

# NOTIZIE PER TE

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



**BENESSERE**  
Tatuaggi che passione

**PSICOLOGIA**  
Disabilità e sostegno

**NUTRIZIONE**  
Escludere il glutine



## Pet therapy per i bambini



## I PRIMI 40 ANNI DEL SSN

Caro lettore,  
40 anni fa nasceva il Servizio sanitario nazionale per garantire il diritto alla salute a tutti i cittadini. Fino a quel momento l'erogazione dei servizi sanitari avveniva attraverso le Assicurazioni Mutualistiche, le cosiddette "Mutue", a cui erano obbligatoriamente iscritti tutti i lavoratori. Il sistema delle Mutue però: garantiva la copertura delle spese mediche e dei ricoveri ospedalieri solo ai lavoratori e quindi erano escluse categorie come le casalinghe, o i disoccupati; inoltre ogni Mutua forniva un suo livello di assistenza che non era assolutamente omogeneo e quindi si verificavano situazioni di differente trattamento tra i cittadini a seconda della mutua a cui erano iscritti. Il Sistema non funzionava correttamente: la spesa sanitaria e soprattutto

quella ospedaliera non erano controllate perciò i ricoveri e i tempi di degenza aumentavano in maniera smisurata. Per questi motivi le Mutue entrarono in una grave crisi finanziaria e fu necessario l'intervento diretto dello Stato che si accollò tutti i loro debiti. Venne avviata una riorganizzazione del Servizio sanitario, dal territorio ai vertici decisionali per creare un sistema che distribuisse servizi sanitari in maniera uniforme su tutto il territorio. Da 40 anni le Farmacie collaborano con il Servizio sanitario nazionale, non solo assicurando il Servizio farmaceutico territoriale, quindi la distribuzione dei farmaci, ma aiutandolo anche a perseguire quegli obiettivi di sviluppo dell'educazione sanitaria e della prevenzione delle malattie e degli infortuni presso la popolazione.

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. 3 / 6 del 01/5/19  
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](mailto: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**  
Quando i piedi fanno soffrire

**6 – PSICOLOGIA**  
Disabilità e sostegno

**12 – SPAZIO MAMMA**  
Bulli al tempo dei social

**16 – BENESSERE**  
Tatuaggi che passione

**20 – MEDICINA COMPLEMENTARE**  
Hypericum perforatum

**26 – COSMESI**  
Al sole in sicurezza

**26 – DALLA PARTE DEL PAZIENTE**  
Amici a quattro zampe

**30 – NUTRIZIONE**  
Escludere il glutine



# QUANDO I PIEDI FANNO SOFFRIRE

Alluce valgo, dita a martello, piede piatto e piede cavo sono i problemi più frequenti

—  
Claudio Buono

Composti da 26 ossa, oltre che da numerosi muscoli e articolazioni, i piedi sono tra le parti del corpo più complesse e delicate in assoluto, e non di rado soffrono di deformazioni anatomiche che causano dolore e difficoltà di movimento. Alluce valgo, dita a martello, piede piatto e piede cavo si classificano ai primi posti della hit dei problemi più frequenti che fanno soffrire le estremità.

## **ALLUCE VALGO**

Si tratta di una delle patologie più diffuse a carico del piede: a soffrirne sono in particolare le donne adulte, nella fascia di età che va dai 40 ai 60 anni. Il problema è dovuto a una deviazione laterale della falange del primo dito (alluce) accompagnata da una torsione all'interno del primo metatarso (l'osso lungo che si articola con la base del dito) che provoca un rigonfiamento esterno, la cosiddetta "cipolla". L'alluce valgo tende ad aumentare con l'età e, se trascurato, può causare disturbi posturali anche seri che si ripercuotono in particolare su schiena e ginocchia. Questo perché modifica il modo in cui il peso del corpo viene distribuito sulla parte anteriore delle estremità.

**Le cause.** Familiarità a parte, un alluce valgo può essere anche il risultato di difetti anatomici non corretti in gioventù (come il piede piatto, che porta le dita ad allargarsi "a ventaglio", con l'alluce che comincia a deviare all'interno, spinto dal-

la scarpa) o di anni di calzature inadatte (strette o con la tomaia troppo rigida, a punta e col tacco troppo alto) che aumentano il carico sull'avampiede. Il continuo attrito della protuberanza laterale con la tomaia può provocare episodi infiammatori, con l'alluce che appare rosso, gonfio e assai dolente. Di conseguenza, oltre a non riuscire a camminare agevolmente, non di rado si provano fitte martellanti anche di notte, a riposo.

**La soluzione.** Contro l'infiammazione acuta è utile ricorrere, per qualche giorno, a un antinfiammatorio, in pomata o gel. Inoltre si può chiedere consiglio al farmacista sull'uso dei "protettori per alluce valgo", ovvero dischetti in morbido poliuretano contenenti gel di silicone che, una volta applicati sulla zona infiammata, riducono l'attrito meccanico con la scarpa, attenuando il dolore. Ma per correggere la deformità e alleviare il disagio dovuto a questa condizione, solo l'intervento è risolutivo. Alla tecnica "a cielo aperto", che prevede l'apertura chirurgica della cute e dei tessuti, l'asportazione di parte di osso e l'inserimento di supporti volti a riportare l'alluce nella corretta posizione, oggi si affiancano, dove l'indicazione lo permette, tecniche di chirurgia mininvasiva, in regime di *day surgery* o ambulatoriale e in anestesia periferica, che prevedono l'impiego di appositi strumenti (come minifrese o lame) attraverso piccole incisioni della cute, senza l'utilizzo di viti, fili o placche.







### DITA A MARTELLO

Sono il risultato di una deformità che interessa una o più dita del piede, con le falangi che curvano verso l'alto in corrispondenza dell'articolazione centrale, assumendo la caratteristica forma 'a martello'.

**Le cause.** Vanno da una predisposizione congenita a un trauma, a malattie neurologiche (come le paralisi spastiche) o infiammatorie del piede (come l'artrite reumatoide), ma in molti casi il problema è associato alla presenza dell'alluce valgo che, spingendo verso le altre dita del piede, le porta a contrarsi 'ad arco'. La comparsa delle dita a martello è altresì riconducibile a squilibri muscolari dovuti al piede cavo, per via di una cattiva distribuzione dei carichi sull'avampiede. Comunque, anche le calzature non idonee (strette in punta o troppo alte) sono un fattore importante nell'insorgenza del disturbo, il che spiega almeno in parte perché ad esserne colpite sono soprattutto le donne. In tali condizioni le dita assumono una posizione innaturale e a causa del continuo attrito del loro dorso con la parte superiore della scarpa, possono determinare dolore anche intenso quando si cammina.

**La soluzione.** Per dare sollievo alla zona che duole, oltre all'utilizzo di scarpe adatte (morbide, con punta rotonda e poco tacco) esistono appositi cuscinetti protettivi per le dita in vendita in farmacia. Ma per correggere il difetto in modo risolutivo è necessario sottoporsi a un intervento di chirurgia mininvasiva che, a seconda del grado di deformità, può consistere nella semplice sezione dei tendini retratti, oppure nella osteotomia (taglio) delle falangi allo scopo di riallinearle. L'intervento dura pochi minuti e viene effettuato in anestesia locale e in regime di day hospital, attraverso due o tre incisioni di un paio di millimetri circa.

### PIEDE PIATTO

È una malformazione del piede che presenta un cedimento della volta plantare longitudinale per cui l'arco plantare diminuisce gradualmente fino a scomparire e il calcagno è deviato verso l'esterno (valgismo del retropiede).

**Le cause.** Si ritiene che questo avvenga per una predisposizione genetica, ma esiste la possibilità che il piede diventi piatto anche per una debolezza congenita di legamenti e capsule articolari, traumi o lacerazioni del tendine tibiale posteriore, artropatie o disturbi neuromuscolari. Inoltre vengono chiamati in causa i chili di troppo: il peso del corpo preme sull'interno dell'estremità, fino a modificare la conformazione della caviglia. Il tallone così si sposta verso l'esterno e la pianta tocca terra completamente. Manifestazioni sintomatologiche evidenti sono le difficoltà nel flettere il piede e un dolore all'arto che si irradia fino al polpaccio e che si avverte soprattutto stando in piedi o camminando.

**La soluzione.** Il piede piatto necessita di calzature con un tacco largo e stabile, di circa quattro-cinque centimetri, utile a evitare trazioni sui tendini e sulla fascia plantare e a compensare l'accorciamento del tendine di Achille, con conseguenti, fastidiose tensioni al tendine stesso, al polpaccio e al tibiale posteriore. Il trattamento riabilitativo prevede esercizi di rinforzo dei muscoli preposti al mantenimento della volta plantare o l'uso di plantari su misura. Ma se il problema persiste, per correggere definitivamente la malformazione è necessario valutare l'opportunità di intervenire chirurgicamente. Attualmente esistono diverse tecniche che prevedono la semplice introduzione di una vite subito sotto la caviglia, dal lato esterno, attraverso un forellino nella cute che richiede la chiusura con un solo punto di sutura. La

## TIPOLOGIE DI DOLORE

### Metatarsalgia

Frequente in chi soffre di alluce valgo o piede cavo, ma anche nelle fan dei tacchi a spillo vertiginosi, il disturbo si presenta come un dolore intenso e costante sulla pianta, dietro alle dita, in corrispondenza del metatarso. L'impressione è di camminare come se si avesse un sasso sotto la parte anteriore del piede e la sensazione, fastidiosa e dolorosa, aumenta dopo essere stati a lungo in piedi o aver praticato uno sport che prevede corsa e salti.

### Fascite plantare

Altrettanto dolorosa è l'infiammazione della spessa banda di tessuto connettivo (fascia fibrosa) che parte dal calcagno e attraversa la pianta del piede. Può insorgere a causa di vari fattori, spesso combinati tra di loro: malattie reumatiche di origine autoimmune (come l'artrite reumatoide), difetti congeniti (come il piede cavo), degenerazione della fascia plantare dovuta all'età, contrattura o debolezza di alcuni muscoli della gamba (polpaccio, peroneo, tendine tibiale posteriore ed estensori delle dita del piede), calzature basse (ballerine o sandali, ad es.) indossate troppo a lungo; ma di fascite plantare può soffrire anche chi si sottopone ad allenamenti troppo intensi (*running*, ad es.) o chi è sovrappeso. Il sintomo classico è una fitta molto intensa che dal tallone si irradia a tutta la pianta del piede e che si avverte quando ci si alza al mattino o dopo essere stati seduti a lungo e che si attenua leggermente se si comincia a camminare, per poi ripresentarsi nel corso della giornata e scomparire durante la notte.

### Neuroma di Morton

Frequente in chi ha il piede cavo o piatto, consiste nella formazione di un granuloma sul nervo sensitivo tra le dita centrali del piede (terzo e quarto metatarso). Il nervo, infiammandosi, si ispessisce e a poco a poco si forma un piccolo nodulo (grande da pochi millimetri fino a un nocciolo di ciliegia) che provoca un dolore violento che trafigge la pianta del piede. Può insorgere all'improvviso o peggiorare nel giro di qualche settimana, fino a impedire di camminare.

Di base, tutti e tre i disturbi necessitano che venga subito messo a riposo il piede dolorante, evitando di caricare l'arto, nonché l'uso di antinfiammatori al bisogno e l'applicazione di ghiaccio in loco per alcuni giorni.

vite evita l'eccessiva inclinazione verso l'esterno del retropiede e permette il mantenimento della corretta curva interna del piede (volta plantare). L'operazione, di breve durata, viene eseguita in day hospital e si effettua in anestesia loco-regionale.

## PIEDE CAVO

È un'altra malformazione del piede, congenita o acquisita, caratterizzata da una marcata accentuazione dell'arco plantare: l'area d'appoggio è limitata all'avampiede e al calcagno, mentre la parte mediana è rientrante più del dovuto.

**Le cause.** In assenza di una patologia particolare o di una predisposizione genetica, questa condizione

può verificarsi per l'uso di calzature troppo corte o con tacchi troppo alti che possono piegare a uncino le dita e incavare in modo esagerato l'arco plantare. Il sintomo più evidente è il dolore, che da sotto il tallone si estende alla prima metà dell'avampiede e che peggiora sotto carico e durante la deambulazione, irradiandosi talvolta anche a tutta la gamba.

**La soluzione.** Per evitare la progressione del difetto, l'ortopedico prescriverà un plantare da utilizzare nella maggior parte della giornata, specie quando si deve camminare a lungo e se si fa sport, per prevenire metatarsalgie o talloniti. Mentre il farmacista può consigliare una soletta morbida e di comfort di tipo standardizzato.

# DISABILITÀ E SOSTEGNO

Non esiste alcuna sfida insormontabile che non possa essere divisa in decine di compiti realizzabili

---

**Gladys Pace**

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

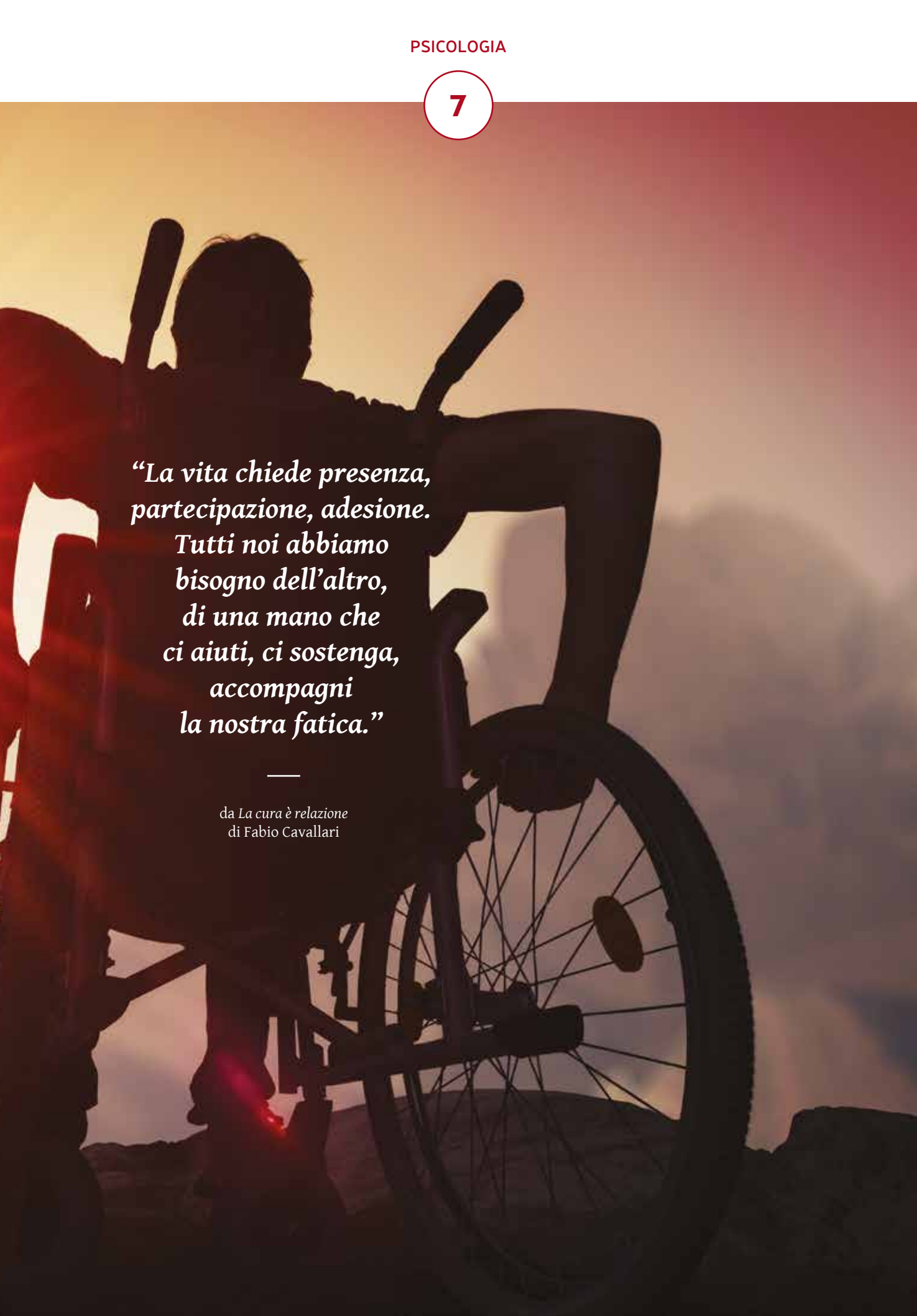
Sono trascorsi quindici anni dalla visita ad una collega al timone di una bella associazione di genitori di ragazzi con disabilità.

Il calore di quella casa (il cui nome "CasAmica" è già un bel biglietto da visita), i sorrisi dei volontari e la curiosità dei giovani impegnati nella tessitura di coloratissime opere di FiberArt mi hanno accompagnato ogniqualevolta, in contesti diversi, mi sono occupata di sostegno nella disabilità.

Anni dopo quella visita, il supporto ai curanti si è sviluppato attraverso un percorso di *Scrittura e Cura* (Il metodo di *Scrittura e Cura* prevede l'ausi-

lio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso 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) rivolto a un gruppo di genitori e concluso con la pubblicazione di un diario di bordo (G. Pace, *Vivere la Scrittura, Vivere la Cura*, Idea Solidale, Provincia di Torino, 2013) e testimonianza di un viaggio condiviso attraverso toccanti emozioni e parole di Cura.



A silhouette of a person in a wheelchair is shown against a warm, sunset-colored sky. The person is facing away from the camera, and the wheelchair's large rear wheel is prominent in the foreground. The overall mood is contemplative and hopeful.

*“La vita chiede presenza,  
partecipazione, adesione.  
Tutti noi abbiamo  
bisogno dell’altro,  
di una mano che  
ci aiuti, ci sostenga,  
accompagni  
la nostra fatica.”*

---

da *La cura è relazione*  
di Fabio Cavallari

“Quando l’ostacolo è grande, occorre diventare più forti” riporta Alexis Loireau, citando gli sciamani dell’A-mazzonia (A. Loireau, *Le cancer. La Grande Aventure*, Carnet d’aventures N° 47, Expemag.com). E le parole di questo caporedattore si caricano di significato quando, leggendo il racconto del viaggio inaspettato nel quale si è imbattuto, a partire dallo scontro con la malattia oncologica, ci accorgiamo che è la sua forza a fare la differenza. E questa ci arriva nuovamente quando scrive che un saggio ha detto “non esiste alcuna sfida insormontabile, che non possa essere divisa in decine di compiti realizzabili”.

**“Siate gentili,  
perché tutti combattono una battaglia dura e,  
se vuoi sapere come sono davvero fatte le persone,  
non devi fare altro che guardare.”**

da Wonder  
di R. J. Palacio

Lo storico Matteo Schianchi (*La terza nazione del mondo*, Feltrinelli, Milano 2009) descrivendo la realtà quotidiana di persone con disabilità mette in particolare l’accento sui pregiudizi e sullo sguardo da cui possono nascere forme di esclusione. Eppure la mia esperienza di incontro con persone portatrici di differenti disabilità conserva ripetuti e svariati momenti di contatto con una ricchezza interiore difficile da trasmettere soltanto con le parole. Lasciando la parola all’antropologo Clifford Geertz (*Interpretazione di culture*, il Mulino, Bologna 1998), non c’è da sorprenderci ascoltando che “Se vogliamo scoprire in cosa consiste l’uomo possiamo trovarlo solo in ciò che sono gli uomini: e questi sono soprattutto differenti”. E la differenza è ricchezza quando ci accorgiamo di essere tutti quanti portatori di qualche handicap.

**“... per tanti handicap evidenti, ve ne sono  
moltissimi altri meglio mimetizzati.  
Di tante persone cosiddette “normali”  
chissà quante manie, disagi e malesseri sotterranei  
potremmo denunciare...”**

da Amare da matti  
di Maria Teresa Tosi

È con lo sguardo che tiene conto, in primo luogo, della mia “diversità” che negli anni ho sentito di aprire le porte del mio studio a chi ha scelto di prendersi uno spazio per presentarsi con il suo bisogno d’aiuto e il coraggio di raccontarsi a partire dalla propria fragilità. Ogni paziente arriva nel nuovo contesto della prima seduta conoscendo le specializzazioni che trova incise sulla targa fuori, i libri e gli articoli pubblicati oltre alle referenze che spesso

si raccolgono tramite il passaparola, ma di quella che è la “mia modalità” di accogliere e offrire uno spazio di ascolto e confronto potrà fare esperienza solo dopo avere preso il rischio di portarsi fin lì. Ed è a partire da quel coraggio che la relazione nella quale entrambi portiamo le nostre diversità può aprirsi al percorso 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) o concludersi con la decisione di non volerlo intraprendere.

**“Mentre lei impara ad avere fiducia,  
io imparo che questa ansia  
infilata come spade nel cuore di un Madonna  
non c’entra solo con la disabilità.**

**Cioè un poco c’entra, ma un altro poco no.”**

da Tempo di imparare  
di Valeria Parrella

È importante non chiudersi, poiché la disabilità tende ad isolarsi.

“Mi guardava strano” mi disse alcuni anni fa un giovane accompagnato in studio da una mamma in difficoltà di fronte alla ricerca insistente di contatti sessuali nel suo figlio adolescente. “Al centro pomeridiano che frequenta tre volte a settimana, le operatrici mi hanno più volte detto di rivolgermi ad uno psicologo. Le ragazze sono spaventate dagli approcci di mio figlio e io non so cosa fare” mi disse G, la mamma di A, il giorno del nostro primo colloquio. Con lei è stato importante accogliere la rabbia e la frustrazione dalle quali si sentiva travolta nel quotidiano. Spesso nel supporto ai genitori di bambini e ragazzi con disabilità, occupa un posto speciale la “questione della dipendenza”. Sottolineo il termine “questione” in quanto ciò che emerge, in molti casi, rimanda ad una dipendenza che va oltre la dipendenza fisica e che incide sui legami sociali. Con G fu indispensabile lavorare affinché coinvolgesse suo marito. E durante le sedute di consulenza familiare siamo riusciti ad affrontare il timore e la necessità di tenere in ogni momento sotto controllo la sessualità del loro ragazzo. Comprendere che il ricorso all’autoerotismo non era dannoso per A e che una “normale” autostimolazione nel periodo adolescenziale può essere utile a scaricare la forte tensione sessuale caratteristica di questa fase del ciclo di vita, fu il nodo che di settimana in settimana abbiamo potuto sciogliere.

E qualche mese dopo quella seduta aperta da A con il “Mi guardava strano”, la signora G mi disse che, a partire da quando lei e il marito avevano lasciato

*Alimenta il formidabile  
che c'è in te*

Carote, ma anche zenzero, finocchio, menta e carciofo sono cibi che, grazie alla loro **azione digestiva**, contribuiscono alla **riduzione di senso di gonfiore addominale...**

...come

**FlorMidabil GONFIORE**

che con **70 miliardi di fermenti lattici vivi, carota e kiwi**

è l'alleato ideale  
del tuo intestino



seguici su





al figlio la possibilità di prendersi dei momenti “di intimità” nella sua stanza, dal centro le avevano comunicato che non c’erano più state occasioni in cui le giovani ospiti si erano sentite, da lui, molestate.

***“Occorre avere la sensibilità per il lontano per raggiungere il vicino.”***

Alessandro Mendini

Prendersi cura di chi cura, accompagnare per un tratto i familiari (non solo genitori, anche fratelli e sorelle) di persone con disabilità, accogliere il contesto all’interno del quale una diversa abilità si fa portatrice di una comunicazione, a volte, più diretta, altre volte, sviluppata attraverso una grammatica emotiva dalle sfumature variegata, costituiscono opportunità preziose per una crescita condivisa.

Un’altra richiesta, che mi torna in mente scrivendo, mi è stata posta da parte di una coppia di anziani genitori di una ragazza portatrice di una lieve disabilità sia sul versante cognitivo che su quello motorio. Per anni L e D si erano occupati di S in maniera esclusiva e, superata da entrambi la soglia dei 60 anni, hanno realizzato l’impotenza dell’isolamento nel quale si erano ritirati. Sono passati alcuni anni e ciononostante ricordo in particolare il viso di S, dallo sguardo vivace e lineamenti delicati. In realtà furono molto poche le volte in cui ci incontrammo, in quanto il

grosso del cammino fu quello percorso con i genitori. Eppure furono sufficienti quelle 4 o forse 5 sedute per farmi custodire da qualche parte nel mio cuore il sorriso illuminante che la accompagnava quando mi salutò l’ultima volta che ci siamo viste.

«Grazie» mi disse «da quando mamma e papà sono venuti da te, il mondo è entrato nella mia casa».

«Il mondo?» le ho chiesto.

Lì con gli occhi luccicanti aggiunse «Le mie amiche, il parco e la gelateria dove posso andare con loro e...» a quel punto ricordo che si alzò all’improvviso e si avvicinò al mio orecchio per sussurrarmi «quest’anno andrò in vacanza da sola con loro». Tornò alla sua sedia e a voce alta «DA SOLA», ripeté un’altra volta. Probabilmente fu quello il momento in cui il suo sorriso luminoso restò impresso in un cassetto del mio cuore. È anche quella: la nostra umana differenza. In ogni relazione abbiamo la possibilità di misurare quanto siamo disposti e capaci di sostenere e quanto di lasciarci emozionare.

---

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a [studio.psicoterapia.pace@gmail.com](mailto:studio.psicoterapia.pace@gmail.com)





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



# ALLERGIA PUOI VOLARE VIA



**Starnuti, occhi rossi,  
prurito e naso chiuso.**

Per il trattamento dei sintomi nasali  
e oculari della **rinite allergica**  
stagionale e perenne  
e per il trattamento dell'**orticaria**  
cronica idiopatica puoi provare

**CETIRIZINA ZENTIVA 10 mg  
7 compresse**

**CETIRIZINA ZENTIVA 10 mg  
7 compresse**  
Medicinale antiallergico.

 azione rapida / 1 compressa al giorno

 non induce sonnolenza (alla dose raccomandata)  
migliora la qualità della vita



È un medicinale a base di cetirizina. Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 18/01/2019

**ZENTIVA**

È un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP)  
**Ascolta il tuo farmacista**

# BULLI AL TEMPO DEI SOCIAL

Con le attuali tecnologie nascono nuove forme di vessazione da parte dei bulli nei confronti di ragazzi considerati deboli, le cui conseguenze sono moltiplicate dal virtuale

---

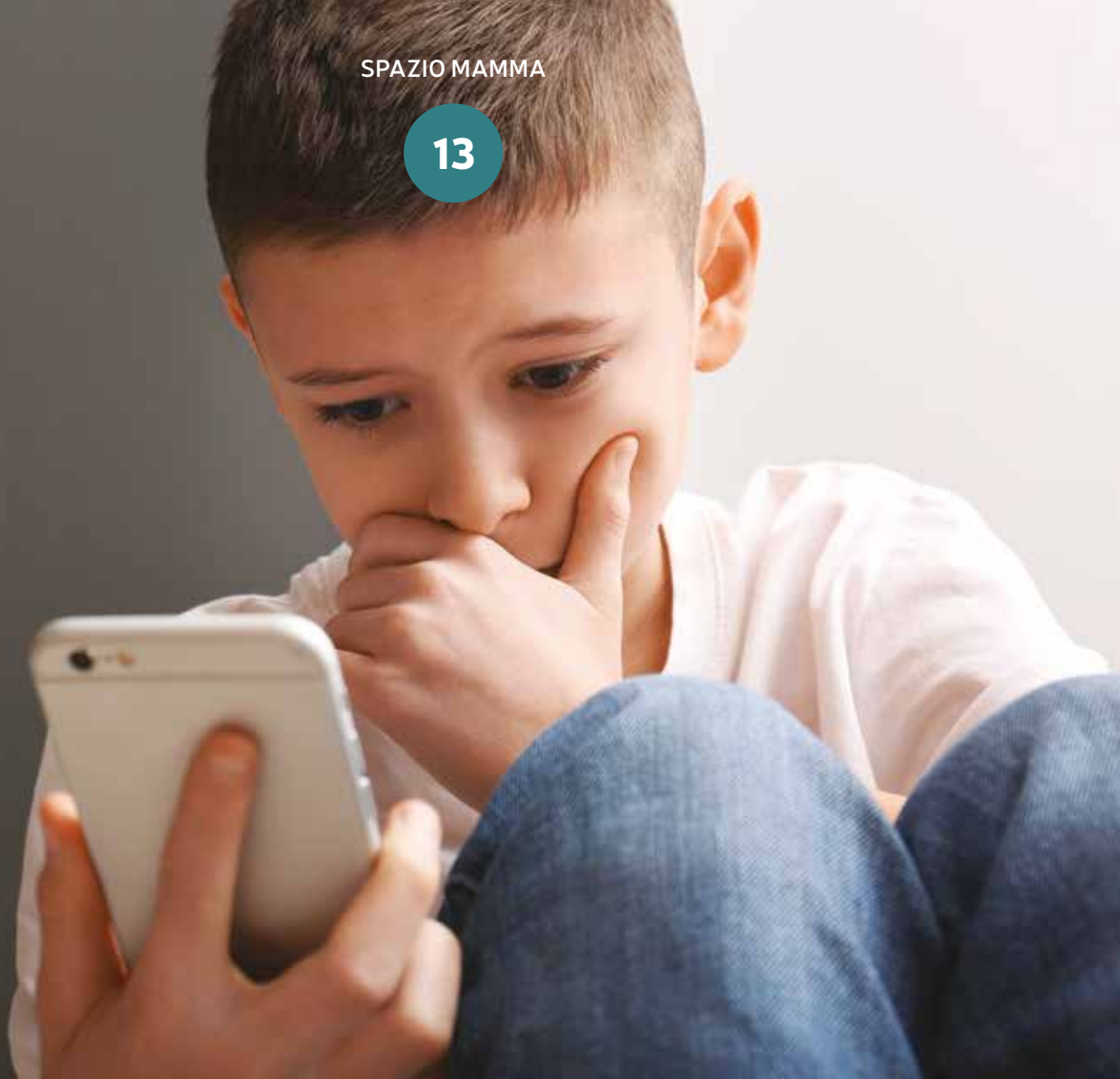
Chiara Romeo

I ragazzi di oggi vivono con lo smartphone in mano, l'età in cui lo ricevono è sempre più precoce e loro sono sempre più connessi. La differenza tra reale e virtuale, di conseguenza, ha confini sempre più labili. È in questo contesto che, ormai da qualche anno, sta aumentando il fenomeno del cyberbullismo.

## **GENERAZIONE IPERCONNESSA**

L'ultimo studio condotto dall'Associazione Nazionale Di.Te. (Dipendenze Tecnologiche, GAP e Cyberbullismo) in collaborazione con il portale per gli studenti Skuola.net, conferma che i giovani tra gli 11 e i 26 anni sono iperconnessi. L'indagine - su un campione di 23.166 persone, di cui 9.419 maschi e 13.747 femmine, di età compresa gli 11 e i 26 anni - ha evidenziato che in media, il 32,5% dei ragazzi spende online ogni giorno tra le 4 e le 6 ore. Più del 17% del campione resta connesso tra le 7 e le 10 ore. Supera le 10 ore quasi il 13% degli intervistati. In tutte le fasce di età indagate, invece, emerge che controllare lo smartphone con una frequenza di 10 minuti è l'esigenza di circa il 40% dei ragazzi. A seguito di questi comporta-

menti emerge una correlazione importante, dicono gli esperti: la capacità di attenzione è drasticamente diminuita e «anche la capacità di provare sentimenti. Sì, perché emozioni e sentimento non sono la stessa cosa. La prima è frutto di un momento, mentre il secondo richiede tempo, intuito, capacità di coltivare la relazione e di farla crescere», ha commentato Giuseppe Lavenia, psicologo, psicoterapeuta e Presidente dell'Associazione Nazionale Di.Te, uno dei maggiori esperti in Italia del problema. I ragazzi, poi, non parlano con i genitori di quello che fanno in rete: infatti, in media, dichiarano di non farlo mai il 18,5% delle ragazze e il 20% dei ragazzi minorenni tra gli 11 e 17 anni. Se poi si chiede ai ragazzi tra gli 11 e i 17 anni se i genitori controllano le loro attività online, quasi il 50% di loro dice di no. Infine, la ricerca sull'utilizzo delle nuove tecnologie da parte dei giovani ha messo in luce che quasi il 15% del campione dichiara di ricevere commenti offensivi sulle chat o sui social network. Più del 50% dei ragazzi tra gli 11 e i 14 anni, però, non parla ai propri genitori di queste esperienze spiacevoli.



### CARATTERISTICHE DEL CYBERBULLISMO

*Generazioni connesse* è un progetto del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, che pone l'accento sulle 5 caratteristiche del cyberbullismo.

- **L'impatto:** la diffusione di materiale tramite internet è incontrollabile e non è possibile prevederne i limiti.
- **La possibile anonimità:** chi offende online potrebbe tentare di rimanere nascosto dietro un nickname e cercare di non essere identificabile.
- **L'assenza di confini spaziali:** il cyberbullismo può avvenire ovunque, invadendo anche gli spazi personali e privando l'individuo dei suoi spazi-rifugio (la vittima può essere raggiungibile anche a casa).
- **L'assenza di limiti temporali:** il cyberbullismo può avvenire a ogni ora del giorno e della notte.
- **L'assenza di empatia:** non vedendo le reazioni della sua vittima alle sue aggressioni, il cyberbullo non è mai totalmente consapevole delle conseguenze delle proprie azioni e questo ostacola ancor di più la possibilità per lui di provare empatia - o rimorso a posteriori -, per ciò che ha fatto, se non viene aiutato ad esserne consapevole da un amico, da un insegnante o da altri.

### QUATTRO NUOVI AMBULATORI IN PIEMONTE

Alla fine del 2018 la Regione Piemonte ha stanziato 100mila euro per dar vita a quattro centri specializzati nella cura dei disturbi derivanti dal bullismo e dal cyberbullismo, previsti dall'articolo 4 della Legge Regionale 1 del 2018. Tali strutture dovranno individuare, anche sulla scia di sperimentazioni nazionali, dei percorsi di sostegno e cura specifici, attraverso equipe multidisciplinari sia per le vittime sia per i bulli. Spetterà all'Azienda ospedaliera Maggiore della Carità e all'Asl Novara il compito della gestione di questa nuova rete d'intervento, con sede a Torino, Alesandria, Cuneo e Novara.

### CYBERBULLISMO E BULLISMO

Una delle conseguenze dell'iperconnessione dei giovani è la nascita di nuove forme di bullismo, cioè la prevaricazione e lo scherno, che sono sempre esistiti tra i ragazzi, si potenziano grazie ai nuovi strumenti tecnologici, diventando quello che viene chiamato "cyberbullismo", che è - come riporta il sito della campagna ministeriale "una forma di violenza e prevaricazione, ripetuta nel tempo, agita da una persona o da un gruppo di persone nei confronti di un'altra, percepita come più 'debole', si differenzia dal bullismo perché avviene attraverso l'uso delle tecnologie digitali". I "cyberbulli" possono essere persone che la vittima ha conosciuto a scuola, nei gruppi sportivi o tra coetanei, ma può anche essere qualcuno conosciuto in internet, attraverso social network o giochi online, e potrebbe anche nascondersi dietro profili falsi (*fake*) o anonimi. Come il bullismo tradizionale anche quello cyber è un fenomeno sociale, cioè coinvolge non solo chi agisce e subisce le prevaricazioni e prepotenze, ma anche una platea di altre persone; queste, nel momento in cui assistono virtualmente a tali fatti ne diventano, in qualche modo, compartecipi. Alcuni esempi di azioni di cyberbullismo, cui si dovrebbe prestare attenzione: invio di ripetuti messaggi offensivi e video in chat o sui social network; esclusione intenzionale di qualcuno da un gruppo online; invio ripetuto di minacce o ricatti; pubblicazione di immagini imbarazzanti o pettegolezzi su qualcuno; rivelazione di informazioni riservate e personali su qualcuno; fingersi qualcun altro su social network o chat per farsi rivelare informazioni con l'inganno e renderle pubbliche oppure per offendere i contatti della vittima.

### UNA LEGGE PER EDUCARE E PREVENIRE

Il fenomeno ha assunto dimensioni e conseguenze tali che il Parlamento ha approvato una legge a tutela dei minori per la prevenzione e il contrasto al cyberbullismo, che prevede misure prevalentemente a carattere educativo/rieducativo. La legge pone al centro il ruolo dell'istituzione scolastica nella prevenzione e nella gestione del fenomeno e ogni istituto scolastico dovrà provvedere ad individuare fra i docenti un referente con il compito di coordinare le iniziative di prevenzione e di contrasto. «Il cyberbullismo è un fenomeno che ci deve tenere sempre in allerta. Dovremmo fare ancora più prevenzione nelle scuole e ritornare a dare valore al corpo, all'empatia, alla sensibilità, far comprendere ai ragazzi come si sentono i compagni che vengono aggrediti con parole di odio o







offese. Stando tante ore online si perde l'empatia, per questo è importante introdurre il detox tecnologico condiviso in famiglia. Basterebbero 3 ore a settimana per iniziare e no a cellulari e tv durante la cena», conclude Giuseppe Lavenia. Il passo più difficile è quello di capire se un figlio è vittima di cyberbullismo: perché nella maggior parte dei casi il ragazzo non si rivolge ai genitori per chiedere aiuto. Nervosismo, alterazioni dell'umore, turbamento psicologico legato all'uso di internet sono i segnali da non sottovalutare. Poi non nascondersi, non evitare il problema, ma chiedere aiuto ad un centro, a uno psicologo, per affrontare insieme al ragazzo la questione.

#### LA CAMPAGNA DEL MINISTERO: STOP CYBERBULLISMO

Una Campagna, realizzata dal Dipartimento per le politiche della famiglia - Presidenza del Consiglio dei Ministri, intende sensibilizzare ed informare sul tema del cyberbullismo al fine di promuovere comportamenti più consapevoli da parte dei genitori nel caso di figli minori coinvolti, direttamente ed indirettamente, in situazioni di bullismo sulla rete internet e sui canali social media. La campagna dal titolo "Stop cyberbullismo" si esprime attraverso un logo che rappresenta una mano all'interno di una "@" con chiaro riferimento al mondo della comunicazione digitale. Oltre ad uno spot, è disponibile anche un leaflet informativo, scaricabile su [www.politichefamiglia.it](http://www.politichefamiglia.it)

# TATUAGGI, CHE PASSIONE

Sono oggi una moda che non sembra conoscere crisi,  
senza distinzione di età e ceto

---

Stefania Cifani

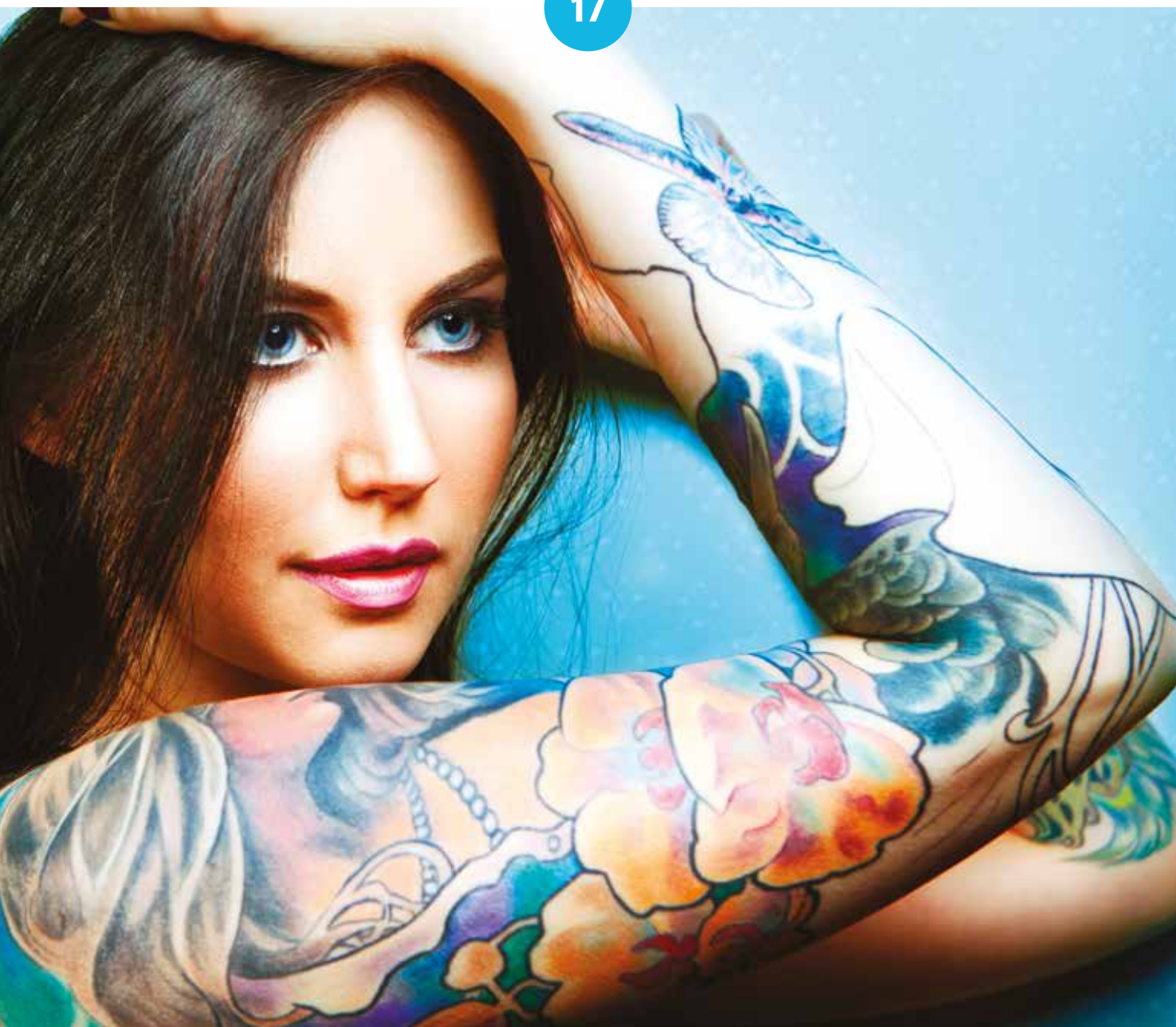
Piccoli, grandi, grandissimi. I tatuaggi sono oggi una moda che non sembra conoscere crisi, senza distinzione di età e ceto. Secondo un'indagine realizzata nel 2015 dall'Istituto Superiore di Sanità, il 13% degli italiani ha almeno un tatuaggio sulla pelle. Il primo viene effettuato in media a 25 anni, ma il numero maggiore di tatuati riguarda la fascia d'età tra i 35 e i 44 anni (29,9%). Nell'ambito del campione inoltre l'8% è rappresentato da ragazzi di età inferiore ai 18 anni. Una procedura diffusa dunque, ma sempre sicura ed esente da rischi? Non del tutto. Se è vero che nella maggior parte dei casi fare un tatuaggio non comporta conseguenze, è bene sapere che prima di procedere è necessario informarsi, che non tutte

le persone possono sottoporvisi e che ci sono alcuni accorgimenti da osservare, primo fra tutti quello di rivolgersi a un centro autorizzato.

## RIVOLGERSI A UN PROFESSIONISTA

Occorre ricordare che farsi tatuare la pelle è una procedura invasiva: il disegno, permanente, viene eseguito per mezzo dell'iniezione di inchiostri nello strato più profondo della pelle, il derma. Le macchine utilizzate perforano la pelle ad una velocità che può variare da 50 a 3.000 volte al minuto, generando una ferita e uno stress per la cute. Gli inchiostri utilizzati sono composti da pigmenti artificiali; è necessario assicurarsi della provenienza,





evitando prodotti di dubbia origine o acquistati attraverso rivenditori non ufficiali, e controllando che non contengano sostanze vietate. È recente infatti la notizia del ritiro dal mercato di nove pigmenti (questi i nomi: *Dubai Gold*, *Sailor Jerry Red*, *Black Mamba*, *Green Beret*, *Hot Pink*, *Banana Cream*, *Lining Green*, *Lining Red Light* e *Blue Iris*) perché non conformi alla direttiva europea del 2008 che regola il settore e contenenti sostanze pericolose come ammine aromatiche, toluidina e anisidina, idrocarburi policiclici aromatici, inserite da tempo tra gli agenti cancerogeni. Il rischio è che le sostanze contenute nell'inchiostro penetran-



do attraverso la pelle possano entrare in circolo, come documentato da una ricerca dell'Iss che ne ha rilevato tracce nei linfonodi di alcune persone tatuate. Fondamentale rivolgersi a un tatuatore qualificato, per il quale sia attestata la frequenza di un corso di formazione regionale specifico e che rispetti i requisiti igienico-sanitari previsti dalle Linee guida del Ministero della Sanità per quanto riguarda l'igiene degli strumenti e dei locali.

### CI SONO RISCHI?

Il primo rischio riguarda le infezioni legate a una mancata sterilizzazione degli strumenti. Gli aghi e i contenitori di inchiostro devono infatti essere monouso. Una contaminazione può esporre a un alto rischio di infezioni batteriche o fungine. E in caso di sangue infetto, alla trasmissione di gravi malattie virali come epatite B e C, o del virus dell'Hiv. Altre fonti di infezione sono i microorganismi presenti sulla cute del tatuatore o della stessa persona che si sottopone a un tatuaggio, se non vengono osservate strette norme igieniche durante l'esecuzione. Può capitare poi che l'area tatuata mostri segni di infezione locale con gonfiore e rossore, e che in alcuni casi compaiano febbre e mal di testa. Situazioni che in genere si risolvono senza lasciare traccia, ma per le quali è sempre bene chiedere consiglio al medico. I tatuaggi provocano alterazioni della pelle che possono causare alcune complicazioni. Le sostanze contenute negli inchiostri, specialmente se colorati, possono indurre reazioni allergiche con prurito ed eruzioni cutanee come bolle e vescicole, anche a distanza di tempo. In soggetti predisposti, la pelle incisa può manifestare una reazione infiammatoria e dare luogo all'ispessimento del tessuto, con la comparsa di cheloidi. Tra i componenti degli inchiostri inoltre può nascondersi il nichel, sostanza alla quale molti individui sono allergici. Ma il rischio maggiore dei tatuaggi è legato alla possibilità di nascondere un tumore della pelle, o un melanoma. Quando sono molto estesi o molto scuri, infatti, diventa molto difficile individuare precocemente una lesione e sono sempre più numerosi i casi di diagnosi effettuate in stadio avanzato. Per questa ragione è fondamentale sottoporsi a controlli dermatologici regolari.

### COSA FARE DOPO?

Anche dopo l'esecuzione del tatuaggio ci sono alcuni accorgimenti da seguire, fino alla completa guarigione:

- non esporre il tatuaggio al sole diretto o a lampade solari senza mettere la protezione totale;
- non fare bagni in mare o in piscina;
- evitare sauna e bagno turco;

- nei primi giorni proteggere il tatuaggio da contatti irritanti con gli abiti;
- applicare creme protettive, per esempio a base di pantenolo o di ossido di zinco. Il farmacista saprà indicare quella più idonea.

### CONTROINDICAZIONI

Prima di fare un tatuaggio è bene consultare un dermatologo e verificare lo stato della pelle. Alcune condizioni e malattie sono delle vere proprie controindicazioni alla pratica: la psoriasi, che può aggravarsi, ma anche processi infiammatori in atto o la presenza di molti nevi. Non possono inoltre farsi tatuare la pelle le donne in gravidanza, le persone che soffrono di allergie, malattie autoimmuni o dell'apparato circolatorio, i diabetici, chi soffre di malattie della coagulazione, chi è in cura con chemioterapici o ha ricevuto radioterapia nell'ultimo anno. E ancora, non è opportuno tatuarsi in corrispondenza di cicatrici, tatuaggi eseguiti da meno di sei settimane, o interventi di chirurgia plastica che abbiano interessato l'area da tatuare.

### E SE MI PENTO?

La scelta di fare un tatuaggio dovrebbe essere attentamente ponderata, avendo chiaro che qualsiasi sia il tema del disegno, o della scritta, sarà per sempre. E sarà soggetto ai mutamenti della pelle stessa, che con il passare del tempo diviene più secca e meno elastica. Oggi è possibile rimuovere i tatuaggi con l'ausilio del laser, e sono in aumento le richieste di chi, a distanza di tempo, sceglie di eliminare il tatuaggio. Il laser agisce colpendo e frantumando il pigmento, che viene così "polverizzato" e riassorbito dalla pelle. Si tratta di un procedimento la cui riuscita e durata dipendono dal tipo di tatuaggio, dalla sua estensione, dai pigmenti utilizzati e che può richiedere anche molte sedute, oltre a un investimento economico non indifferente. I tatuaggi monocromatici, meglio se blu o neri, sono più facili da rimuovere di quelli colorati, così come quelli più "vecchi". I tatuaggi eseguiti con pigmenti naturali sono più facili da rimuovere di quelli ottenuti con pigmenti artificiali. Se il tatuaggio è piccolo ed eseguito con inchiostro poco concentrato penetrato solo in superficie, potrebbero bastare due o tre sedute. In alcune zone del corpo la rimozione del tatuaggio è più difficile perché potrebbero rimanere delle cicatrici permanenti. Anche la rimozione del tatuaggio può causare complicazioni, come alterazioni del colore della pelle, e la formazione di croste, oltre a eritemi e sanguinamento causato dai picchi energetici del laser.





### ISTRUZIONI PER L'USO

Prima di sottoporsi ad un tatuaggio è opportuno seguire alcune istruzioni:

- **rivolgersi sempre ad un tatuatore in possesso dell'idoneità igienico-sanitaria** ed abilitato ad operare in un locale autorizzato;
- **acquisire tutte le informazioni sui rischi e sui materiali e prodotti utilizzati** per poter firmare, con piena consapevolezza, il consenso informato;
- **assicurarsi che vi sia un adeguato livello di igiene del personale e dell'ambiente di lavoro** e che si faccia uso di guanti, maschera e camice monouso;
- **verificare che il tatuatore proceda ad un'accurata pulizia delle mani** prima e dopo l'esecuzione del tatuaggio;
- **assicurarsi che gli aghi siano nuovi, sterili e monouso e la macchinetta per tatuare sia ricoperta da un'apposita guaina di protezione.** Eventuali strumenti non monouso devono essere sterilizzati;
- **richiedere informazioni sulla composizione degli inchiostri** che devono essere sterili, atossici e utilizzati in contenitori/capsule porta-pigmenti monouso;
- **ricordare che la parte di pigmento non utilizzata deve essere gettata** insieme al contenitore e non può essere utilizzata per altre persone;
- **evitare di scegliere parti anatomiche in cui siano presenti nei o in cui la cicatrizzazione sia particolarmente difficoltosa;**
- **assicurarsi che la zona della pelle destinata al tatuaggio sia integra, sana ed adeguatamente disinfettata;**
- **verificare che creme e saponi siano usati con applicatore monouso** o tramite dispenser;
- **controllare costantemente il tatuaggio** durante il processo di guarigione e di cicatrizzazione seguendo le indicazioni previste per il periodo successivo alla sua esecuzione (after-care);
- **rivolgersi al medico prima di sottoporsi ad un tatuaggio** per sapere se nel proprio caso è controindicato o sconsigliato. Nel caso in cui insorgano problemi successivamente all'esecuzione del tatuaggio, contattare subito il medico curante.

*(fonte Istituto Superiore di Sanità)*

# HYPERICUM PERFORATUM



## L'erba scaccia demoni, un sollievo per i nervi

**Anna Maria Coppo**

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

L'erba di san Giovanni, dai bei fiori gialli con i piccoli forellini ripieni di un magico liquido rosso, è un rimedio fitoterapico conosciuto come antidepressivo, lento, ma efficace, nel riportare il sorriso. Ma la letteratura scientifica riporta le molte interazioni di *Hypericum* con altri farmaci, di gran parte dei quali riduce l'efficacia, se ne consiglia quindi un cauto impiego con una supervisione competente.

### TRAUMI AI NERVI

*Hypericum perforatum*, il rimedio omeopatico, che conserva oltre la nona o la dodicesima diluizione centesimale solo più l'energia delle sommità fiorite dell'erba scaccia demoni, ha una grande efficacia sui traumi dei nervi o delle zone del nostro corpo molto innervate, come le mani, il naso, la schiena, e può risollevarlo lo spirito snervato da un vecchio trauma che abbia colpito il dorso, specialmente il coccige, o da un trauma chirurgico dopo il quale non ci si sia più ripresi.

La letteratura omeopatica su questo piccolo rimedio capace di placare dolori folgoranti, che partono dalla zona ferita e vanno verso il centro, rapidi come una scossa che lascia poi estenuati, dà alcune indicazioni, da confermare poi osservando l'intero quadro della sofferenza:

- per traumi alle dita di mani e piedi, ed alle unghie, ad esempio da schiacciamento, il dolore intollerabile è il sintomo guida al suo impiego;
- traumi ai nervi da morsi di animali;
- lesioni al coccige o alla parte alta della colonna vertebrale come accade cadendo all'indietro, quando il dolore diventa pungente e si estende agli arti provocando fitte lungo le gambe;
- dolore da chirurgia dentale per traumatismo all'innervazione del dente.







### UN TERRIBILE MAL DI DENTI

Era una giornata con nubi minacciose che scorrevano rapide in cielo sostituendosi le une alle altre sempre più scure e cariche di pioggia imminente, ed Emma correva verso la farmacia, era appena stata dal dentista e voleva un antidolorifico, un collutorio antisettico, lo spazzolino da denti nuovo, tutto quel che poteva servirle per superare il dolore al dente che la faceva tanto soffrire e non provarne mai più uno simile. Si fermò ansante sotto il portico, ormai pioveva a dirotto, e si guardò intorno: era diventato buio, anche se era ancora pomeriggio, e tuoni lontani e lampi vicini le fecero trovare lo slancio e si tro-

vò all'asciutto, alla luce, nella farmacia tranquilla, perché pochi coraggiosi osavano muoversi con quel temporale. Piano, iniziò a guardarsi intorno, trovò quel che le serviva e vide che le dottoresse riponevano granuli omeopatici, osservò una piccola scritta "omeopatia" su una mensola e si rassicurò: «di certo avevano qualche possibilità in più per i suoi nervi infiammati!».

*Hypericum* ed *Arnica* furono per lei meravigliosamente efficaci e si ricordò sempre di quel porto sicuro in cui aveva trovato ascolto, soluzione ai suoi problemi, ed un grande ombrello in prestito per poter tornare a casa.



# Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.  
via Spadolini 7,  
20141 - Milano  
tel. 02 88184261  
direzione@edraspa.it

# CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

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

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

# AL SOLE IN SICUREZZA

Quando arriva il caldo e i raggi del sole si fanno più forti è indispensabile proteggere la pelle con gli antiso-

---

Luisella Acquati

La voglia di sole e il desiderio di vacanza sono ormai alle porte e ognuno di noi vorrebbe già sfoggiare una bella tintarella. Il pensiero è proiettato ai mesi estivi ed è per questo che è bene preparare la propria pelle a ricevere tutto il buono dei raggi solari. Perché non va dimenticato che le radiazioni ultraviolette dell'astro che illumina e riscalda il nostro pianeta, in realtà, sono una delle principali cause dell'invecchiamento della cute che, se non adeguatamente protetta, può sviluppare irritazioni e patologie, anche gravi.

## I RAGGI SOLARI

I raggi ultravioletti del sole non agiscono tutti allo stesso modo ma abbronzano o irritano in base alla loro lunghezza d'onda. Gli ultravioletti ad alta lunghezza d'onda, di tipo A, sono i più abbronzanti e i meno dannosi e arrivano sulla terra il primo mattino e il secondo pomeriggio attivando in modo corretto la produzione di melanina. Col passare delle ore la lunghezza d'onda si accorcia e gli UV diventano di tipo B, molto più calorici e con effetto irritativo anche perché penetrano a maggior profondità raggiungendo il derma. Gli UVB, inoltre, hanno un minore potere pigmentante mentre possono provocare una forte dilatazione dei vasi sanguigni. Irritazione e dilatazione hanno come effetto scatenante l'eritema che è una reazione al-

lergica simile alla scottatura. Sono proprio questi raggi che provocano un'alterazione della struttura cellulare perché non solo fanno evaporare l'acqua nelle cellule epidermiche con una conseguente disidratazione che provoca invecchiamento precoce ma possono arrivare a intaccare anche quella intracellulare con effetti gravi.

## L'IMPORTANZA DELL'ANTISOLE

Dalle considerazioni precedenti appare evidente, dunque, che per esporsi al sole in sicurezza la nostra pelle va protetta adeguatamente scegliendo l'antisoletto (o prodotto solare) più adeguato alla nostra epidermide (secca, grassa, mista, sensibile, matura, ecc.) e nella forma che più ci può soddisfare (crema, latte, spray oleoso, con effetti anti-tan, ecc.). Per scegliere l'antisoletto più indicato, oltre al parere del dermatologo e del farmacista, è bene conoscere le nostre caratteristiche fototipiche (vedi Tabella 1) che possono già darci delle indicazioni specifiche. Inoltre, ogni prodotto solare è caratterizzato da un fattore di protezione o fattore filtrante (indicato dalla sigla SPF - Sun Protection Factor cioè fattore di protezione solare e da un numero). Ma a cosa serve il fattore di protezione? Il numero dell'Spf indica per quanto tempo si può rimanere al sole prima che incominci a svilupparsi l'eritema sulla pelle. Quindi se una persona di car-

TABELLA 1

FOTOTIPO	COLORE CAPELLI	OCCHI	CARNAGIONE	ABBRONZATURA	SPF
1	rossi	chiari	chiara/ lattiginosa	non si abbronzava mai	sempre 50+
2	biondi	chiari	chiara	difficoltà, spesso scottature	50+ poi a 30
3	biondi o castani	chiari o marroni	chiara o moderatamente scura	graduale, può scottarsi	inizialmente superiore a 20 poi inferiore
4	castano scuri	scuri	scura	facile, rare scottature	Inizialmente superiore a 15 poi inferiore
5	bruni	scuri	scura/olivastra	rapidamente intensa, rare scottature	inizialmente superiore a 10
6	neri	neri	nera	non si scotta mai	

nagione chiara ci mette 15 minuti a risentire degli effetti negativi dei raggi ultravioletti, un prodotto con fattore di protezione 10, permetterà a questa persona di rimanere esposta al sole per un tempo 10 volte superiore. Ovviamente se la cute della persona risente meno degli effetti dei raggi solari il tempo di esposizione si allungherà. Per tutti vale poi la regola di un'esposizione graduale con l'utilizzo iniziale di un antisoletto a Spf più elevato per poi utilizzarne uno con fattore protettivo inferiore ma mai sotto il valore 15 o 10, tenendo presente ciò che consiglia la dermatologa. Va ricordato poi che le zone più delicate e quasi mai esposte al sole come, per esempio, seno e glutei, richiedono una protezione più elevata e se sono facili all'arrossamento vanno protetti con un prodotto detto "total block".

Qualche consiglio in più: ricordate di scegliere sempre un solare "grasso" del tipo acqua in olio poiché la pelle ha bisogno di prodotti antiseccchezza ed emollienti; rinnovate l'applicazione molto spesso e dopo un bagno in piscina o in mare eliminate i residui di solare e di salsedine dalla pelle con una doccia in acqua dolce prima di applicare un nuovo protettivo.

### DOPOSOLE E INTEGRATORI

I cosiddetti "doposole" sono prodotti che servono a reidratare la pelle dopo l'esposizione ai raggi UV. Non contengono filtri solari e vanno quindi applicati quando non si è più sotto la luce ultravioletta. Sono utili per calmare il rossore (che è una forma blanda di eritema) e contenere l'e-





### IL PARERE DELLA DERMATOLOGA

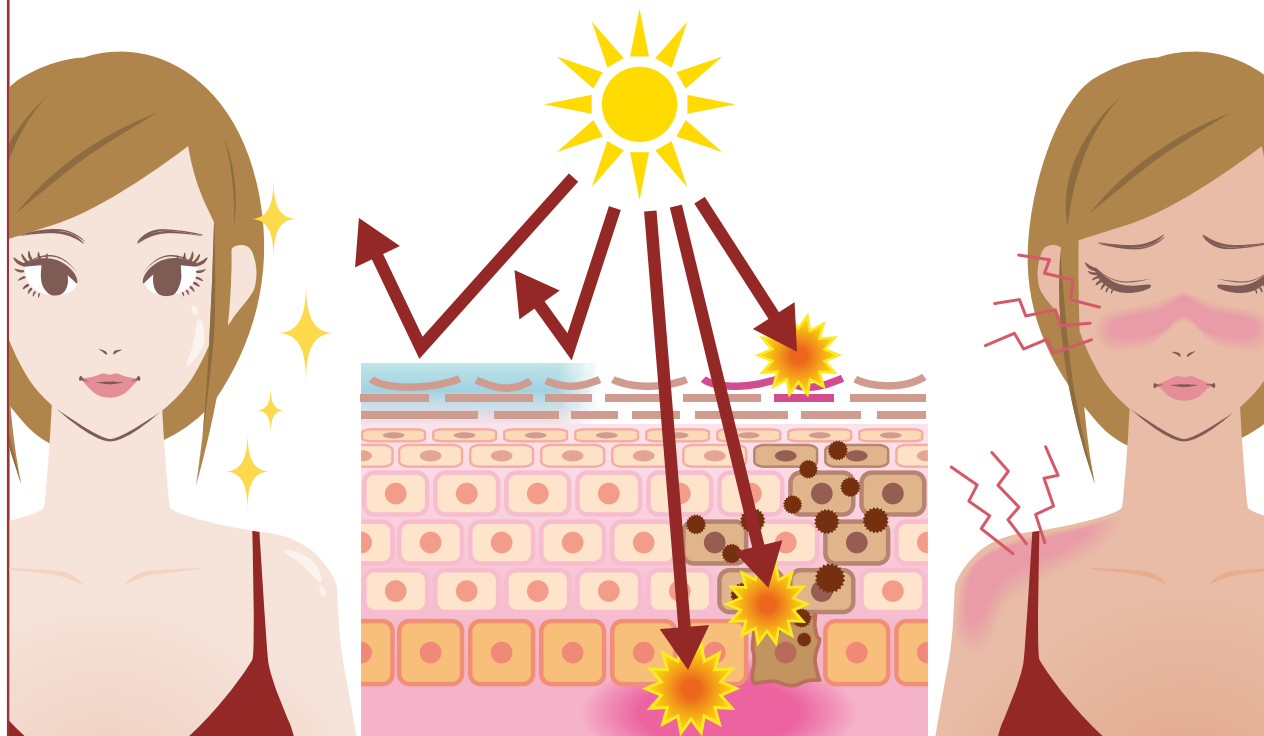
Per proteggere la pelle dai danni indotti dall'esposizione solare mentre si avvia la bella stagione, va ricordato che è necessario utilizzare gli antisoole anche se, da alcuni anni, il loro impiego da parte degli specialisti è consigliato tutto l'anno, in particolare, quando l'irradiazione si fa più forte.

A spiegare l'importanza della prevenzione è la dermatologa Magda Belmontesi che sottolinea come, le recenti ricerche abbiano evidenziato il ruolo determinante dei raggi ultravioletti (A e B) - ma anche degli infrarossi e della luce visibile (detta anche luce blu), sommati all'inquinamento ambientale - al fenomeno del fotoinvecchiamento della pelle.

«La protezione solare va applicata sul corpo in base alle caratteristiche del proprio fototipo e non solo in base al rischio di eritema o scottature - è il parere della dottoressa Belmontesi - in modo da favorire una fisiologica produzione di melanina che è la nostra naturale fotoprotezione. Questo previene il rischio di sviluppare lesioni precancerose e permette un'abbronzatura uniforme e non a chiazze. È necessario applicare l'antisoole partendo da un fattore di protezione alto (Spf 50) per poi scendere a quelli più bassi tenendo presente che dal 2025, secondo le norme europee non saranno più ammessi prodotti solari con fattore inferiore a 30. Contro i danni da infrarossi e luce visibile, invece, sono ideali gli antiossidanti. Sul viso, poi, la protezione dovrebbe essere applicata tutto l'anno per evitare il fotoinvecchiamento con la comparsa di macchie, rughe, raggrinzimento, capillari dilatati o lesioni precancerose della pelle».

La dermatologa conferma che la protezione solare è indipendente dall'età ed è tassativa e trasversale. Ovviamente per i più piccoli è ancora più importante perché i bambini vanno protetti sia dai colpi di sole sia dai colpi da calore. L'erronea esposizione solare non protetta nei bimbi, infatti, mette a rischio la loro termoregolazione corporea che non è ancora matura così come la fotoprotezione della cute, aumentando il rischio che, da adulti, possano sviluppare un melanoma.

«Tutti devono ricordare, quindi, che utilizzare i prodotti di protezione solare è un gesto di salute e di prevenzione contro i danni (anche gravi) dell'esposizione solare e del fotoinvecchiamento» conclude la dermatologa.





vaporazione dei liquidi epidermici. Solitamente i dopo sole - che hanno spesso una texture fluida sotto forma di emulsione - contengono delle piccole percentuali di vasocostrittori per fornire un'immediata sensazione di freschezza.

In presenza di epidermide molto disidratata si può, successivamente al doposole, applicare sulla pelle una crema grassa. Per evitare questa doppia applicazione, però, è possibile - con il consiglio del farmacista - scegliere un solare che abbia una formula adatta alla propria tipologia di cute (secca, grassa, mista, matura), che sia idratan-

te e che, sul viso, possa essere utilizzato come base per il make up. Inoltre per gli amanti della pelle color "biscotto" oggi esistono prodotti antisole che contengono anche degli intensificanti dell'abbronzatura. Va sottolineato, infine, che se volete ottenere una tintarella perfetta, proprio come suggerisce il farmacista, è meglio preparare la pelle a ricevere tutto il bene dei raggi solari grazie all'uso degli appositi integratori che rafforzano la capacità dell'epidermide di sviluppare melanina, contrastando anche l'effetto ossidativo dei radicali liberi.

### IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Nel consigliare il solare più adatto alla vostra pelle il farmacista parte sempre da una piccola analisi della vostra tipologia di cute e delle eventuali patologie o allergie che la possono interessare.

Lo sottolinea il dottor Maurizio Pagliano, titolare della farmacia milanese Modiano (dal cognome della madre farmacista del dottor Pagliano che l'ha aperta nel lontano 1972) che, con i suoi clienti e le persone che si rivolgono a lui per un consiglio sui prodotti da utilizzare prima di esporsi al sole, parla di fototipo e di eventuali reazioni cutanee a determinati composti.

«Ormai i solari non sono più prodotti stagionali - afferma il farmacista - perché le persone viaggiano tutto l'anno e anche d'inverno possono recarsi in paesi caldi come le isole Seychelles, le località del mar Rosso o la Thailandia. Inoltre, quando comincia la bella stagione sono in molti a decidere di passare dei fine settimana al mare cominciando, da subito, a esporre la pelle ai raggi ultravioletti. Per questo è importante che prima di esporsi al sole ci si doti di un buon antisole calibrato sulla propria epidermide e sulle caratteristiche del proprio fototipo, per assicurarsi una tintarella in tutta sicurezza. Tenendo presente che noi non siamo dei dermatologi, è nostro compito approfondire attraverso delle semplici domande se possono esistere delle familiarità della persona con alterazioni dei cheratinociti o se ci siano in atto dei fenomeni allergici».

La dottoressa Simona C. Peluso, responsabile del reparto cosmesi all'interno della farmacia Modiano, aggiunge quanto sia importante fare prevenzione, specie se ad esporsi al sole sono i bambini o le persone anziane. «Alle mamme raccomandiamo di proteggere i più piccoli con antisolari ad altissimo fattore protettivo (50+ o addirittura total block) e di esporli al sole solo nelle ore meno calde del giorno e cioè la mattina presto e nel tardo pomeriggio quando i raggi sono meno forti» spiega. «Alle persone giovani, mature e anziane consigliamo di preparare la pelle al sole con l'aiuto di un integratore e di scegliere poi l'antisole in base alle loro esigenze di protezione, con una particolare attenzione per le persone mature che devono evitare la formazione delle macchie sulla pelle e un eccessivo fotoinvecchiamento. Non va dimenticato che l'antisole per il viso, d'estate, rappresenta anche una buona base prima del trucco e che è anche necessario proteggere le labbra con lo stick apposito. A fine giornata, poi, dopo una doccia rinfrescante, è indispensabile applicare il dopo sole su tutto il corpo e una crema molto idratante sul viso. Infine, raccomandiamo sempre, a chi si espone al sole, di reidratarsi bevendo molto».

DALLA PARTE DEL PAZIENTE

28

# AMICI A 4 ZAMPE

FORMA Onlus e la pet therapy per i piccoli ricoverati  
dell'Ospedale Regina Margherita di Torino

---

Francesca Varano



FORMA Onlus dà forma ai desideri, ai sogni, alle esigenze dei bambini e dei ragazzi che, anche se costretti a convivere con una malattia, vivono, sperano e sognano. La Fondazione nasce nel 2005, quando un gruppo di famiglie, venute a contatto con l'Ospedale Regina Margherita di Torino, decide di dare un contributo per sostenerla. Sono passati 14 anni da quel giorno e, se all'inizio si trattava di poche persone, oggi sono in tanti a sostenere FORMA, il cui obiettivo è raccogliere fondi da destinare all'Ospedale Regina Margherita per renderlo sempre più accogliente e familiare. Al centro viene messo il benessere del bambino, rispettando i bisogni legati al gioco e alla fantasia, con lo scopo di migliorare la qualità di vita dei piccoli pazienti e delle loro famiglie. In che modo? Ribaltando la visione di ospedale da luogo triste e di sofferenza a luogo di guarigione, dove il dolore e la malattia scompaiono.



### PET THERAPY

“Amici a 4 zampe” è un progetto studiato per allietare le giornate in reparto. Nasce nel 2012 con la voglia di far interagire il cane e i piccoli ricoverati: i “dottori pelosi” sono 6 cani, tra labrador e lagotti, tutti muniti di protocollo sanitario. L'impiego terapeutico degli animali può significare molto ed è stato riconosciuto come cura ufficiale del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri nel febbraio del 2003. La presenza di un animale può diminuire lo stress, l'ansia, la paura, la noia e il dolore determinati dal ricovero e dalla condizione di salute del bambino. L'interazione con un pet è in grado di facilitare e velocizzare la guarigione, aumentando la capacità dei piccoli pazienti di partecipare al trattamento terapeutico: i bambini sono estremamente fiduciosi e raggiungono facilmente un livello di intimità con l'animale. Un legame che contribuisce all'efficacia dell'animale come co-terapeuta.

### RITROVARE LA SERENITÀ

Ridurre la sofferenza del paziente genera un beneficio non solo per il malato, ma anche per tutti coloro che condividono lo stress e il dolore. Il ricovero in ospedale turba la routine abituale dei più piccoli e la malattia comporta cambiamenti difficili da accettare. Un animale rende più facile al bambino ritrovare la serenità, distogliendo la sua attenzione dal dolore: un bambino che canta, scherza, ride, gioca, ritrova la sua vita normale e i muri dell'ospedale sembrano sparire, offrendo un valido supporto psicologico al trattamento e all'accettazione di pratiche, anche dolorose. Considerare il bambino malato nella sua globalità, con le sue emozioni è fondamentale e la presenza degli amici a quattro zampe ha proprio questo fine ultimo perché aiuta i piccoli pazienti a concentrarsi su un'esperienza positiva, “staccandosi” così dalla routine quotidiana dell'ospedale, motivandoli a pensare e agire in nuovi modi, aiutandoli a sostenere una situazione di disagio come quella della malattia.

### FONDAZIONE FORMA ONLUS INFORMAZIONI UTILI

Presso l'Ospedale Infantile  
Regina Margherita,  
Piazza Polonia, 94 - Torino  
**Telefono:** +39 011.3135025  
**Fax:** +39 011.3135026  
**E-mail:** [info@fondazioneforma.it](mailto:info@fondazioneforma.it)  
**Sito:** [www.fondazioneforma.it](http://www.fondazioneforma.it)



# Escludere il glutine

Celiachia, quando la dieta mediterranea  
richiede modifiche

---

Paola Gregori

«Mangiamo una pizza, o un primo?» Si tratta di una proposta comune da parte di colleghi e amici ma è una tipica situazione che mette una persona con celiachia in difficoltà sia nella gestione della sua malattia sia nel rapporto con gli altri.

Questo perché “la celiachia è una condizione permanente in cui il soggetto che ne risulta affetto deve escludere rigorosamente il glutine dalla sua dieta”, quindi pasta, pizza, panini, così comuni nella quotidianità italiana, sono alimenti assolutamente vietati perché lo contengono. Il “colpevole”, un complesso proteico che si ottiene impastando la farina di frumento sotto un flusso di acqua corrente, rende i cibi più soffici ed elastici, quindi più gradevoli.

La celiachia è una malattia riconosciuta come cronica e invalidante, ed è decisamente più diffusa di quanto si pensi. Si sviluppa in soggetti geneticamente predisposti e colpisce circa l'1% della popolazione: nel nostro Paese, dalla mappatura epidemiologica (dati Ministero della Salute, Relazione al Parlamento 2016 e 2017), risultano diagnosticati in Italia attorno a 200.000 casi, più nel genere fem-

minile (circa 139.000) che in quello maschile (circa 60.000). Il numero delle persone colpite pare in crescita: nel 2017 l'incremento medio annuale è risultato di circa 10.000 diagnosi.

## I SINTOMI

I sintomi e segni della celiachia non sono sempre chiari, possono variare sia per sede che per intensità, tanto che la diagnosi, a volte, è talmente complessa da richiedere anni.

La forma classica di questa malattia, frequente in età pediatrica, è caratterizzata da malassorbimento, con episodi di diarrea maleodorante (per presenza di grassi nelle feci), meteorismo (addome gonfio) anche marcato, con dolori addominali crampiformi e scarso accrescimento. Tale forma sta diventando sempre meno frequente rispetto a quella che si manifesta in età adulta e che è caratterizzata anche da sintomi generici, extra-intestinali, quali:

- anemia da carenza di ferro;
- osteoporosi;
- debolezza muscolare;







- disturbi della fertilità e aborti spontanei;
- alterazioni della coagulazione;
- afte orali;
- alopecia (negli adulti);
- parestesie delle estremità (formicolio a livello delle mani e dei piedi);
- convulsioni.

### I RISCHI PER LA DONNA

Oltre il 70% dei pazienti è donna. Ecco perché è importante sottolineare la presenza di un aumento del rischio di alcune complicanze specifiche femminili, qualora la celiachia venga trascurata. Tra queste:

- disturbi della fertilità (amenorrea, menarca tardivo, menopausa precoce, dismenorrea, endometriosi);
- difficoltà in gravidanza (poliabortività, ritardo di crescita intra-uterino, prematurità);
- maggiore esposizione all'anemia sideropenica (da carenza di ferro) e da carenza di acido folico e osteoporosi.

### LA DIETA SENZA GLUTINE

La corretta dieta senza glutine è descritta nella Relazione annuale al parlamento sulla celiachia del 2017 del Ministero della Salute. Essa deve prevedere:

**A)** alimenti e bevande non trasformati, quindi mono-ingrediente, che per loro natura non contengono glutine (es. acqua, carne, pesce, uova, frutta, verdura, legumi ecc.);

**B)** alimenti e bevande trasformati che per natura, composizione e processo di produzione non prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine (es. latte, formaggio, olio, aceto, zucchero, miele, marmellata, confettura, gelatina di frutta ecc.);

**C)** alimenti e bevande trasformati che per tradizione nella ricetta/formula di produzione possono prevedere l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine ma che sono stati prodotti con ingredienti naturalmente privi di glutine (es. bevande a base di frutta, preparazioni a base di frutta, preparazioni a base di carne, preparazioni a base di pesce, preparazioni a base di verdure, preparati per brodi e sughi, dessert vari, zuppe, minestre e minestrone di cereali ecc.); per tali alimenti può essere utilizzata la dicitura "senza glutine" perché questa tipologia di prodotti comprende varianti contenenti glutine. Tali alimenti possono vantare volontariamente in etichetta anche la dicitura "adatto alle persone intolleranti al glutine" o "adatto ai celiaci";

**D)** alimenti trasformati che per tradizione nella loro composizione prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine ma che sono stati prodotti, preparati e/o lavorati appositamente con ingredienti naturalmente senza glutine o con ingredienti deglutinati (es. pane, pizza, pasta, biscotti e alimenti simili). Tali alimenti di fatto rappresentano i sostituti senza glutine degli alimenti che di solito il glutine lo contengono. In questo caso l'indicazione "senza glutine" può essere utilizzata volontariamente insieme alla dicitura "specificamente formulato per persone intolleranti al glutine" o "specificamente formulato per celiaci".

### COSA FARE

L'unico trattamento attualmente disponibile è una rigorosa e permanente dieta senza glutine. Questo fortunatamente non si traduce più, come in passato, nel dover rinunciare per sempre a piatti tipici della nostra cucina mediterranea: sono disponibili oggi numerosi prodotti privi di glutine, pizza, pasta, biscotti compresi.

Il celiaco, una volta ottenuta una diagnosi certificata, deve seguire una dieta varia ed equilibrata ma rigorosamente senza glutine il cui apporto energetico giornaliero da carboidrati come per tutti deve essere di circa il 55% di cui però il 35% deve derivare da alimenti senza glutine (punto D del box a pag. 31) mentre il restante 20% deve provenire da alimenti naturalmente privi di glutine (punti A, B e C del box a pag. 31).

### I DIRITTI

In quanto affette da malattia cronica e invalidante, le persone con celiachia possono usufruire, in regime di esenzione, di tutte le prestazioni sanitarie appropriate per il monitoraggio della malattia e delle sue complicanze e per la prevenzione degli ulteriori ag-

gravamenti. Come per tutte le malattie croniche sarà sufficiente una certificazione di malattia redatta da uno specialista del Servizio sanitario nazionale per ottenere il nuovo attestato di esenzione.

### I PRODOTTI PER CELIACI: GRATUITI E SICURI

Il Servizio sanitario nazionale, per contribuire a supportare questi pazienti con una dieta corretta, eroga gratuitamente ogni mese un budget per l'acquisto di alimenti senza glutine specificamente formulati per i celiaci. Si tratta di cibi sostitutivi di quelli che tradizionalmente sono prodotti con cereali contenenti glutine e che nell'ambito della dieta svolgono la stessa funzione.

Si tratta degli alimenti che in etichetta presentano la dicitura "senza glutine" accompagnata dall'indicazione "specificamente formulato per persone intolleranti al glutine" oppure, in alternativa, "senza glutine" accompagnata dall'indicazione "specificamente formulato per celiaci" e inserita nel Registro Nazionale dei prodotti senza glutine (consultabile sul sito del Ministero della Salute).

Le nuove categorie degli alimenti "senza glutine" erogabili gratuitamente sono stabilite dal DM 10 agosto 2018, e comprendono gli alimenti di base essenzialmente fonti di carboidrati:

- pane e affini, prodotti da forno salati;
- pasta e affini; pizza e affini; piatti pronti a base di pasta;
- preparati e basi pronte per dolci, pane, pasta, pizza e affini;
- prodotti da forno e altri prodotti dolciari;
- cereali per la prima colazione.

Per ogni dubbio, il farmacista potrà indicare i prodotti più adatti alle singole esigenze.



### UNA MALATTIA MULTIFATTORIALE

Fortunatamente si conosce molto della celiachia, ogni anno piccoli e grandi passi avanti della ricerca scientifica permettono a chi ne soffre una qualità di vita sempre migliore, di certo sono lontanissimi i tempi in cui la diagnosi, per un bambino, significava il 40% di probabilità di morire. Oggi i quadri drammatici di presentazione clinica della celiachia sono molto rari, anche grazie a tecniche diagnostiche sempre migliori, e comunque la dieta senza glutine risolve il quadro clinico entro pochi mesi. La malattia si può sviluppare in risposta a più fattori, uno ambientale, il glutine nella dieta, e uno genetico, la presenza delle molecole DQ2/8 sulla membrana delle cellule del sistema immunitario. Queste sono condizioni necessarie ma non sufficienti, infatti solo il 3% delle persone geneticamente predisposte, che consumano glutine, sviluppa prima o poi la celiachia. Evidentemente esistono uno o più fattori ulteriori che scatenano questa malattia.

# E come EG



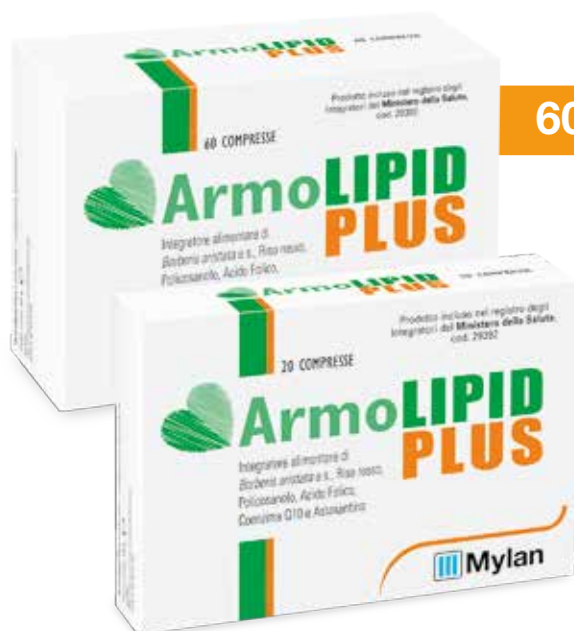
**XXX EG**<sup>®</sup>  
STADA GROUP

EG. Equivalenti con la lettera maiuscola.

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

# ArmoLIPID PLUS

il più venduto in Farmacia\*



60 COMPRESSE

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

20 COMPRESSE

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

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