli stessi sintomi dell'ubriachezza, mentre quelli che ne avevano fatto un uso abbondante davano l'impressione di essere impazziti, quasi moribondi. Erano talmente numerosi quelli stesi a terra che sembrava essersi verificata una carneficina. Lo sconforto era generale. Però il giorno dopo si constatò che non c'era stata nessuna vittima, tutti i malati sembrano recuperare la coscienza nello stesso momento. Al terzo e quarto giorno poterono alzarsi come succede a chi guarisce da un avvelenamento". Le fonti storiche sono risorse importanti per studiare la tossicologia e le proprietà delle piante. Si racconta anche, ad esempio, del *Ledum*, e di come i Vichinghi svedesi lo aggiungessero alla birra che

veniva consumata nel corso di pubblici festeggiamenti, perché amplificava l'effetto dell'alcol e portava più velocemente all'ubriachezza. La letteratura omeopatica riporta casi di alcolismo curati con questo rimedio.

USO LOCALE

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

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





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

REUMATISMI DELLE PICCOLE ARTICOLAZIONI

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

INFEZIONI INTORNO ALL'UNGHIA

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

PRURITO INTENSO AI PIEDI E ALLE CAVIGLIE

Quel fastidiosissimo prurito a cui il grattarsi non dà sollievo, a cui il calore del letto provoca ancora più esasperazione, quel rossore inquietante delle caviglie, quelle macchioline rosse e quelle piccole eruzioni che vanno e vengono: è possibile che *Ledum palustre* sia il rimedio adatto, e con l'aiuto di un omeopata ci faccia stare meglio e ci curi persino, se altri sintomi suggeriscono l'indicazione.

I BRINDISI DEI CONVIVI

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

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



www.eglab.it




Anche i farmaci generici hanno un nome. EG[®]

Anche i farmaci generici o equivalenti hanno un nome: EG[®], da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

Quando scelgo un generico, chiedo EG[®]





Il make up naturale: quali vantaggi

Il maquillage naturale offre le stesse prestazioni del trucco tradizionale ma maggior sicurezza d'uso specie per chi ha la pelle sensibile o per chi può sviluppare delle allergie

Siete anche voi delle patite del trucco che non rinunciano ogni giorno a rossetto e mascara, amano prendersi cura della bellezza del viso ma sono sempre in lotta con una pelle particolarmente sensibile e con il rischio di allergie? Oggi la dermocosmesi ha una risposta per voi perché in farmacia potete trovare prodotti naturali e biologici sicuri e certificati.

Nati per soddisfare le richieste delle donne con una pelle particolarmente sensibile e intollerante i prodotti di make up naturali e biologici stanno conoscendo un successo sempre crescente. Venduti all'inizio soprattutto nelle erboristerie e nei negozi beauty monomarca, questi cosmetici hanno ormai conquistato ampie fasce di mercato poiché le donne moderne, oggi, vogliono poter utilizzare prodotti che siano efficaci e sicuri, nel rispetto della propria pelle.

La scienza e la ricerca cosmetologica hanno permesso di realizzare tutta la gamma make up (rossetti, ombretti, fondotinta, fard e mascara) che hanno *texture e finish* che non hanno nulla da invidiare ai prodotti tradizionali ma offrono la sicurezza di materie prime e composizioni certificate.

PRODOTTI NATURALI/VEGETALI E NATURALI/MINERALI

Il mondo del make up naturale e biologico si divide in naturale/vegetale e naturale/minerale. Del primo fanno parte tutti quei prodotti realizzati con ingredienti vegetali o di origine vegetale lavorati in modo tale da non alterarne la loro qualità: gli oli e i burri vegetali (come burro di karité, di cocco, di jojoba, di mandorle, ecc.) ma anche estratti di fiori e piante e alcuni oli essenziali. Del secondo, usato per produrre soprattutto ombretti, fard, terre, fondotinta compatti, fanno parte mica, ossido di zinco, argilla bianca e argilla verde.

Il make up naturale e biologico non utilizza quindi materie prime di derivazione petrolchimica, coloranti e conservanti sintetici, siliconi e additivi chimici. Questi composti, infatti, possono spesso occludere i pori e dar luogo a irritazioni e allergie. Gli ingredienti scelti per realizzare il maquillage naturale e biologico, invece, sono impiegati nel rispetto della pelle e sono ecodermocompatibili, un termine coniato dall'Associazione internazionale di eco dermatologia (Skineco - www.skineco.org) che li defini-

IL PARERE DELLA DERMATOLOGA

Sull'importanza del make up naturale per chi ha la pelle particolarmente delicata abbiamo sentito il parere della dottoressa **Adele Sparavigna**, dermatologa a Milano e Salerno, direttore Istituto di Ricerche Derming di Milano che ha affermato: «Molti prodotti per il make up contengono sostanze potenzialmente pericolose sia per l'ambiente, in quanto non biodegradabili, sia per l'uomo. L'uso di questi ingredienti, pur essendo consentito per legge, pone problemi di dermocompatibilità, quando le sostanze utilizzate non sono simili a quelle naturalmente presenti nella pelle o in natura. Ciò è particolarmente vero per chi soffre di pelle sensibile. Oltre alla dermocompatibilità, un altro aspetto fondamentale per la tollerabilità di questi prodotti è la semplicità della formula. Pochi ingredienti, naturali e dermoaffini, possono assicurare un effetto curativo, oltre che cosmetico».



sce sicuri per l'impiego sull'epidermide e costituiti da attivi che rispettano l'ambiente. Inoltre, non sono testati su animali.

VANTAGGI E DIFFERENZE RISPETTO AL MAKE UP TRADIZIONALE

Il vantaggio principale dei prodotti trucco naturali e biologici è la sicurezza del loro impiego anche su epidermidi particolarmente sensibili. La loro prin-

cipale caratteristica, infatti, è l'anallergicità. Questa è data dalla scelta di materie prime, provenienti da vegetali coltivati secondo i metodi dell'agricoltura biologica, che devono rispettare rigidi parametri qualitativi certificati da un ente terzo (come, per esempio, Aiab - Associazione italiana per l'agricoltura biologica; CCPB - Consorzio controllo prodotti biologici; Icea - Istituto per la certificazione etica e ambientale - o Ecocert, l'Istituto europeo per la cer-

IL CONSIGLIO DELLA FARMACISTA

Una volta che avete deciso di acquistare prodotti di make up naturale o biologico, il vostro primo interlocutore è il farmacista che oltre a indicarvi le giuste referenze per la vostra pelle vi fornirà una serie di utili consigli come quelli espressi da Silvana Murgolo, responsabile del reparto dermocosmetico, che se ne occupa in collaborazione con la dottoressa Valentina Visconti, nella Farmacia Bramante di Milano.

«Per noi è facile consigliare un make up naturale a chi ha una pelle delicata perché oggi è possibile contare su una gamma completa di prodotti, completamente vegan e privi di petrolati e profumi che potrebbero dare allergie. Va detto che, per prima cosa, va osservata la propria pelle» sostiene Silvana, «perché non avrebbe senso utilizzare un make up naturale se poi non si cura l'epidermide con altrettanta attenzione. Per cui si valutano la presenza di occhiaie - per scegliere il giusto correttore - di macchie scure, di rossori in modo da scegliere il fondotinta, che deve essere calibrato sulla cute (secca o grassa) della persona. È possibile anche optare per la BB Cream. In questo modo è possibile scegliere il trucco base per il viso che per una ragazza o una donna giovane può essere molto naturale, mentre per una persona più matura è possibile ottenere un effetto più coprente delle varie imperfezioni. Molto utile è il *primer* per far durare il maquillage fino a sera. I colori dei prodotti di make up naturale sono ormai trendy e glamour ed è possibile scegliere fra innumerevoli proposte: dagli ombretti perlati e brillanti ai rossetti *mat*, dalle terre agli illuminanti, dalle matite "*all over*" per labbra e occhi fino al mascara, che può essere volumizzante o più cremoso per intensificare lo sguardo. I miei consigli principali a chi decide di scegliere un make up naturale sono soprattutto due: leggere bene l'Inci in etichetta, per controllare che le formulazioni (che devono essere minimaliste) non contengano ingredienti nocivi e rispettare le date del Pao, conservando i prodotti con attenzione per non alterarne la composizione. Infine, per quanto riguarda i prezzi oggi il maquillage naturale coniuga qualità e prezzo accessibile ed è quindi indicato anche per le ragazze più giovani».



tificazione dei prodotti biologici). Gli standard che caratterizzano i prodotti di make up biologico sono elevati e le certificazioni vengono rilasciate solo dopo severi controlli su materie prime, metodi di lavorazione, formulazioni e persino confezioni finali. Tutto questo vale per rossetti, ombretti, mascara, matite e fondotinta cremosi.

Il make up minerale, invece, definisce tutti i prodotti a base di polvere finissima che può essere resa liquida o cremosa se mescolata con altri ingredienti naturali.

Per quanto riguarda i minerali utilizzati (in gran parte ossidi di titanio e zinco, ferro e altri minerali non aggressivi, ridotti in cristalli piatti), per essere utilizzati anche da chi ha una pelle sensibile non devono contenere cromo, cobalto, mercurio e palladio cioè metalli pesanti che danno spesso origine a fenomeni allergici.

Il trucco minerale ha dei vantaggi evidenti: non può contenere batteri perché di natura inorganica, ha un tempo di conservazione più lungo (se tenuto al riparo da umidità e luce), resiste di più sulla pelle, anche all'acqua e non necessita di conservanti.

Per sfatare alcuni miti, inoltre, si può dire che il make up naturale, bio e minerale può essere anche più efficace di quello tradizionale poiché utilizza principi vegetali che hanno spesso una maggior tenuta sulla pelle, a cui sono più affini, anche in quantità modesta. Inoltre, questi prodotti naturali contengono attivi che possono interagire con la cute proteggendola e risolvendo problematiche di tipo estetico/fisiologico. Sono in genere maggiormente tollerati e impiegano aromi naturali che riducono al minimo il rischio di allergie.

A COSA PRESTARE ATTENZIONE

Per il make up naturale e minerale, quindi, solo elementi positivi?

Non del tutto perché ci sono anche delle criticità a cui è necessario prestare attenzione.

Una di questa riguarda l'etichetta che contraddistingue un vero prodotto naturale, biologico e certificato. Per legge, infatti, tutti i cosmetici devono essere muniti di un'etichetta che elenca gli ingredienti della formulazione secondo l'Inci (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*) partendo dal quantitativo maggiore fino ad arrivare al minore. Leggendola è facile scoprire, anche se alcuni nomi sono in inglese e altri in latino, se il prodotto contiene materie prime non naturali.

Ogni prodotto biologico, inoltre, è contraddistinto da un marchio specifico rilasciato dagli Istituti di certificazione. Altri elementi da non trascurare sono la conservazione e la durata.



I cosmetici naturali, infatti, sono più “delicati” di quelli tradizionali e non impiegando conservanti chimici (come i parabeni), rischiano di ossidarsi o di venire contaminati dagli agenti batterici più facilmente. Se aperti da molto tempo possono cambiare colore, odore, consistenza e, a volte, anche efficacia. Comunque la loro validità è confermata dal simbolo Pao (*period after opening*) riportato sulla loro confezione e che definisce il tempo nel quale il prodotto rimane integro e sicuramente utilizzabile dopo la sua apertura.

Infine valutate anche la componente prezzo. Fino a qualche anno fa i prodotti di maquillage biologico avevano costi decisamente elevati rispetto alla fascia media ma oggi il loro range di prezzo è paragonabile a quello delle referenze tradizionali di buona qualità. Questo senza contare che oltre alla sicurezza d'uso e alla componente ambientale, spesso dietro all'acquisto di questi prodotti da trucco ci sono il consiglio del farmacista e le raccomandazioni del dermatologo.

In caso di disfagia

Paola Gregori

Voce gorgogliante, tosse soprattutto in coincidenza con la deglutizione, residui alimentari in bocca e possibile fuoriuscita di cibo dal naso, sono alcuni dei campanelli d'allarme che devono far pensare alla disfagia, cioè l'impossibilità o il rallentamento nella deglutizione autonoma.

La deglutizione è la capacità di convogliare sostanze solide, liquide, gassose o miste dall'esterno allo stomaco. Questo atto, che normalmente si dà per scontato, è necessario per fornire un adeguato apporto nutrizionale all'organismo, saziare la sete e soddisfare l'appetito, inoltre ha anche una componente psicologica, soddisfacendo il piacere del gusto (del sapore e profumo del cibo) e svolgendo un ruolo nella socializzazione, vista l'abitudine di stare insieme agli altri mangiando.

Proprio questo meccanismo naturale e così importante viene alterato nella persona con disfagia, che presenta difficoltà o impossibilità nel masticare il cibo, preparare il bolo e deglutirlo.

LE COMPLICAZIONI

La disfagia rappresenta tuttora un argomento poco conosciuto. Eppure espone il paziente a importanti rischi, come infezioni respiratorie, polmoniti *ab ingestis*, malnutrizione, disidratazione e può essere fatale. Non è un problema che va sottovalutato: il 45% dei pazienti con disfagia grave, quella che presenta aspirazione, muore purtroppo entro 1 anno. A causa della malnutrizione diminuiscono la velocità di guarigione ferite, le funzionalità intestinale, muscolare e ventilatoria e la risposta immunitaria. Di contro, aumentano la morbilità, l'uso di farmaci, la durata delle degenze e delle riabilitazioni, il rischio di



Un disturbo poco conosciuto che espone chi ne soffre a malnutrizione e disidratazione

infezioni e quello stesso di mortalità. In questo campo il farmacista può dare un considerevole aiuto grazie alle armi a disposizione nella sua farmacia, con il risultato di un miglioramento dello stato di salute e della qualità di vita. I pazienti disfascici hanno spesso problemi a livello di igiene del cavo orale. Non sono infatti rare parodontopatie, mucosite, candidosi e xerostomia.

LA GESTIONE DEL PAZIENTE

È fondamentale individuare precocemente il disturbo e attuare tempestivamente percorsi specifici di trattamento: nutrizione sicura, tecniche rieducative, posture compensatorie e modifiche delle consistenze alimentari. La gestione dei pazienti con questa patologia è molto complessa e richiede un lavoro sinergico di un team multidisciplinare. La figura professionale di riferimento rimane il medico di famiglia per il paziente domiciliare e il medico di reparto per il paziente ricoverato: dovrebbe essere il perno attorno al quale viene costruita la continuità terapeutica. Il team deve inoltre essere composto da professionisti quali neurologo, pneumologo, geriatra, fisioterapista, neuropsicologo, infermiere, logopedista, dietista, nutrizionista, ORL-foniatra, geriatra, pneumologo, gastroenterologo e il farmacista, che può integrare il lavoro con i supporti alla nutrizione. Ovviamente è cruciale poi il supporto continuo dei parenti. Una volta accertata la diagnosi, è importante che a paziente e familiari vengano date indicazioni chiare e complete sui comportamenti alimentari corretti, a cominciare da come modificare e impostare la nutrizione, fino alle posture adeguate. La riabilitazione svolge un ruolo cruciale nel prevenire le complicazioni, una corretta dieta il rischio di malnutrizione e disidratazione. Molto importante è anche la postura. La corretta gestione non solo permette una migliore condizione fisica del paziente ma anche una migliore tono dell'umore e una maggiore vita sociale. Talvolta è possibile ripristinare, parzialmente o totalmente, la funzione deglutitoria. È importante una regolare rivaluta-

zione e con una frequenza relativa alle caratteristiche cliniche della disfagia e allo stato nutrizionale, da un professionista competente nella gestione della disfagia.

Purtroppo diversi fattori ostacolano la corretta gestione di questa malattia. Innanzitutto vengono in genere sottovalutati i sintomi, inoltre vi sono differenze strutturali e organizzative anche significative nei servizi di afferenza. Ne consegue una offerta di presa in carico troppo spesso quantitativamente ridotta, la carenza di reti di servizi specializzati, di risorse, apparecchiature e strumenti di valutazione e gestione. È importante che il paziente e i suoi familiari cerchino un cen-

I SINTOMI CHE DEVONO PREOCCUPARE

- Tosse, soprattutto in coincidenza con la deglutizione
- Risveglio notturno per eccessi di tosse e soffocamento
- Voce gorgogliante
- Residui alimentari in bocca
- Possibile fuoriuscita di cibo dal naso
- Febbre, brividi
- Malessere generale, mialgie
- Dispnea
- Dolore toracico pleurítico
- Espettorato purulento
- Nausea, vomito, anoressia, perdita di peso
- Nell'anziano si assiste ad una compromissione dello stato generale, che coinvolge anche la capacità di nutrirsi, l'idratazione, la continenza sfinterica, il tono dell'umore e le funzioni cognitive

tro di riferimento e si facciano seguire nel modo migliore.

QUAL È L'ALIMENTAZIONE GIUSTA?

La dieta è molto importante per tutti: deve essere equilibrata, il più possibile variata e sana nonché completa. L'obiettivo per tutti è quello di alimentarsi in modo quanto più "normale" possibile e per farlo è necessario seguire le indicazioni degli specialisti, che spiegheranno come seguire questo percorso, detto di "svezzamento".

Durante questa fase verrà creata una dieta che preveda una progressione di cibi basata sulla capacità di masticazione e di deglutizione del paziente.

Cruciali la densità degli alimenti e delle bevande. Occorre creare un vero e proprio percorso graduale di "svezzamento", che preveda una progressione di cibi basata sulla capacità di masticazione e di deglutizione del singolo, attraverso il consumo di alimenti e bevande a densità modificata, somministrati secondo quattro livelli progressivi:

- dieta purea;
- dieta tritata;
- dieta morbida;
- dieta normale modificata.

La supplementazione con integratori dietetici è indicata nei casi in cui l'assunzione alimentare sia inadeguata.

I CONSIGLI DEL FARMACISTA

- I cibi di consistenza modificata possono rappresentare alleati preziosi, arricchiti di nutrienti specifici, qualora necessario, in base alle esigenze del paziente. È importante però che poi a casa siano presentati con cura e resi appetitosi. I pazienti dovrebbero inoltre avere possibilità di scelta tra diverse portate.
- La disfagia e le caratteristiche del paziente che in genere viene colpito fanno sì che queste persone abbiano problemi a livello di igiene orale. Questa invece va curata con attenzione, anche con prodotti specifici. Il farmacista saprà suggerire quelli migliori, indicati nelle varie situazioni.
- In alcuni quadri di disfagia si dovrebbero utilizzare procedure compensative (posture di compenso, tecniche deglutitorie) per ridurre sensibilmente il rischio di aspirazione.
- La somministrazione dei farmaci deve essere garantita ai pazienti che non possono assumere nulla per bocca o che assumono una dieta modificata, il farmacista potrà essere di supporto, insieme al medico, in questo senso.

IN FARMACIA I PRODOTTI CHE POSSONO AIUTARE

In farmacia si trova un'ampia gamma di prodotti di alta qualità, adatti alle diverse esigenze del paziente disfacico, pensati per favorire e facilitare l'assunzione di pietanze e bevande in sicurezza e per soddisfare i suoi fabbisogni nutrizionali. Creme, budini, purea disidratati, possono contribuire a completare un pasto, se non a sostituirlo. Addensanti istantanei, per sostanze calde e fredde, sono in grado di dare agli alimenti la consistenza più sicura per la fruizione del paziente disfacico senza alterarne il gusto e il colore. Per l'idratazione, infine, sono disponibili prodotti quali acqua gel.

Le recenti "linee guida sugli alimenti a fini medici speciali (AFMS)", pubblicate dal Ministero della Salute, hanno evidenziato l'importanza dei «prodotti proposti per favorire l'alimentazione di pazienti con problemi meccanici o funzionali di deglutizione (esempio pazienti neurologici); fra i prodotti rientranti in tale categoria vi sono modificatori di consistenza, quali polveri addensanti e gelificanti... ». Si tratta di prodotti alimentari espressamente elaborato o formulato, da utilizzare «sotto controllo medico», acquistabili in farmacia. Per il loro uso il farmacista può rappresentare un alleato prezioso.



www.zentiva.it

TORNA EFFERVESCENTE



**Acido Acetilsalicilico e Vitamina C Zentiva
400 mg + 240 mg
Compresse effervescenti per uso orale.**

Per il trattamento sintomatico
di stati febbrili e dolorosi e malattie
da raffreddamento puoi provare

**ACIDO ACETILSALICILICO
E VITAMINA C ZENTIVA.**

ZENTIVA



È un medicinale a base di Acido acetilsalicilico e Acido ascorbico. Può avere effetti indesiderati, anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 21/06/2018.

Chiedi al tuo farmacista

Alimenta il formidabile che c'è in te

La carne, le uova e il latte, ma anche i molluschi in conchiglia e i legumi sono ricchi di **vitamine del gruppo B**.

Le vitamine B2, B6 e B12 contribuiscono
alla **riduzione della stanchezza**
e **dell'affaticamento...**

...come
FlorMidabil ULTRA
che con **70 miliardi di**
fermenti lattici vivi e
vitamine del gruppo B

è l'alleato ideale
durante le terapie
antibiotiche



segui su

