

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Benessere in vacanza



UniNet**Farma**
Soluzioni per Crescere

PSICOLOGIA

Il corpo e i suoi messaggi

CONSIGLI

La farmacia del viaggiatore

NUTRIZIONE

No a spossatezza
e affaticamento

edra

*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



segui su



FAKE NEWS

Caro lettore,
nel campo della salute le fake news,
ovvero le false notizie possono
essere di due tipi:

quelle che possono suscitare
allarmismi immotivati come
il timore di una improvvisa
e violenta epidemia di una malattia
contagiosa; oppure quelle
che possono suscitare false
illusioni, come la guarigione
da gravi malattie.

Esistono anche fake news in campo
sanitario che possono alimentare
paure sociali come quelle verso
gli immigrati. A tal proposito
è molto interessante il meeting
organizzato dall'Ordine dei Medici
di Palermo sul tema

“Migranti e salute: tra prevenzione,
cura e fake news”. Sono fake news,
infatti, affermazioni come
“gli immigrati portano nuove

malattie” o malattie come
“TBC, AIDS ed Epatiti” o ancora
che “gli immigrati si ammalano
di più”. Le minacce più importanti
per la nostra salute vengono
da noi stessi, dai nostri
comportamenti errati come,
ad esempio, l'abuso di antibiotici
e la loro riduzione nell'efficacia
terapeutica, o l'adozione di stili
di vita errati con il conseguente
aumento del rischio
di incorrere in malattie
cardiovascolari o in tumori.
Prima di temere che qualcuno
minacci la nostra salute,
cominciamo noi stessi a fare
qualcosa per la nostra salute.
In che modo? Ad esempio,
cominciando ad utilizzare i servizi
che la nostra farmacia può offrire:
dall'analisi del colesterolo al
controllo della pressione arteriosa.

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. 4 / 6 del 01/7/19
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, Silvia Greco, Gladys Pace,
Chiara Romeo

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Terza età: se l'orecchio perde colpi

6 – PSICOLOGIA

Il corpo e i suoi messaggi

12 – SPAZIO MAMMA

I piccoli incidenti in vacanza

16 – BENESSERE

Gambe in forma

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Staphysagria, la collera e la gentilezza

22 – COSMESI

La bellezza ama la nutricosmetica

28 – CONSIGLI

La farmacia del viaggiatore

30 – NUTRIZIONE

No a spossatezza e affaticamento



TERZA ETÀ: SE L'ORECCHIO PERDE I COLPI

L'indebolimento uditivo insorge gradualmente nel tempo perciò non ci si rende subito conto che le capacità uditive stanno diminuendo

Claudio Buono

Con il progressivo invecchiamento della popolazione e il relativo aumento di soggetti anziani, crescono i disturbi tipici dell'età. Come la vista, infatti, anche l'udito cala con l'aumentare degli anni all'attivo. Superata la cinquantina, la normale funzionalità dell'orecchio inizia a diminuire, anche se l'incidenza maggiore dell'ipoacusia legata all'età (meglio nota come "presbiacusia") interessa una quota relativamente elevata degli ultrasessantenni. Una conferma viene dagli screening effettuati da Senior Italia FederAnziani su oltre 6.000 over 65, nell'ambito di una campagna di prevenzione in tutto il territorio nazionale, da cui è risultato che più del 37 per cento di questi soggetti (praticamente uno su tre) non "sentiva bene". Secondo quanto stimato dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), poi, entro il 2020 l'incidenza della disabilità uditiva negli adulti con più di 65 anni potrebbe far registrare un aumento del 50 per cento. Il che significa che in Italia, cir-

ca sette milioni di ultrasessantenni si troveranno a convivere con problemi all'udito. Malgrado ciò, le ultime ricerche indicano che a oggi, nel nostro Paese, solo una minima percentuale (il 3 per cento circa) di coloro che accusano cali di udito ha avuto accesso a qualche tipo di cura, mentre il restante 97 per cento non ha mai ricevuto alcun trattamento. E come se non bastasse, addirittura uno su cinque fra gli over 65 con problemi di udito non esegue mai i necessari controlli, tanto che l'accesso ai servizi diagnostici audiologici per l'anziano sembra essere diffusamente sottoutilizzato. È dunque fondamentale sottolineare l'importanza della diagnosi preventiva una volta raggiunta l'età a rischio: la soluzione ottimale sarebbe quella di sottoporsi al monitoraggio dell'udito con una certa cadenza (almeno annualmente), non esitando però a recarsi dal proprio medico o dallo specialista per una visita accurata già alla comparsa dei primi segnali d'allarme (*vedi par. "Come riconoscerla"*).



LA PRESBIACUSIA VISTA DA VICINO

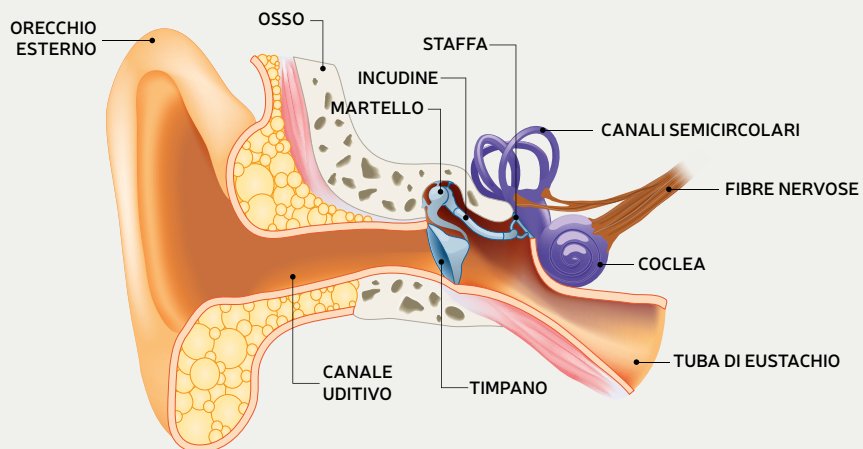
Con questo termine si intende una perdita uditiva che solitamente si manifesta bilateralmente e che il più delle volte insorge a causa di cambiamenti gradualmente dell'orecchio interno durante l'invecchiamento, soprattutto a causa del logoramento delle "cellule ciliate" (così chiamate perché provviste di piccoli peli) presenti all'interno della coclea. La loro funzione è di intercettare le onde sonore e trasformarle in impulsi nervosi da inviare al cervello. Sfortunatamente queste cellule non sono in grado di rigenerarsi quando capita loro di danneggiarsi o morire, ragion per cui la maggior parte delle perdite uditive sono permanenti. L'indebolimento uditivo che caratterizza la presbiacusia è un fenomeno silente: nella maggior parte dei casi ha un decorso lento, vale a dire insorge a poco a poco nel tempo, il che la rende un deficit uditivo subdolo. Infatti, dato che il sistema neurosensoriale si adatta gradualmente alla nuova situazione, non ci si rende subito conto che le capacità uditive stanno diminuendo. E non aiuta, poi, il fatto che anche i normali interlocutori si adattino alla situazione, alzando il loro tono di voce.

Quando non è solo colpa dell'età

Oltre al naturale invecchiamento, diversi fattori possono incidere sull'insorgenza precoce o ritardata della presbiacusia. Tra questi, una predisposizione genetica o svariate condizioni di salute generale (precedenti malattie dell'orecchio medio, problemi circolatori dovuti a cardiopatie o ad altro, ipertensione, ipercolesterolemia, aterosclerosi, diabete, infezioni batteriche o virali, malattie autoimmuni, traumi). Possono concorrere anche l'abuso di alcuni farmaci (come antibiotici, diuretici, antinfiammatori o antitumorali), nonché l'esposizione, protratta negli anni, a rumori forti (tipica quella per cause professionali), così come il fatto di aver ascoltato musica a tutto volume in gioventù. Ma anche uno stile di vita scorretto gioca un ruolo importante: sotto accusa il consumo di alcolici e nicotina e un'alimentazione disordinata.

COME RICONOSCERLA

La presbiacusia si manifesta per lo più attraverso la difficoltà a percepire i toni più acuti, come la suoneria del cellulare o il campanello della porta di casa



COME FUNZIONA L'UDITO

I suoni che giungono sul padiglione auricolare vengono convogliati nel canale uditivo, cui spetta il compito di concentrare le onde sonore. Queste, alla fine del canale incontrano la membrana timpanica, la colpiscono e la fanno vibrare. Al di là della membrana c'è l'orecchio medio, una cavità dove si trova la catena degli ossicini, formata da martello, incudine e staffa: strutture che assolvono il compito di amplificare le vibrazioni timpaniche, trasferendole poi all'orecchio interno. Quest'ultimo contiene a sua volta la coclea, una struttura a forma di chiocciola sulle cui pareti vi sono le cellule ciliate. Ognuna di esse entra in vibrazione a frequenze diverse, così che nel loro insieme sono in grado di captare una vasta gamma di suoni e rumori (alti o bassi, acuti o gravi). Quando una cellula ciliata viene stimolata da un suono, emette un impulso nervoso che, attraverso il nervo acustico, raggiunge il cervello per essere letto e interpretato.

(ma con il peggiorare dei sintomi si perde anche la facoltà di avvertire i suoni di tono basso, come il rombo di un motore). Nello specifico del linguaggio, le alte frequenze sono quelle che veicolano le consonanti: ecco perché nelle perdite uditive di questo tipo diventa più difficile percepirle rispetto alle vocali.

I rischi sul piano fisico

L'udito contribuisce al mantenimento di una postura e di un'andatura stabili, attraverso la percezione e l'identificazione degli stimoli uditivi che aiutano a localizzarsi e ad orientarsi nello spazio. Purtroppo, alla presbiacusia si associa anche un aumentato rischio di caduta a terra, con la conseguente e frequente frattura del femore, una delle principali cause di disabilità per l'anziano.

...e su quello psicologico

Basta anche un lieve calo dell'udito per provare la spiacevole sensazione di estraniamento dal mondo esterno. Un disagio che riguarda soprattutto gli anziani che, percependo male suoni e parole, trovano via via sempre più difficoltoso conversare con familiari e amici, o ascoltare radio e televisione. A questo punto il rischio concreto è che si crei una condizione invalidante per chi ne soffre, con possibili conseguenze anche sulla qualità della vita. La difficoltà di comunicare e quindi la mancata interazione con gli altri, conduce di frequente all'isolamento sociale e alla perdita di interessi e attività, con possibili ricadute sul piano cognitivo. A ciò si aggiunge un calo dell'autostima che non di rado porta a sviluppare un disturbo dell'umore di tipo depressivo.

COME DIAGNOSTICARLA

La diagnosi di presbiacusia può essere fatta con precisione attraverso l'esame audiometrico, che prevede due tipi di valutazioni: tonale (per la misurazione della soglia uditiva) e vocale (con cui si indaga la percezione verbale). Nel primo test, in una cabina insonorizzata e con l'ausilio di un apparecchio (audiometro) vengono inviati, attraverso una cuffia o un piccolo vibratore posto sulla zona ossea presente dietro il padiglione auricolare, stimoli acustici che il soggetto dovrà segnalare se avverte o meno. Nel secondo, invece, viene fatta ascoltare una serie di parole o frasi pronunciate a diverse intensità che la persona dovrà poi ripetere. Una rappresentazione grafica della percezione uditiva (audiogramma) e l'elaborazione delle relative curve, consentono all'esperto di decidere come intervenire, a seconda del livello del disturbo e anche in base alle esigenze del singolo individuo.

PRINCIPALI SEGNALI D'ALLARME



È opportuna una visita specialistica quando:

- alcuni suoni appaiono troppo forti e fastidiosi;
- si fatica a capire chi sta parlando, specie se si è in un luogo rumoroso (locali affollati, strade trafficate);
- nel parlato è più difficile distinguere suoni acuti come “s” o “z”;
- il timbro di voce femminile o dei bambini viene percepito con maggiore difficoltà;
- capita spesso di perdere qualche parola dei discorsi (sembra che le persone si “mangino” le parole) o di fraintendere quello che stanno dicendo;
- ci si fa ripetere più volte le cose;
- in presenza di molti interlocutori si ha l'impressione di non riuscire a capire quando parlano contemporaneamente;
- si tende a tenere troppo alto il volume della tv;
- può presentarsi anche un acufene, cioè un disturbo auricolare costituito da rumori di diversa forma (sibili, campanellini, ronzii, fruscii, crepitii, soffi, pulsazioni).

COME RIMEDIARE

Se l'esame conferma un problema di ipoacusia dovuta all'età, l'uso di una protesi acustica è, nella maggioranza dei casi, l'unica opzione possibile. Ormai relegati in soffitta gli ingombranti e antiestetici apparecchi di un tempo, oggi, grazie al progresso tecnologico, ne esistono anche di posizionabili nel condotto uditivo e quindi pressoché invisibili. Tutti, comunque, racchiudono in pochissimo spazio una sofisticata tecnologia che permette di migliorare sensibilmente le condizioni di ascolto e comprensione. Quelli digitali, poi, sono praticamente dei microcomputer con integrato un potente microprocessore in grado di ricevere, analizzare e amplificare i suoni captati dai microfoni, restituendoli all'orecchio in modo chiaro e confortevole.

IL CORPO E I SUOI MESSAGGI

Il movimento favorisce il rilascio delle cariche di energia date dagli stati emotivi

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Il corpo è il fondamento fisico della nostra esistenza nel mondo.

È collegato alla nostra vita emotiva.

Laddove la mente pensa il corpo sente. E tra mente e corpo esiste una mutua relazione. Un'emozione non espressa è un'emozione che rimane nel corpo, nelle sue tensioni neuro-muscolari. E quando, lavorando su di noi, iniziamo a sentire il corpo, la mente si attiva. Ricordando eventi passati possiamo avvertire tensioni accumulate in certe zone più di altre e accorgerci che, quando abbandoniamo alcune posture, l'energia bloccata può defluire e tornare a nostra disposizione.

L'attenzione al corpo, durante le sedute di psicoterapia, ci permette di lavorare integrando le nostre comunicazioni verbali e non, nella direzione di fare maggior chiarezza, dentro e fuori di noi.

Così è stato per B.

Arrivato in studio, dopo il primo contatto telefonico, ebbe bisogno di più di una seduta per portare il disagio che lo "intrappolava" quando provava sentimenti di rabbia. La trappola passava attraverso una serie di contrazioni che lo vedevano sorridere, addolcire la voce, sollevare le spalle assumendo una postura da persona remissiva nel momento in cui diceva di essere arrabbiato.

“...perché lo spirito non va da nessuna parte senza le gambe del corpo, e il corpo non sarebbe capace di muoversi senza le ali dello spirito”

(Traduzione a cura dell'autrice)
da *Todos los nombres*
di José Saramago

Il suo linguaggio non verbale disconfermava il messaggio verbale e l'effetto relazionale era vissuto *in maniera disastrosa*. Sono questi i termini utilizzati per descrivere cosa viveva ogni qualvolta si misurava con situazioni di conflitto nelle quali la rabbia si faceva sentire dentro e sembrava non uscire fuori in maniera efficace.

Terminato l'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), avviammo un percorso conclusosi in pochi mesi. La sorpresa rigenerante per B arrivò quando si accorse che il suo viso, la sua voce e la sua posizione potevano finalmente sostenere la rabbia che, fino a poche settimane prima, aveva trattenuto insieme alla percezione del suo potere: quello che infine si era permesso di esplorare.



**“Il corpo è ad un tempo lo strumento,
il laboratorio e l’opera
per raggiungere la nostra vera statura
che è divina”**

da *Il simbolismo del corpo umano*
di Annick de Souzaenelle

L’interazione continua di mente e corpo ampiamente dimostrata dalla scienza ci orienta sull’utilità di interventi mirati ad approfondire cosa il sintomo porta con sé, quali possono esserne le cause fisiologiche sottostanti e quali gli aspetti emotivi correlati. La nostra psiche è parte integrante del corpo e alla luce dell’interazione tra mente, comportamento, sistema nervoso, endocrino e immunitario si è sviluppata una trentina di anni fa una disciplina chiamata PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI). La ricerca va nella direzione dello studio dell’organismo umano, nella sua interezza, in rapporto con l’ambiente circostante.

Noi sappiamo che il nostro sistema nervoso autonomo si attiva ogniqualvolta ci sentiamo oppressi. E se non riusciamo a liberarci da questa sensazione, recuperando uno stato di riposo, accumuliamo stress e rispondiamo fisicamente con uno stato di iperreattività. A lungo andare una situazione di questo genere può precedere il manifestarsi di problemi di salute. Se penso ad alcuni pazienti vittime di periodi prolungati di stress mi torna in mente come la percezione a livello fisico possa essere molto diversa. Alcuni riportano crampi allo stomaco, altri sono maggiormente disturbati da pensieri agitati, altri ancora manifestano tremori in zone diverse del corpo e la maggior parte delle volte è stato invece il battito accelerato del cuore a spingerli verso la ricerca di una cura.

“Questo farmaco non mi aiuta” mi è stato detto più volte da persone che hanno negli anni cercato di trovare una risposta a sintomi puntuali e assillanti come possono esserlo certe paure di cui non sappiamo l’origine.

Ogni parola, scrive Le Breton (D. Le Breton, Sul silenzio, Raffaello Cortina Editore, Milano 2018), *introduce nel mondo qualcosa in più, che risulta difficile da controllare; un’energia che cambia l’ordine delle cose.*

Ed è proprio lì, all’incrocio tra la parola e l’espressione corporea, tra il verbale e il non verbale che a volte passano le comunicazioni importanti. Come quella di F quando, con gli occhi che brillavano nell’oscurità della sua scelta inaspettata, ha concluso la nostra prima seduta esclamando: *La vita è dove sei!*

È arrivata a me, accompagnata dal marito, pochi giorni dopo l’ennesima diagnosi infausta, formulata dall’oncologo che l’ha seguita negli ultimi 5 anni.

Al primo colloquio si sono presentati insieme. Hanno portato il rifiuto delle cure mediche da parte di F, sebbene le fossero state presentate come indispensabili, per gestire la progressione della malattia e gli effetti secondari che li avevano nuovamente travolti. Nell’accogliere la richiesta d’aiuto è stato importante definire che il bisogno di uno spazio di cura, per affrontare quella comunicazione dolorosa e inaspettata, era di F. Tuttavia il supporto del marito ha contribuito a rinforzare l’importanza per lei, in quel momento, di trovare un sostegno psicologico.

“*Quale messaggio mi sta dando il mio corpo dottoressa?*” mi chiese infatti qualche settimana più tardi, aggiungendo, poco dopo, di voler iniziare una psicoterapia.

E i messaggi non tardarono ad essere raccolti, esplorati, a tratti masticati dopo che, a lungo e in diverse occasioni, erano stati rifiutati.

Quando F si accorse di essere lei al centro del mio sguardo e non la malattia che tanto spazio aveva preso nel nostro primo mese di lavoro insieme, il suo approccio al tempo per sé, che è parte integrante della seduta, si è improvvisamente ribaltato. Da lì in poi, settimana dopo settimana, F divenne via via più consapevole di quanto potere aveva dato negli ultimi tre anni ai sintomi organici e quanto poco alle sue emozioni.

La direzione presa fu quella di sostenere la paziente nell’ascolto di sé, delle sue sensazioni fisiche, della necessità di una terapia farmacologia adeguata e dei messaggi che continuamente il suo corpo le inviava. E un passaggio significativo verso una dimensione di maggiore accettazione di un importante cambiamento per lei fu compiuto al termine di un percorso in piccolo gruppo di sedute di Scrittura e Cura.

Il metodo di *Scrittura e Cura* prevede l’ausilio 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. Questo metodo può trovare collocazione all’interno dell’ampia categoria delle terapie espressive con finalità terapeutico-riabilitative. Esso favorisce l’espressione emotiva della persona in trattamento, passando attraverso l’esperienza della scrittura e portando particolare attenzione al vissuto soggettivo.

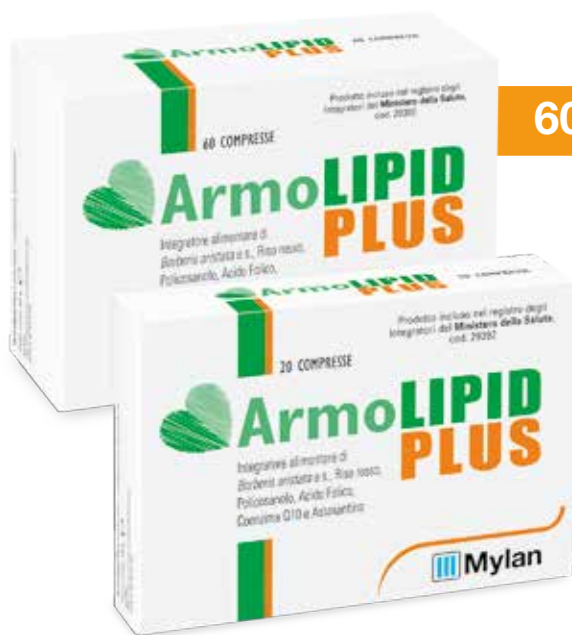
**“...il corpo sa esattamente cosa ci manca,
conosce ciò di cui ha bisogno,
quello che abbiamo sopportato a fatica.”**

da *La rivolta del corpo. I danni di un’educazione violenta*
di Alice Miller

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



Tra le terapie a mediazione corporea che conduco in presenza di disturbi ansiosi, di somatizzazioni (cioè un processo nel corso del quale una persona può sperimentare una sofferenza fisica strettamente correlata a disagi psichici più o meno latenti) o nel trattamento del dolore cronico, il training autogeno favorisce un tipo di concentrazione che fa appello all'immaginazione, molto utile nel processo di cura. Il metodo, elaborato da Johannes Heinrich Schulz, agli inizi del 1900, prevede una serie di esercizi orientati a consentire al soggetto di rilassarsi in un tempo breve.

Il rimando dei pazienti è di una sorta di distanziamento dalla dimensione quotidiana che si verifica quando la persona dirige l'attenzione su di sé e, da lì a poco, avverte uno stato di sollievo.

Gli approcci psicoterapeutici ad orientamento corporeo utilizzano il movimento espressivo e favoriscono il rilascio delle emozioni cariche di energia. Alexander Lowen (lo psicoanalista che ha fondato la bioenergetica, metodo terapeutico che integra il processo analitico e il lavoro corporeo) definisce la corazza come il modello di tutte le tensioni croniche che accumuliamo nel corpo paragonandola ad una parete interna al corpo. *Questa spaccatura, la cui funzione è di proteggere l'organismo dai pericoli provenienti dall'interno e dall'esterno, impedisce e blocca il fluire dei sentimenti e delle sensazioni dall'interno del corpo verso la superficie* (F. Barbaglia, *Ri-evoluzione nel corpo*, Centro Scientifico Torinese, Torino, 1985).

Ricordo quando, una decina di anni fa, al termine di un percorso di rilassamento rivolto ad alcuni studenti di una scuola di teatro, una delle partecipanti, D, mi chiese una consulenza per una difficoltà ormai insostenibile nel gestire la sua ansia all'università, in famiglia e in tutte le situazioni nuove che si trovava a vivere.

Il lavoro condotto l'ha portata nell'arco di poche

settimane a sperimentare il movimento della sua allegria e vitalità grazie a delle semplici azioni che a lungo erano state inibite.

Prima erano la paura, l'ansia e il bisogno di approvazione a occupare tutto lo spazio. Poi da una seduta all'altra, attraverso il movimento espressivo, esercizi di vocalizzazione e un'attenzione alla consapevolezza corporea D è come sbocciata. Guidare l'auto, andare a cena fuori da sola, rifiutare un invito di un'amica, perché il bisogno reale era quello di restare una serata tranquilla sul divano a far le coccole alla sua gatta, sono stati i primi passi verso la scoperta di un'autonomia ricca di potenzialità. Pochi anni dopo il termine del nostro breve percorso D mi ha spedito un invito alla prima di uno spettacolo. Era lei la protagonista.

Le reazioni emotive (la rabbia, il dolore, la vergogna) sono spesso occasioni per dare senso ad esperienze confuse. E come terapeuta ho riscontrato molte volte quanto le persone più disposte a mettersi in gioco e a lavorare su di sé siano quelle che riescono poi a trasformare eventi destabilizzanti in occasioni di apprendimento.

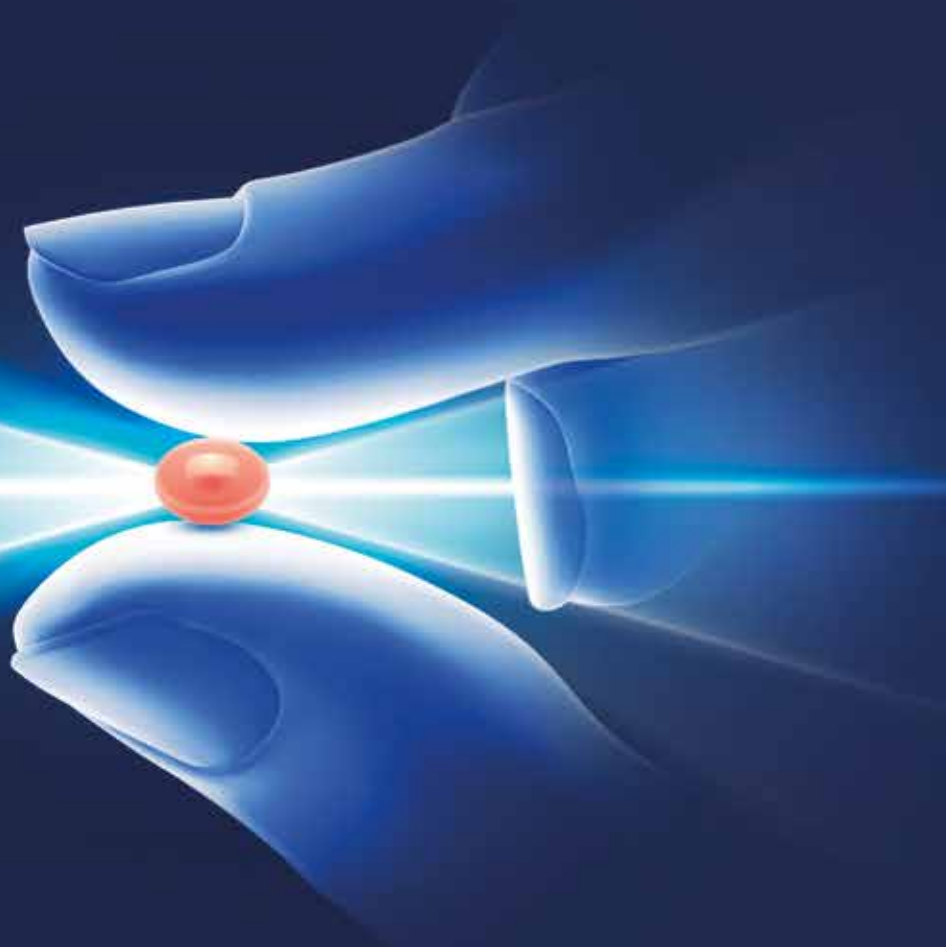
Come raccontava Marco Polo di ritorno dai suoi viaggi, ci sono soltanto due modi per non soffrire l'inferno che soffriamo tutti i giorni. Il primo riesce facile a molti, accettare l'inferno e diventarne parte, fino al punto di non vederlo più; il secondo è più rischioso ed esige attenzione e apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e cosa in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare e dargli spazio (I. Calvino, *Le città invisibili*, Giulio Einaudi, Torino, 1972).

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

Mal di testa FORTE?

Puoi provare

MOMENACTCOMPÌ



COMPATTO

E PICCOLO COSÌ



ANGELINI

È un medicinale a base di ketoprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/01/2019.

I PICCOLI INCIDENTI IN VACANZA

Invitare i bambini di oggi, la cosiddetta generazione digitale, a giocare all'aria aperta è utilissimo per la crescita e la salute. Facendo attenzione ai piccoli traumi.

Chiara Romeo



Per i bambini e i ragazzi in età scolare le vacanze sono un periodo lungo, di sospensione della scuola e delle attività invernali. Per i genitori non è facile la gestione, tra città e periodi di villeggiatura, e molti si domandano cosa fare per stimolare il gioco e la curiosità dei figli; e in particolare per evitare che i propri pargoli si isolino dal mondo reale preferendo immergersi in quello virtuale dei media digitali. Nello stesso tempo è bene mettere in atto alcune strategie per evitare che si facciano male, giocando all'aperto e conoscere alcuni azioni di primo soccorso. Ricordando che in farmacia è possibile trovare consiglio e aiuto per risolvere i piccoli problemi di salute legati all'estate.

LE CINQUE REGOLE DEI PEDIATRI

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) suggerisce cinque semplici ma efficaci regole per il periodo estivo: sin dai primi anni d'età e ancor più negli adolescenti, favorire il più possibile il movimento, la socializzazione e le attività di gioco che prevedono un'interazione diretta e non virtuale: utile, per esempio, l'iscrizione a un centro estivo

o a un corso sportivo; incentivare la permanenza all'aria aperta, naturalmente con la necessaria protezione nei confronti dell'esposizione al sole e con gli opportuni accorgimenti di sicurezza in relazione al luogo e alle attività; impostare le giornate in maniera regolare: la mancanza di impegni consente certamente di alzarsi più tardi del solito, ma non giustifica un'anarchia dei ritmi, e la durata fisiologica del sonno va assolutamente rispettata; prestare attenzione al regime alimentare, sia nella quantità che nella varietà, privilegiando cibi freschi come frutta di stagione e limitando quelli confezionati e a elevato apporto calorico; regolamentare l'utilizzo di smartphone, tablet, computer, videogiochi e televisione.

«L'avvicinamento di bambini e ragazzi alle nuove tecnologie è inevitabile e non può e non deve essere ostacolato» spiega Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS. «Deve piuttosto essere limitato e guidato verso un uso consapevole e attraverso programmi di alta qualità, compito che spetta in primo luogo ai genitori e agli altri adulti di riferimento» e aggiunge «le vacanze dovrebbero servire ai bambini per ri-



QUANDO ANDARE AL PRONTO SOCCORSO

Ci sono casi in cui è bene portare i piccoli al Pronto Soccorso, dopo un trauma:

- tutti i bambini che hanno preso un colpo alla testa importate, il cosiddetto trauma cranico, devono essere sottoposti a visita medica in Pronto Soccorso per poi proseguire, eventualmente l'osservazione a domicilio. In particolare: deve essere visitato con urgenza un bambino che ha perso conoscenza al momento dell'impatto o presenta vomito, qualche ora dopo il trauma, con tendenza all'addormentamento, con pianto inconsolabile, strabismo, difficoltà alla deambulazione, cefalea. Il vomito, immediatamente dopo il trauma, non deve destare preoccupazione così come un pianto prolungato.
- i bambini con una reazione eccessiva a punture di insetto. In particolare, vanno condotti in Pronto Soccorso se a seguito delle punture presentano cute pallida, sudorazione, sensazioni di vertigini, tosse, respiro irregolare, perdita di coscienza, orticaria diffusa, edema palpebrale.
- i bambini con una ferita profonda, o se non si ferma il sanguinamento.

scoprire il piacere di stare insieme, di relazionarsi, confrontarsi, rispettare le esigenze altrui, scoprire la natura».

PREVENIRE I PICCOLI TRAUMI

Lo sport sembra essere un'ottima medicina contro la noia e contro il desiderio di rifugiarsi nella tecnologia digitale. Ma con l'estate e l'attività all'aria aperta aumentano anche le occasioni che procurano incidenti ai nostri piccoli: sbucciature, eritemi solari, punture di insetto, o anche traumi cranici o fratture. In bicicletta, skateboard o pattini, meglio utilizzare protezioni come casco e ginocchiere. Per tutti gli al-

tri sport utilizzare attrezzatura adeguata, a partire dalle scarpe.

Particolare attenzione si raccomanda ai tappeti elastici: la passione dei bambini e degli adolescenti per i cosiddetti gonfiabili e per i tappeti elastici è fonte di numerosi traumatismi, per lo più distorsivi, ma talvolta si può incorrere anche in vere e proprie fratture. Pertanto questo tipo di attività ludica, necessita di molta cautela.

IL SOLE: PROTEGGERSI SEMPRE ED EVITARE LE SCOTTATURE

Facile che i bambini non sentano il caldo del sole, mentre giocano, in spiaggia o su un prato, ma anche in bicicletta o ai giardinetti in città. quindi è importante che i genitori li mettano in condizioni di essere protetti, con abbigliamento adeguato e con creme con protezione solare. È opportuno far indossare sempre il cappellino, per proteggere la testa da insolazione. Una maglietta leggera e di colore chiaro protegge la schiena e il dorso, da scottature ed eritema solare. Su tutte le parti scoperte, compreso le mani, il collo e le orecchie, è bene spalmare una crema solare, con protezione alta o molto alta, SPF 50 o SPF 50+. Ricordarsi in ogni caso di evitare le ore più calde tra le 11.30 e le 15.30. Ogni tanto fare una pausa all'ombra e ricordarsi di bere molta acqua. Nel caso di involontaria eccessiva esposizione al sole a seconda delle condizioni della pelle, si può applicare un semplice doposole, o un prodotto più specifico per l'eritema solare.

LE FERITE

Giocare d'estate all'aria aperta è spesso sinonimo di sbucciature o piccole ferite. Le ferite sono lesioni superficiali della cute, o profonde, di muscoli, vasi e nervi. I tipi di ferite possono essere differenti tra loro, in relazione al modo in cui il bambino se le è procurate: escoriazioni, o abrasioni, se gli strati più superficiali della cute sono danneggiati da un agente smusso strisciato sulla pelle; ferite da taglio, se un oggetto tagliente danneggia la cute e i tessuti sottostanti più o meno in profondità e in modo lineare; ferita da punta, se un oggetto appuntito penetra nella pelle e crea una lesione stretta ma profonda; ferite lacero-contuse, se viene esercitata una pressione e una trazione sulla cute del bambino, come capita, ad esempio, nel morso di animale.

Naturalmente non sarà possibile evitare le piccole lesioni da gioco come le "sbucciature" alle ginocchia. Ma è importante, nella prevenzione delle ferite, insegnare ai bambini che oggetti come coltelli, chiodi e cacciaviti non sono giocattoli.

Nel caso in cui un bambino si sia procurato una pic-



cola ferita, i pediatri consigliano di: lavare la ferita con acqua e sapone senza strofinare rimuovendo eventuale materiale estraneo presente; sciacquare per alcuni minuti con acqua corrente; comprimere la ferita con garze o un panno pulito per qualche minuto per arrestare il sanguinamento; disinfetta-

re con sostanze antisettiche; coprire con garze per evitare di sporcarla nuovamente.

Invece è necessario la visita di un medico, in caso di persistenza del sanguinamento, se la ferita è profonda o molto estesa o se è conseguenza del morso di un animale.

QUALI FARMACI PORTARE IN VACANZA

Ricordate che se viaggiate in Italia, anche nei Paesi più piccoli c'è sempre una farmacia, in cui è possibile chiedere consiglio e acquistare farmaci da banco! Mentre se andate all'estero ricordatevi di verificare l'esistenza di accordi con il SSN, come in Europa, o di fare una assicurazione, e di accertarsi se sono necessarie vaccinazioni aggiuntive oltre quelle obbligatorie. Comunque è sempre bene portare con sé un piccolo kit di medicinali utili quando si viaggia con i bambini:

- Un antipiretico-analgesico come il paracetamolo o l'ibuprofene, da assumere per via orale, in caso di febbre o dolore. Le supposte sono soggette a cattiva conservazione.
- Bustine di sali reidratanti da utilizzare in caso di vomito e/o diarrea.
- Un farmaco contro il mal d'auto, nave o aereo, se il vostro bambino ne soffre.
- Un gel a base di cloruro d'alluminio al 5% per lenire il dolore da punture di zanzare o lo sgradito incontro con una medusa.
- Alcune fialette di Soluzione fisiologica per lavaggi nasali o per detergere una ferita.
- Un antisettico per uso topico per le piccole ferite.
- Cerotti e garze di diversa taglia.
- Un termometro.



GAMBE IN FORMA

Attività fisica, alimentazione sana e peso nella norma sono i cardini della prevenzione della malattia venosa cronica

Stefania Cifani

Capillari e vene in evidenza? Non solo un fastidio estetico, soprattutto se si accompagnano a senso di peso, gonfiore e dolore alle gambe magari verso la fine della giornata o di notte, oppure quando si rimane seduti o in piedi a lungo. Tutte queste manifestazioni, insieme a prurito, evidenti gonfiori di piedi e caviglie e crampi sono considerate i primi segni della Malattia Venosa Cronica (MVC), una condizione che può evolvere verso stadi più gravi e compromettere la capacità di movimento e la qualità della vita. La malattia venosa cronica in genere esordisce intorno ai 35-40 anni, ma anche in più giovane età. È molto diffusa, ma solo una persona su tre ne è consapevole e segue una terapia corretta.

COS'È LA MALATTIA VENOSA CRONICA

Quando le vene perdono funzionalità il sangue può accumularsi perché non riesce a ritornare verso il cuore, un fenomeno che prende il nome di reflusso venoso. A causa del ristagno di sangue nelle gambe la pressione aumenta e le vene si dilatano, diventano più deboli e si infiammano. La vena dilatata diviene quindi varicosa, può essere molto evidente con un andamento tortuoso. Anche i capillari, più propriamente detti teleangectasie, sono simili alle vene vari-



cose: sono però più superficiali e appaiono come delle sottili ramificazioni di colore rossastro o blu, denotando in quest'ultimo caso uno stadio più avanzato. Se pur favorita da condizioni come gravidanza, menopausa e sensibile alle variazioni ormonali indotte dall'uso di contraccettivi orali, la malattia venosa non è una patologia esclusivamente femminile, come invece si riteneva in passato. Anche gli uomini ne sono colpiti ma sono più restii a chiedere un consulto, e quindi a rischio, nel tempo, di incorrere in problemi

più seri. Le vene varicose infatti tendono a dilatarsi e peggiorare, e possono causare problemi cardiaci: per l'accumulo di sangue nelle vene il ritorno venoso viene rallentato e possono formarsi coaguli che, potenzialmente, sono in grado di spostarsi dalle gambe e arrivare fino a cuore e polmoni.

La comparsa di capillari è già un segno di malattia venosa, tuttavia non sempre è necessario un trattamento. La visita dello specialista angiologo saprà distinguere tra i vari casi e indirizzare verso esami di



approfondimento, come l'eco-doppler degli arti inferiori, laddove necessario ed eventuale prescrizione di farmaci flebotropi. Importante invece la prevenzione, che passa da alimentazione corretta e stile di vita.

FATTORI DI RISCHIO

“Guardate le gambe delle vostre mamme e nonne, e saprete come saranno le vostre”. Gli esperti parlano chiaro, uno dei principali fattori di rischio per la comparsa di capillari, vene e varici è la familiarità. Ma esistono anche alti fattori predisponenti alla malattia venosa cronica: la gravidanza, la menopausa, il periodo fertile con l'uso di contraccettivi orali, l'esposizione protratta al sole. Sono più a rischio le persone che passano molto tempo in piedi, o in ambienti caldi, chi è in sovrappeso, e chi vive in modo molto sedentario; senza dimenticare che anche tacchi e abiti attillati ne facilitano l'insorgenza.

PREVENIRE LA MVC A TAVOLA

Vitamine, sali minerali e antiossidanti possono contribuire a prevenire l'insufficienza venosa e attenuarne i sintomi, quando presente. I frutti viola sono ricchi di antociani, sostanze antiossidanti che migliorano la microcircolazione e rinforzano parte dei capillari, contribuendo a contrastarne la fragilità e prevenirne la rottura.

Anche i cibi ricchi di potassio e manganese servono a contrastare la ritenzione di liquidi e preservare le vene dalla dilatazione, contrastando il senso

di peso. Importante la regolarità intestinale, per evitare il ristagno di tossine. Consumare abitualmente frutta a guscio e pesci grassi, come pesce azzurro e salmone. Via libera anche a legumi e cereali integrali, ricchi di fibre.

A tavola e in cucina sono da preferire i grassi insaturi: l'olio d'oliva e l'avocado ne sono un'ottima fonte e sono utili per combattere il colesterolo “cattivo”. Ed è opportuno ridurre il sale, che favorisce l'accumulo e il ristagno dei liquidi, ostacolando la circolazione. Preferire quindi cibi freschi a quelli stagionati o conservati, che ne sono ricchi. Per insaporire i piatti sono perfette le erbe aromatiche, ma attenzione alle spezie piccanti: possono infiammare le pareti delle vene. Infine non dimenticare di bere a sufficienza, almeno 1.5 litri al giorno. E se si soffre di gonfiore, meglio un'acqua poco mineralizzata, con un residuo fisso inferiore ai 50 mg/litro.

CURE E RIMEDI

La cura della malattia venosa si basa su tre pilastri: terapia farmacologica, calze elastiche e riabilitazione vascolare. «I farmaci sono utilissimi per combattere i disturbi e le complicanze delle varici ma non sono in grado di far regredire una vena varicosa» precisa Elia Diaco, angiologo.

«Le calze elastiche sono uno dei mezzi più efficaci per combattere i sintomi (in particolare il gonfiore). Per migliorare il comfort del paziente la calza elastica deve essere prescritta dal medico che deve pren-

CONSIGLI PRATICI

I clinici individuano alcuni comportamenti che aiutano a ridurre i sintomi della malattia venosa cronica e a prevenirne la progressione:

1. **Praticare attività fisica** - ha effetti positivi sulla circolazione e nel riattivare la pompa muscolare che favorisce lo svuotamento delle vene. Vanno bene nuoto, bicicletta o anche camminare, ma non gli sport che richiedono movimenti bruschi (per esempio il tennis).
2. **Indossare calze elastiche a compressione graduata** - comprimendo la gamba esternamente favoriscono il flusso del sangue verso l'alto. Le calze devono essere cambiate ogni 4-6 mesi.
3. **Evitare esposizione al calore eccessivo** - il calore dilata le vene aggrava il ristagno venoso. Fare attenzione agli ambienti molto caldi, al sole, alla ceretta a caldo, alla sauna.
4. **Usare i tacchi solo in occasioni speciali** - la postura indotta dal tacco alto infatti non stimola il ritorno venoso. Il tacco ideale è di 3-4 centimetri, dal momento che nemmeno le scarpe del tutto piatte favoriscono la circolazione.
5. **Assumere farmaci** che proteggono la parete e le valvole delle vene, come i flavonoidi. Tempi e modi di assunzione dovrebbero essere specificati dallo specialista.



dere con cura la misura. Per riabilitazione vascolare s'intende il drenaggio linfatico manuale secondo Leduc (una forma di fisioterapia eseguita da personale specializzato) e la presso terapia sequenziale. Queste manovre spingono verso il cuore la linfa che ristagna nella gamba con la conseguente riduzione dell'edema e della sintomatologia. Entrambe sono utilissime nei casi nei quali prevalgono il gonfiore o le alterazione della cute».

Esistono poi alcuni interventi che possono essere richiesti anche solo per fini estetici «il trattamento dei capillari non elimina la malattia, che progressivamente ne forma di nuovi. Per mantenere le gambe a posto dopo la terapia però sono, in genere, necessarie solo poche sedute all'anno (a volte una sola) di mantenimento. In questo modo le gambe avranno un buon aspetto e si elimineranno i capillari che, comunque, si sarebbero formati».



PREVENZIONE IN FARMACIA DELLE PATOLOGIE VENOSE DEGLI ARTI INFERIORI

Gonfiore delle caviglie, crampi notturni piuttosto che rottura dei vasi capillari delle gambe sono alcuni dei segnali di una non buona circolazione venosa. In farmacia grazie ad un nuovo strumento digitale in pochi secondi e senza metodiche invasive si può verificare lo stato di salute delle proprie gambe. Al termine del test verrà rilasciato un report.

La procedura più diffusa, e in uso da anni, per eliminare i capillari e piccole vene è la terapia sclerosante: prevede l'iniezione nei vasi di un farmaco che, causando una flebite chimica, li fa chiudere. Non può essere praticata in gravidanza e nelle persone con problemi della coagulazione, oltre che nei casi di allergia individuale al farmaco.

L'evoluzione della terapia sclerosante è la terapia con scleromousse. Impiega lo stesso farmaco ma in forma schiumosa; viene infatti mescolato ad aria. «Risulta più efficace della sclerosante: se il diametro del vaso è molto grande il liquido viene lavato dal sangue e quindi non agisce sulla parete della vena. La schiuma invece "sposta" la colonna del sangue e provoca una flebite chimica all'interno della stessa. La scleromousse non viene impiegata nelle vene di diametro superiore a tre centimetri ma può essere impiegata in alternativa alla tradizionale rimozione chirurgica -stripping-» sottolinea Diaco.

Dopo questi interventi è necessario seguire alcuni accorgimenti: «Farmaci, calze compressive e crema topica sono fondamentali per la buona riuscita della procedura: per trenta giorni vengono in genere prescritti farmaci a base di diosmina, mesoglicano, sulodexide e l'applicazione di creme con eparina sodica e con chelanti del ferro, che evitano l'iperpigmentazione. In associazione a calze elastiche di classe I».

Queste terapie sono erogate a livello ambulatoriale e non sono rimborsate dal servizio sanitario nazionale. La durata e il numero di sedute, distanziate nel tempo di almeno 15 giorni, variano da caso a caso. Si tratta di interventi che devono essere eseguiti solo nei mesi freddi, idealmente da novembre a marzo-aprile, evitando poi l'esposizione al sole per almeno tre mesi. L'effetto vasodilatatore del caldo può infatti compromettere i risultati del trattamento.

STAPHYSAGRIA

la collera e la gentilezza

Questo farmaco omeopatico si rivela spesso benefico per contribuire a guarire dalle dipendenze

—
Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Staphysagria delphinium è una pianta diffusa nel Mediterraneo. La prima parte del suo nome deriva dal greco e significa “grappolo selvaggio” per i frutti riuniti in disordinati grappoli, mentre la parola “delphinium” richiama il delfino araldico degli stemmi nobiliari, dalla forma del sepallo della pianta. Spesso il rimedio Staphysagria è adatto ed agisce bene su persone dal contegno nobile e riservato, dotate di autocontrollo, gentilezza, buona educazione, per le quali è importante essere in ordine, mantenere la calma, comportarsi bene... Ma lo sforzo di reprimere la tempesta di emozioni compromette la salute di queste ipersensibili, suscettibili e gentili persone, facili a offendersi, sensibili alle ingiustizie vere o presunte, ai dispiaceri, alle umiliazioni e le porta ad avere crolli nervosi, sofferenze fisiche, tristezza, ipocondria, perdita di memoria, tremori, cefalee, fino a disturbi fisici, dalle dermatiti alle cistiti.

DERMATITI, CISTITI E ODONTALGIE

Staphysagria è il rimedio adatto a chi debba sopportare una situazione difficile al lavoro senza potersi ribellare, oppure a chi debba patire in famiglia una convivenza difficile con un familiare oppressivo, oppure troppo esigente, come un malato o una persona disturbata. L'aiuto a vivere meglio queste si-

tuazioni difficili si esprime nell'equilibrare disturbi fisici spesso correlati, come le dermatiti, le cistiti e le odontalgie.

La **dermatite** di Staphysagria è intensamente pruriginosa ed il prurito appena acquietato in un punto si sposta in un altro. Croste spesse soprattutto sul capo e intorno alle orecchie tormentano e infastidiscono, ed eczemi dalla secrezione irritante provocano imbarazzo e fastidio. Staphysagria era anche chiamata “erba delle pulci” o “erba dei pidocchi”, per il suo potere di allontanare i parassiti, evitare le reinfestazioni e ridurre il prurito. Come anche il più noto *Ledum palustre*, Staphysagria riduce il fastidio provocato dalle punture di zanzara ma soprattutto limita le infestazioni dei parassiti come le pediculosi, allontanando gli ospiti sgraditi e invadenti.

Rimedio spesso adatto nelle **cistiti**, specialmente se compaiono dopo rapporti sessuali, con minzione frequente, dolori brucianti dopo avere urinato, Staphysagria era definita nei testi del secolo scorso come il rimedio della “luna di miele” quando si immaginava un'assiduità insolita, nuova e forse eccessiva dell'attività amorosa. Oggi il rimedio si rivela spesso prezioso dopo cateterismo, interventi chirurgici alle vie urinarie e cistiti da stress, o da conflitti ed “arrabbiature”.

Il **dolore ai denti** equilibrato da Staphysagria è quello che compare nelle donne durante il ciclo mestruale, una nevralgia del volto spesso peggiorata dal caldo. Il rimedio è anche utile per rinforzare i denti facili alle carie, facilmente anneriti e striati di scuro, inseriti in gengive spugnose. I denti si guastano quasi come per evitare di mordere, per evitare di esprimere l'aggressività.

Questo farmaco omeopatico, dall'azione molto ampia sia su aspetti fisici che emotivi, si rivela spesso benefico per contribuire a guarire dalle dipendenze, come quelle dal fumo, dal troppo cibo, dall'alcol, alleviando la tensione interiore che porta a rifugiarsi in queste cattive e distruttive abitudini.



LA MANO SINISTRA DI ELENA

Elena era mancina, ma a scuola si accorse di essere l'unica a scrivere con la sinistra, e l'insegnante le chiese se proprio non riusciva ad usare l'altra mano. Elena iniziò a scrivere con la destra ma diventò triste, le vennero degli sfoghi sulle dita, e si mise a fare tutto così lentamente da restare sempre indietro. Staphysagria guarì la dermatite e velocizzò le sue manine ormai lisce ed abili entrambe.



LA COINQUILINA DIFFICILE

Laura non sopportava la sua nuova coinquilina, il suo parlare ad alta voce con parolacce era per lei una vera invasione del suo territorio fatto di calma, ordine, studio regolare ed orari metodici. Iniziò ad avere una strana irritazione alle vie urinarie, un'urgenza con urine chiare, noiosamente frequenti, finché si rese conto che tutto era iniziato con la nuova ospite. Staphysagria calmò la sua cistite e le diede la forza di chiedere voci più basse in casa e più rispetto per lo studio.



I VICINI DI CASA

La Signora era sull'atrio di casa sua, aspettava degli ospiti con il sorriso della padrona di casa pronta ad accoglierli con tutti gli onori e le attenzioni, ma in quel momento fu travolta dal litigio dei vicini che spingendosi fuori dalla porta a vicenda la urtarono con violenza prendendosela con lei che li spiava, li ascoltava, usciva di casa per sorvegliarli meglio. Si prese degli insulti ed uno spintone e quella sera non riuscì nemmeno a cenare, con i bei piatti e gli ospiti che la consolavano. Dopo qualche giorno, grazie a Staphysagria assunta per una odontalgia, finalmente riuscì a ridere dei vicini di casa così "beceri"!

Questi "casi" in cui il rimedio omeopatico è stato utile sono degli esempi, rivolgetevi sempre ad un omeopata esperto per poter avere dei veri benefici per la vostra salute.



La bellezza ama la nutricosmetica

Le pillole beauty fanno ormai parte della nostra cultura e in farmacia è possibile trovare consigli e prodotti per il benessere e la bellezza

Luisella Acquati

Pelle asfittica, capelli che cadono, comparsa di rughe e macchie sul viso, unghie deboli e rovinate, peso eccessivo, cellulite... sono molti gli inestetismi che ogni giorno ci troviamo a combattere per mantenere la bellezza e la salute del nostro corpo al meglio. Se cura del corpo e stile di vita sono due elementi fondamentali per restare in forma e prevenire i segni del tempo, alimentazione e nutricosmetica sono due capisaldi per assicurare bellezza e giovinezza a pelle, capelli, unghie e garantire benessere all'organismo. Seguire un'alimentazione equilibrata che comprende frutta e verdura, cereali integrali, proteine e grassi salutarì è indispensabile per mantenerci in salute e, quando compaiono carenze fisiche, possono venire in nostro aiuto dei "concentrati di nutrienti" ovvero gli integratori alimentari che, come dice il nome, integrano la normale dieta. La scienza della bellezza ha inoltre scoperto che esistono determinati prodotti che agiscono sul nostro corpo: su pelle, capelli, unghie, sul peso, sulla cellulite o sull'abbronzatura e per questo fanno parte di una nuova scienza dell'alimentazione a cui è stato dato il nome di Nutricosmetica (o Nutriceutica) e che, nel mondo, sono conosciuti anche come "pillole di bellezza".

PERCHÉ GLI ANTIOSSIDANTI

Se gli integratori sono ben conosciuti da sportivi e da chi ha bisogno di un surplus di vitamine o di potassio e magnesio quando fa molto caldo e la pressione si abbassa, non tutti sanno che il consumo di integratori alimentari - che ha fatto crescere il mercato italiano, nel 2018, fino a 3,2 miliardi di euro (Fonte Iqvia)- si arricchisce sempre più di prodotti dedicati alla bellezza per tutte le fasce d'età, grazie anche ai buoni risultati raggiunti. Ma quali sono e dove agiscono questi "nutri cosmetici"? Vediamolo insieme. Una delle famiglie di integratori alimentari diffusissima e consigliata dai farmacisti a tutte le età è quella degli antiossidanti come vitamina C, catechine del tè verde, polifenoli come il resveratrolo, vitamine A ed E, carotenoidi come il licopene, selenio, coenzima Q10, acido lipoico, ecc. Questi composti sono anche definiti antiradicalici perché reagiscono con i radicali liberi - limitando l'ossidazione della nostra cute e la formazione delle rughe - riducendone la loro reattività e generando molecole meno aggressive e facilmente eliminabili dall'organismo. Va sottolineato, però, che non esiste un solo prodotto efficace contro tutte le diverse tipologie di radicali liberi ed è per questo che gli integratori alimentari dedicati a questa funzione sono un mix di diverse molecole solitamente sono



consigliate dal farmacista anche in funzione delle vostre diverse esigenze.

UNA PELLE SANA E ABBRONZATA IN SICUREZZA

Per garantire la bellezza e la “giovinezza” della nostra pelle è indispensabile fornirle le macromolecole che compongono la matrice extracellulare del derma e cioè collagene (che rende la pelle tonica, morbida e impermeabile contrastando le rughe), acido ialuronico (idratante e ideale per mantenere la pelle resistente e in forma) ed elastina che dona elasticità e contrasta le smagliature. Importanti sono anche le ceramidi che formano parte della struttura della pelle. L'utilizzo di integratori basati su queste molecole devono tenere conto che, data la loro natura proteica e/o polisaccaride, una volta ingeriti possono essere scomposti in nutrienti a causa della digestione ma questi stessi nutrienti vengono poi assorbiti per essere utilizzati dall'organismo al fine di ricostruire le molecole originarie e compensarne la loro carenza. In questo modo possono stimolare anche i processi biochimici che determinano nuove fibre strutturali. Inoltre, gli integratori dedicati alla salute della pelle che riduce la sua attività con il passare degli anni, hanno nelle

loro formulazioni sostanze indispensabili alla sintesi delle macromolecole all'interno dell'organismo. È il caso, per esempio, della vitamina C che stimola la produzione di collagene, così come gli estratti di centella asiatica. Va sottolineato poi, che la bellezza della pelle può essere regolata anche dalla flora intestinale poiché i batteri che popolano l'intestino mantengono al meglio la funzionalità del sistema immunitario quindi fra gli integratori sono importanti i probiotici (o fermenti lattici). In tema di pelle poi non dobbiamo dimenticare che nella bella stagione la esponiamo all'irradiazione solare che, da una parte, è fonte di benessere (stimola la produzione di vitamina D per la salute ossea, agisce su tono dell'umore, ecc.) ma dall'altra è anche fonte di problemi come eritemi e macchie provocando invecchiamento precoce e rughe e, se non tenuta sotto controllo, può dare vita a patologie anche gravi. Per questo è un ottimo consiglio preparare la pelle all'esposizione ai raggi UV con l'utilizzo degli integratori (a base di betacarotene, licopene, asta xantina, luteina ma anche vitamine A, C ed E oltre a oligoelementi come zinco, selenio, rame e magnesio). Questi prodotti non solo aiutano ad attivare le difese cutanee ma limitano i danni del sole e favoriscono un'abbronzatura omogenea.



IL PARERE DELLA DERMATOLOGA: INTEGRATORI PER L'ABBRONZATURA

Sul tema degli integratori per l'abbronzatura abbiamo raccolto il parere della dottoressa Mariuccia Bucci, Dermatologo Plastico, NutriDermatologo e membro della segreteria scientifica Isplad.

«Le radiazioni solari generano, a livello cutaneo, la formazione di radicali liberi, causa principale della comparsa di eritemi, dei tumori della pelle e del fotoinvecchiamento. Per contrastare lo stress ossidativo dovuto all'esposizione solare, le ultime tendenze sono di utilizzare integratori contenenti un mix di antiossidanti naturali, che servono per preparare la pelle al sole stimolando la produzione di melanina e migliorando i livelli interni di antiossidanti. Tra gli integratori attivatori di melanina più innovativi ci sono quelli contenenti sia L-Tirosina, sia il rame: cofattore della stessa tirosina, l'enzima che favorisce la pigmentazione della pelle. Per prevenire lo scatenamento dei fastidiosi eritemi solari, invece, i nuovi integratori mirano a proteggere le cellule di Langerhans, essenziali per la difesa della pelle dalle aggressioni esterne. Il loro numero e funzionalità vengono, infatti, alterati dall'esposizione ai raggi UV. Si utilizzano, a questo scopo, integratori contenenti principi attivi come certi probiotici (es. *Lactobacillus Johnsonii*), oppure un estratto della *Polypodium leucotomos*, una felce dell'America centrale con funzioni immunoprotettive, in associazione ad antiossidanti».

CAPELLI E UNGHIE AL TOP

Primavera e autunno, invece, sono le stagioni più adatte per assumere integratori per il benessere dei capelli che in questi periodi tendono a cadere più del solito. Questi prodotti sono ricchi di sali minerali, vitamine e aminoacidi che stimolano la ricrescita pilifera. Gli integratori di base per i capelli contengono un pool variegato come le vitamine più importanti per i capelli (biotina, vitamina E, vitamina B6, aminoacidi come la metionina, la cisteina oltre a minerali fondamentali come zinco e ferro) e sono integratori completi che si usano quando i capelli cadono con maggior frequenza (autunno, dopo dieta dimagrante, stress fisico o emotivo). È importante che questi integratori non contengano, invece, la vitamina A che ha un effetto negativo sui bulbi piliferi. Se invece il vostro obiettivo è rinforzare le unghie e mantenerle sane sappiate che oggi ci sono integratori alimentari specifici per le unghie. Solitamente sono composti da biotina o vitamina H (una delle vitamine più importanti per la salute delle un-

ghie); mentre la cisteina e la metionina sono degli aminoacidi solforati che vengono inglobati nella lamina ungueale e servono per rendere le unghie resistenti. Lo zinco è importante per dare un po' di forza e poi servono le vitamine del gruppo B e la vitamina C. Questi integratori sono utili soprattutto se avete unghie fragili e delicate. La cura può durare da 3 o 6 mesi ma, se è necessario, è possibile assumere integratori con continuità. Anche il collagene aiuta nello stimolare la crescita di unghie e capelli.

PESO SOTTO CONTROLLO E CELLULITE KO

Con la bella stagione poi cresce la domanda di integratori che aiutano a tenere sotto controllo il peso e che aiutano a drenare i liquidi e contrastare la cellulite. Per tenere sotto controllo il proprio peso corporeo con gli integratori è fondamentale chiedere prima il parere di un medico o di un farmacista che saprà consigliare il prodotto più adatto alle vostre specifiche esigenze ricordando che il loro uso deve essere

E come EG



MAX EG[®]
STADA GROUP

EG. Equivalenti con la lettera maiuscola.

accompagnato da una dieta corretta, uno stile di vita sano e da attività fisica e movimento. Il ministero della Salute, per esempio, afferma che gli integratori per il controllo del peso sono caratterizzati dai seguenti componenti: fibra alimentare solubile e insolubile, chitosano, acido linoleico coniugato (CLA), carnitina, caffeina e altre sostanze termogeniche, faseolamina (anti alfa-amilasi), estratti vegetali. Ognuno di questi elementi ha effetti diversi in funzione delle molecole di cui sono costituiti e cioè possono dare una sensazione di sazietà, limitare l'assorbimento dei grassi, ridurre il grasso corporeo e aumentare la massa magra, agire con azioni termogeniche. Attenzione quindi alla corretta informazione sugli integratori per il controllo del peso, con la consapevolezza che per un vero calo ponderale le condizioni necessarie sono sempre due: ridurre le entrate energetiche rispetto al

dispendio quotidiano e aumentare le uscite attraverso il dispendio energetico, con l'attività fisica e il movimento. Per contrastare la pelle a buccia d'arancia è necessario agire sia sull'attivazione del microcircolo, sia sulla ritenzione idrica, sia sul metabolismo cellulare, oltre che sull'accumulo adiposo. Per questo gli integratori dedicati a contrastare la cellulite possono contenere diversi attivi: gli estratti di tè verde, betulla, meliloto e pilosella, per esempio, sono utili per il drenaggio dei liquidi come la bromelina contenuta nell'ananas o l'estratto di betulla bianca. Il meliloto agisce anche sulle funzionalità del microcircolo così come la centella asiatica. Il fico d'India, invece, è utile per il controllo del peso mentre per migliorare il metabolismo gli integratori dovrebbero essere a base di calcio, tè verde, glucosamina marina ed estratto di pino marittimo.

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Accanto alla promozione di un'alimentazione sana ed equilibrata unita alle attività sportive e al movimento, il farmacista può proporre di aiutare l'organismo con un concentrato di nutrienti come quello degli integratori alimentari. «Quando si è di fronte a fenomeni come capelli che cadono in modo anomalo o un'unghia danneggiata» spiega Giuseppe Andriani, responsabile del reparto cosmetica e integratori della farmacia Garino di Largo V Alpini a Milano, «significa che l'organismo ha carenze evidenti e ha un deficit di alcune sostanze. In questo caso è molto utile favorire il benessere del corpo con gli integratori alimentari». Un benessere e una bellezza che possono essere garantiti anche quando si desidera un'abbronzatura perfetta in tutta sicurezza.

«Gli integratori per l'abbronzatura» conferma il farmacista «permettono di prevenire molte patologie legate all'esposizione solare che è fonte di numerose problematiche. L'uso di integratori che possono contenere vitamine e antiossidanti preparano la pelle all'irradiazione e prevengono eritemi, macchie brune, rughe, eccessiva disidratazione».

Oggi sono in molti ad avere la consapevolezza che ci sia la necessità di integrare la propria dieta con prodotti appositi tanto che spesso sono proprio i consumatori a richiedere un dato integratore. Il consiglio del farmacista, però, specie se frutto di esperienza personale, è sempre importante.

«È facile consigliare un integratore a un giovane sportivo che mostra l'esigenza di un surplus di omega, vitamine D e B che aiutano l'organismo o di sali minerali, carnitina, aminoacidi per aumentare le sue prestazioni e ridurre l'affaticamento» conclude il dottor Andriani. «Allo stesso modo però consiglio gli integratori anche alle persone anziane di cui conosco le esigenze di salute e se la richiesta riguarda integratori di bellezza so suggerire prodotti a base di vitamina C per contrastare l'ossidazione o di collagene che fa bene alla pelle ma anche alle cartilagini oppure fermenti lattici che con la loro azione di pulizia sulla flora intestinale fanno bene alla pelle. Nel consigliare gli integratori, infatti, è necessario avere un quadro della salute del consumatore e preventivare quello che può succedere con l'inserimento di un integratore alimentare».



www.zentiva.it



Quando l'unica cosa
che hai in testa
è il **mal di testa**

puoi provare:



**KETOPROFENE SALE DI LISINA
ZENTIVA ITALIA 40 mg**

Farmaco analgesico, antinfiammatorio

Per il trattamento del dolore acuto di grado lieve e moderato. È indicato negli adulti e negli adolescenti di età superiore ai 15 anni.



Granolato per uso orale, da 12 e da 24 bustine

-  > azione antinfiammatoria e anti dolorifica
-  > agisce rapidamente
-  > orosolubile, senza acqua



È un medicinale a base di ketoprofene e può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/03/2019.

ZENTIVA

Chiedi al tuo farmacista

La farmacia del viaggiatore

Non rovinatevi le vacanze: ecco i farmaci da avere in valigia

—
a cura della redazione



Pronti alla partenza? Ma prima di chiudere la valigia fatevi questa domanda: quali farmaci di automedicazione devo portare per non rischiare di rovinare le gioie della bella stagione da qualche improvviso malessere “da vacanza”? Non fa differenza se al mare, in montagna o all'estero, l'importante è non dimenticare un kit di automedicazione “salva-vacanze”.

IL MAL DI VIAGGIO

La cinetosi comincia in sordina, con lieve senso di disgusto e sudore freddo. Poi arrivano sonnolenza, spossatezza, nausea e talvolta anche vo-

mito. Succede in auto, in aereo, in nave e il malessere da movimento è tutt'altro che raro.

Cosa fare?

Viaggiando in auto o autobus si può ridurre il rischio di malessere guardando in avanti e avendo un ampio campo visivo esterno. In auto è bene sedersi sul sedile a lato di chi guida.

Altrettanto utile guardare l'orizzonte, soprattutto quando si viaggia per mare, o sdraiarsi: stare supini riduce i sintomi di mal di viaggio rispetto all'essere seduti. È opportuno ridurre i movimenti della testa ed evitare qualsiasi attività che aumenti il “conflitto” tra i segnali visivi e quelli che arrivano dall'ap-

parato vestibolare: no quindi alla lettura in viaggio. Ascoltare musica o respirare profondamente e regolarmente fa tollerare un po' più a lungo il movimento in auto, aereo o nave. Per prevenire il mal di viaggio è opportuno assumere mezz'ora prima del viaggio un prodotto anti-cinetosi.

PUNTURE D'INSETTO

Con l'arrivo del caldo, intenso e umido, aumentano esponenzialmente le probabilità di essere punti da zanzare, pappataci, api, vespe e calabroni, e la prima mossa da fare è la prevenzione. Per allontanare gli insetti, quando si soggiorna in ambienti chiusi, come casa o ufficio, sono efficaci le lozioni repellenti - disponibili in stick, crema o spray - e i vari tipi di insetticidi ambientali. Anche all'aperto è meglio usare i repellenti antizanzare.

In caso di puntura, il livello di attenzione più alto deve essere mantenuto, naturalmente, se ad essere stato punto è un soggetto allergico, soprattutto se da api, calabroni o vespe. Più in generale, va fatta attenzione ad alcuni fattori che espongono la persona punta a rischi maggiori, per esempio se la zona colpita è sul viso, collo o testa, se l'insetto è particolarmente pericoloso, per esempio api e calabroni lo sono di più delle zanzare, e se la persona è un bambino o un anziano, soprattutto se iperteso o affetti da patologie cardiache e respiratorie e se sono stati assunti farmaci e alcool.

DIARREA DEL VIAGGIATORE

È uno sgradevole disturbo che si manifesta generalmente nei primi giorni di vacanza e che può colpire soprattutto gran parte di coloro che si recano in aree geografiche del clima caldo e in cui le condizioni igienico-sanitarie sono scarse.

Una soluzione molto efficace per ripristinare in tempi rapidi la normale flora batterica intestinale alterata dalla diarrea del viaggiatore prevede l'assunzione di probiotici, in particolare lieviti e lattobacilli.

La prevenzione si basa sul rispetto di semplici regole:

- evitare l'acqua o altre bevande che non siano confezionate, limitandosi quindi al contenuto di bottiglie sigillate;
- consumare esclusivamente alimenti cotti, assicurandosi che vengano serviti ancora caldi. I cibi già cucinati ma tenuti fuori dal frigorifero in attesa di essere serviti, possono essere fonte di infezione;
- se si vuole mangiare frutta, è sempre meglio sbucciarla prima del consumo;
- evitare sorbetti o ghiaccioli non confezionati, così come i cubetti di ghiaccio, in quanto potrebbero essere stati preparati con acqua infetta;
- non acquistare alimenti o bevande da venditori ambulanti e diffidare di specialità locali di cui non si conoscono gli ingredienti.

COSA METTERE IN VALIGIA

- **I farmaci con ricetta che si assumono abitualmente** (ad esempio quelli per la pressione alta, per il cuore, la pillola anticoncezionale, etc.).
- **Prodotti per il mal di viaggio** e antiemetici contro nausea e vomito
- **Analgesici e antifebbrili** per il mal di testa, dolori e raffreddori.
- **Antinfiammatori** per uso esterno per ematomi, dolori muscolari e slogature.
- **Fermenti lattici** in caso di diarrea e mal di pancia, disturbi frequenti in situazioni di cambi di clima e disordini alimentari.
- **Lassativi** per la stitichezza.
- **Creme per le punture d'insetti.**
- **Creme per eritemi e scottature.**
- **Materiale per le prime medicazioni** come disinfettante per le ferite ed escoriazioni, garze e cerotti.



No a spossatezza e affaticamento

Perché integrare vitamine e sali minerali durante la stagione estiva

Silvia Greco

Dottorssa in Scienze e Tecnologie Erboristiche e Farmacia

La spossatezza che spesso compare con l'arrivo dell'estate è dovuta principalmente alle elevate temperature, in particolar modo se queste sono associate ad elevati tassi di umidità. Per mantenere la temperatura corporea a livelli fisiologici, l'organismo attua due strategie: provoca una dilatazione dei vasi sanguigni e porta ad un aumento della sudorazione. Entrambi questi meccanismi sono associati ad un aumento della dispersione del calore e sono volti ad un abbassamento della temperatura corporea. Il sudore è un liquido secreto dalle ghiandole sudoripare e ha anche lo scopo di eliminare le sostanze di scarto prodotte dall'organismo. In condizioni di sudorazione eccessiva, il quantitativo di acqua persa è maggiore di quello assunto: assieme ad essa vengono eliminati anche alcuni sali minerali (tra cui NaCl) che determinano il volume dei fluidi corporei. La loro perdita determina una diminuzione del volume del sangue e una conseguente riduzione della pressione sanguigna. La perdita di liquidi e di alcuni sali è associata a spossatezza ed astenia, le quali sono aggravate da regimi alimentari non equilibrati che non permettono di ripristinare le sostanze nutritive necessarie.



ELEMENTI DA INTEGRARE

Vitamine

Una carenza di vitamine è associata alla sensazione di stanchezza che spesso ci colpisce in estate, oltre che ad un indebolimento del sistema immunitario. Le vitamine idrosolubili, in particolare, sono quelle che vengono eliminate in maggiori quantità: infatti con il caldo si beve di più e questo tipo di vitamine sono quelle che vengono maggiormente veicolate, sia attraverso il sudore che tramite la diuresi. In particolare, le vitamine del gruppo B (soprattutto B2, B6, B12) sono coinvolte nella produzione e nella gestione dell'energia introdotta con gli alimenti ed utilizzata dall'organismo. Negli sportivi, una assunzione insufficiente di queste, può essere causa di un ridotto rendimento atletico e ad un aumento dei tempi di recupero.

La loro assunzione avviene prevalentemente attraverso la dieta, in particolare tramite alimenti di origine animale (es. vitamina B12), rendendo difficile raggiungere il fabbisogno giornaliero alle persone che non assumono a sufficienza questi elementi, come i vegetariani e i vegani.

Aminoacidi

Assieme alle proteine, spesso è utile integrare un pool di aminoacidi, i quali favoriscono la produzione di energia e, concorrendo alla struttura delle proteine corporee, migliorano il tono muscolare. In particolare, quelli a catena ramificati BCAA (valina, leucina, isoleucina) rappresentano circa 1/3 degli aminoacidi presenti nel muscolo e possono essere utilizzati direttamente come fonte energetica. Se assunti prima dell'attività fisica contribuiscono a rallentare il catabolismo proteico e a promuovere la riparazione muscolare.

In particolare, è stato visto che la **leucina** da sola è in grado di stimolare la sintesi proteica a livello muscolare in misura uguale a tutti gli altri aminoacidi ramificati. Essa promuove la sintesi proteica e inibisce la degradazione muscolare.

La **glutammina** è l'aminoacido più rappresentato nel muscolo, dove costituisce circa il 50% del pool di aminoacidi liberi. Essa partecipa a numerose reazioni fisiologiche tra cui la produzione di energia, la sintesi di proteine e di nucleotidi ed è molto utile per aiutare il recupero fisico.

La **treonina** contribuisce a proteggere muscoli e tendini. Tra i derivati aminoacidici, ricordiamo la **L-carnitina**, una sostanza che contribuisce al metabolismo energetico, in quanto è necessaria per il trasporto degli acidi grassi dal citoplasma al mitocondrio, dove questi ultimi vengono utilizzati per la produzione di energia.

A partire dagli aminoacidi L-arginina, glicina e L-metionina, tramite processo di sintesi, si ottiene la **creatina**, un tripeptide particolarmente efficace nel migliorare la performance fisica, grazie ad un incremento della massa magra e della forza muscolare. La creatina viene immagazzinata principalmente a livello di muscoli, cuore e cervello, rappresentando una riserva di energia che viene utilizzata in casi di carenza. L'integrazione con creatina aumenta i depositi di questa sostanza e

CHI È A RISCHIO?

- **Anziani:** il meccanismo che regola il senso di sete può diventare meno efficiente, con un rischio maggiore di disidratazione. A seguito di patologie, all'assunzione di alcuni tipi di farmaci o a causa della difficoltà a consumare pasti regolari, le persone anziane possono essere soggette a stati carenziali di vario tipo.
- **Tutti i casi in cui si verifica una ingente perdita di liquidi:** sportivi che praticano attività fisica nella stagione estiva, persone che si espongono per molto tempo al sole, persone aventi patologie specifiche (ad es. soggetti che soffrono di iperidrosi).
- **Persone che soffrono di pressione bassa:** vengono indicati integratori contenenti magnesio e potassio, che contribuiscono a riportare la pressione a livelli ottimali.
- **Persone con alimentazione scorretta e poco variegata,** che prediligono una alimentazione ricca di carboidrati e lipidi, a discapito di alimenti ricchi di sali minerali (frutta, verdura, legumi, pesce e in generale alimenti non raffinati).
- **Persone in cura farmacologica** con alcuni tipi di farmaci (es. diuretici): i diuretici possono condizionare l'equilibrio idro-salino.
- **Presenza di patologie o stati di debilitazione:** in caso di febbre molto alta (39-40°), vomito o dissenteria si verifica una inevitabile perdita di liquidi.

contribuisce a ridurre il rischio di crampi, durante attività fisiche intense e di breve durata. L'assunzione concomitante di carboidrati ne aumenta la captazione muscolare.

Sali minerali

Assieme alle vitamine, una sudorazione eccessiva porta anche alla perdita più o meno consistente di sali minerali, i quali partecipano a moltissime reazioni che avvengono a livello cellulare e sono implicati nell'equilibrio idro-salino e nel conseguente mantenimento della pressione sanguigna. Con il sudore vengono eliminate buone quantità di potassio e magnesio.

Il **magnesio** è cofattore di numerose reazioni enzimatiche connesse alla produzione di energia e alla sintesi proteica. L'assunzione di magnesio riduce stanchezza e affaticamento: se la sua carenza non viene corretta, la stanchezza può diventare cronica. Esso contribuisce alla normale funzione muscolare, intervenendo nella regolazione della contrazione delle cellule muscolari, incluse quelle del muscolo cardiaco. Svolge un ruolo importante anche nel mantenimento del bilancio elettrolitico, del tono vasomotorio e della pressione sanguigna: la sua assunzione è utile per combattere i fastidiosi cali di pressione, tipici del periodo estivo. Inoltre, è coinvolto nella trasmissione nervosa ed è utile per il mantenimento della buona funzionalità del sistema nervoso in casi di stress psichico. Uno sbilanciamento dei livelli di magnesio, che possono appunto essere causati da una iper-sudorazione, può condurre a disordini neuromuscolari, cardiaci o nervosi.

Il **potassio** svolge un importante ruolo in numerosi processi fisiologici. Le principali funzioni del potassio sono correlate alla trasmissione dell'impulso nervoso e alla contrazione muscolare.

Esso inoltre interviene nel mantenimento dei normali livelli pressori ed è necessario per ripristinare il bilancio elettrolitico e la reidratazione durante e dopo lo sforzo fisico.

Nella formulazione di integratori di sali minerali possono essere presenti anche **sodio** e **cloro**.

UN AIUTO DALLA NATURA

Pappa reale: è un ottimo ricostituente naturale e può essere assunto ad ogni età. È utile nei casi di stanchezza psico-fisica, grazie al suo elevato contenuto di aminoacidi, vitamine, zuccheri e minerali (sodio, potassio, zolfo, fosforo, ferro, manganese, calcio, selenio, silicio e rame) ed è indicata anche negli anziani.

Rosa canina e **acerola:** fonti naturali di vitamina C, la quale sostiene il metabolismo energetico, riducendo stanchezza e affaticamento. Poiché le riserve questa vitamina si esauriscono molto rapidamente sotto sforzo, la sua integrazione è un importante supporto anche durante e dopo un intenso esercizio fisico.

Eleuterococco (o ginseng siberiano) è una pianta originaria della Siberia e della Mongolia. Si utilizza principalmente la radice, la quale è ricca di sostanze aventi una azione tonico-adattogena. Viene utilizzata per incrementare la resistenza allo stress e per stimolare l'attenzione e la concentrazione, migliorando le performance mentali.

CALDO E ALIMENTAZIONE

Assumere grandi quantità di liquidi (acqua, tè, tisane, succhi di frutta), soprattutto se al caldo è associato anche un alto tasso di umidità. Questo serve ad evitare la disidratazione, ed è regola imprescindibile per bambini, anziani e sportivi. Scegliere soprattutto cibi leggeri, ricchi di liquidi, vitamine e sali minerali (frutta e verdura) e anche legumi, pesce, uova, cereali.

RECUPERARE ENERGIA

Gli integratori maggiormente utilizzati nei casi di spossatezza ed astenia sono:

- integratori salini da sciogliere in acqua
- integratori arricchiti con vitamine
- integratori a base di estratti naturali, aventi azione tonico-adattogena





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

Il portale dedicato alla medicina e alla salute