

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



UniNet**Farma**
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

I microrganismi
che lavorano per noi

BENESSERE

La tiroide
una centrale di comando

NUTRIZIONE

Meno sale
per riscoprire i sapori

edra

L'energia della primavera



**Guardare
avanti**
è nella nostra
natura.

SIAMO TUTTI UGUALI

Caro lettore, questo inverno anomalo fa da sfondo a giornate ricche di notizie allarmanti per la nostra salute. All'inquinamento dell'aria e al cambiamento climatico si è aggiunto il timore di una epidemia da coronavirus, che dalla Cina potrebbe diffondersi nel mondo. Ritorna la paura di epidemie come quelle che si leggono nei libri di storia e nei romanzi: dalla peste nera del 1300 alla spagnola dei primi del '900. Dall'inizio del 2000 si sono succeduti allarmi di epidemie di virus influenzali: SARS, aviaria e suina hanno suscitato panico e timori di pandemie, ma poi gli stessi allarmi sono rientrati. A differenza delle epidemie precedenti, la nuova minaccia sta dimostrando una caratteristica particolarmente drammatica:

diventare un alibi per scatenare atti di razzismo. Contenere la malattia isolando i soggetti malati oppure a rischio è una norma assolutamente corretta ma non possiamo accettare che diventi uno strumento di discriminazione razziale: il focolaio per semplice frutto del caso è la Cina così come avrebbe potuto essere la nostra Europa. Il virus è un formidabile strumento per farci capire che siamo tutti uguali, colpisce indifferentemente chiunque senza guardare colore della pelle o credo religioso. Nelle nostre Farmacie trovate un manifesto con i consigli per proteggersi dall'epidemia, che potete chiedere al farmacista, e la ricerca scientifica è al lavoro per trovare un vaccino e le soluzioni terapeutiche: questo è l'unico vero modo di rispondere all'emergenza.

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. 2 / 6 del 01/03/20
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

Rachele Aspesi, Claudio Buono,
Stefania Cifani, Anna Maria Coppo,
Francesca Laganà, Gladys Pace, Chiara Romeo.

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Microbiota: un mondo che lavora per noi

6 – PSICOLOGIA

Le dimensioni dell'autismo: tra sintomi e risorse

12 – SPAZIO MAMMA

Quando il piccolo ha il mal di pancia

16 – BENESSERE

L'importanza della tiroide

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Disintossicare il fegato

24 – COSMESI

Sensibile come la pelle

28 – NUTRIZIONE

Meno sale, più salute

32 – LETTURE



MICROBIOTA: un mondo che lavora per noi

Conoscerlo per curare e prevenire
le disbiosi intestinali

Claudio Buono

Il nostro benessere dipende anche dalla salute dell'apparato digerente. In particolare, il microbiota intestinale svolge un ruolo cruciale come parte integrante del sistema di difesa dell'organismo. Per questo è bene rispettarlo, cercando di mantenerlo sempre in efficienza, visto che ci accompagna in tutte le età della vita.

CHE COS'È

Con il termine microbiota si intende l'insieme estremamente ricco ed eterogeneo di microrganismi (virus batteri, enzimi e funghi) che colonizzano tutte quelle aree dell'organismo che vengono in comunicazione con l'ambiente esterno - fra cui la pelle, il sistema respiratorio, quello urogenitale e l'apparato digerente, in particolare l'intestino - proteggendole, come una sorta di barriera, dall'attacco da parte di sostanze tossiche o di altri batteri in grado di causare diverse patologie.

QUANDO SI FORMA

Fin dalla nascita ogni individuo acquisisce un proprio personale microbiota, che si struttura in maniera pressoché definitiva durante i primi 3-5 anni di vita e resta sostanzialmente stabile fino all'età adulta. La colonizzazione delle mucose da parte di

esso rappresenta la prima 'palestra' con cui il sistema immunitario impara a convivere con i microbi amici e a eliminare quelli pericolosi. Tra i numerosi fattori che influenzano la composizione del microbiota intestinale vi sono sicuramente quelli genetici (ad esempio la presenza di specifiche varianti geniche che favoriscono o inibiscono il contatto dei batteri con le cellule dell'intestino).

Non è sempre lo stesso

Durante tutto il periodo adulto, modifiche più o meno sostanziali alla sua composizione possono essere imputabili a cambiamenti della dieta, all'utilizzo di specifici farmaci (come gli antibiotici), a condizioni patologiche (tra cui malattie intestinali, interventi chirurgici o alterazioni dello stato immunologico).

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il microbiota intestinale rappresenta la colonia di batteri più numerosa del nostro organismo: quella che viene comunemente chiamata flora intestinale. Svolge un ruolo cruciale nel mantenimento della salute ed è all'origine di reazioni biochimiche di grande importanza per l'organismo. È innanzitutto indispensabile per la generazione e l'attivazione di cellule che mediano la risposta immunitaria, quindi dalla sua salute dipende la capacità di proteggerci



dall'attacco da parte di sostanze tossiche o di altri microrganismi in grado di causare malattie. Ma non solo: è dimostrato da diversi studi che regola le funzioni del metabolismo in generale e della digestione. C'è poi l'aspetto del cosiddetto "secondo cervello", come viene definito l'intestino. Infatti, è dimostrato scientificamente di come cervello e intestino siano in comunicazione tra loro, per cui alcuni stati emotivi possono essere condizionati dalla composizione del microbiota stesso.

BIODIVERSITÀ COME PUNTO DI FORZA

Un microbiota ricco in termini di varietà della flora batterica può mantenere determinate funzioni ed è garanzia di un sistema immunitario sano ed efficiente. Diversamente, uno squilibrio qualitativo della sua innumerevole popolazione può andare incontro più facilmente a carenze e causare difese immuni alterate. Il che porta a una ridotta ca-

pacità di difesa nei confronti delle infezioni e predispone a sviluppare malattie di vario genere.

QUAL È IL SUO MECCANISMO D'AZIONE

Tutte le funzioni del nostro organismo dipendono dalla presenza di precisi fattori energetici. Il microbiota intestinale usa questi 'messaggeri' per comunicare con le nostre cellule immunitarie e regolarne le attività. Le vitamine, sintetizzate o attivate da esso, ma anche gli acidi grassi a catena corta, generati dalla fermentazione intestinale delle fibre introdotte con la dieta, sono solo alcuni dei prodotti del microbiota indispensabili alle cellule immunitarie per funzionare a pieno.

QUANDO NON È IN SALUTE

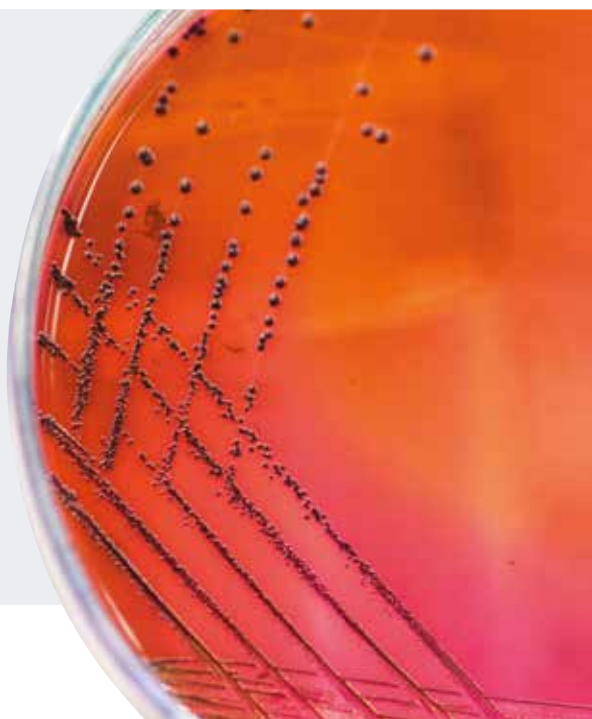
Un'alterazione del microbiota intestinale, con perdita di varietà e ricchezza della flora batterica, viene definita disbiosi e, oltre a una sensazione di

PER I CASI PIÙ SERI C'È IL TRAPIANTO

È l'intervento più radicale disponibile per modificare in tempi brevi la composizione dell'ecosistema microbico intestinale e, al momento, viene riservato alle situazioni in cui sia presente una patologia infettiva grave, non gestibile con le terapie convenzionali. Consiste nell'introduzione di un filtrato di feci ottenuto da un donatore sano, nell'intestino del paziente da trattare, dopo aver azzerato il microbiota residente originario con un trattamento antibiotico.

MICROBIOTA O MICROBIOMA?

Sono spesso usati come sinonimi, ma in realtà sono due termini diversi. Microbiota indica la popolazione di microrganismi che colonizza un determinato organo o tessuto, per esempio l'intestino. Con microbioma, invece, si intende la totalità del patrimonio genetico (DNA) posseduto dal microbiota di un organo o tessuto. In pratica descrive tutti i geni che il microbiota nel suo insieme è in grado di esprimere.





malessere generale, si manifesta con tutta una serie di sintomi a carattere non solo intestinale ma anche extraintestinale. La comparsa di quattro o più dei seguenti segnali d'allarme dovrebbe far sospettare un problema di disbiosi: gonfiore e flatulenza addominali che persistono più giorni la settimana per la maggior parte del mese; alternanza di stipsi e diarrea; feci di consistenza troppo molle o troppo dura, spesso con presenza di muco; sensazione di non riuscire mai a liberare interamente l'intestino; disturbi digestivi con intolleranza a diversi alimenti; bruciori gastrici o addominali, talora associati a reflusso gastroesofageo; alito cattivo; sensazione di stanchezza e ipostenia (riduzione della forza muscolare); cambiamenti dell'umore, irritabilità o depressione immotivati; disturbi del sonno; colon irritabile, malattie infiammatorie intestinali o sindrome da iperproliferazione batterica (SIBO); nelle donne, cistiti frequenti e candida vaginale.

Come si scopre

Per confermare o escludere un sospetto di disbiosi intestinale, oggi è possibile sottoporsi al 'test del microbiota'. Consiste nel prelievo di un campione di feci dalle quali è possibile estrarre, in laboratorio e attraverso avanzate tecniche di biologia molecolare, il Dna batterico necessario all'analisi e alla ricostruzione di questo ecosistema. L'esame consente quindi di avere la 'carta d'identità' della componente batterica individuale e, complessivamente, del suo stato di equilibrio e funzionalità. In tal modo è possibile valutare anche l'impatto che questa specifica componente ha sulla salute della persona. Il test non va considerato uno strumento diagnostico, tuttavia da esso il clinico

trarrà informazioni utili al fine di pianificare eventualmente un intervento terapeutico personalizzato in base alle esigenze di ciascun paziente.

Che cosa fare

In caso di disbiosi, al fine di aumentare la varietà batterica e preparare allo stesso tempo il terreno per la ricolonizzazione dell'intestino, è opportuno assumere, in proporzioni variabili e possibilmente integrandoli tra loro, sia probiotici sia prebiotici. I probiotici sono veri e propri batteri (lactobacilli e bifidobatteri i più noti) in grado di arrivare vivi fino all'intestino, dove esercitano un effetto di ripristino dell'equilibrio del microbiota. I prebiotici, invece, sono fibre alimentari solubili di cui si nutrono i probiotici, favorendone la proliferazione e la crescita nell'intestino.

L'IMPORTANZA DELLA DIETA

Tra tutti i fattori che direttamente o indirettamente influenzano l'equilibrio della popolazione batterica intestinale, l'alimentazione è senz'altro uno dei più importanti. Una dieta sana costituisce un valido strumento di modulazione del microbiota nel regolare la risposta immunitaria. Quella mediterranea, in particolare, grazie alla grande varietà di alimenti e a un maggior consumo di vegetali, favorisce la presenza di microorganismi "alleati" nell'intestino e riduce la concentrazione di molecole pro-infiammatorie nel sangue. Altrettanto importante nello sviluppo di un microbiota ricco è l'assunzione di fibre vegetali, in quanto favorisce e la produzione di quei fattori che risultano cruciali per il corretto funzionamento del sistema immunitario.

LE DIMENSIONI DELL'AUTISMO: tra sintomi e risorse

Una sindrome che riguarda l'intera famiglia
e non solo la persona colpita

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

“Per sintonizzarsi con un altro non bisogna né rifiutarlo né fondersi con esso: si mantiene il proprio senso di sé mentre si risuona alla frequenza dell'altro e gli si permette di risuonare con la propria.” (J. Fisher, *Guarire la frammentazione del sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2017).

La diagnosi di disturbi dello spettro autistico (Autism Spectrum Disorder, ASD) rimanda a segnali, gradi e sintomi in diversi contesti nell'area della comunicazione e dell'interazione sociale e nell'area del comportamento, degli interessi o attività ristretti e ripetitivi. I sintomi devono essere presenti nella prima infanzia (ma potrebbero non diventare pienamente

manifesti finché le richieste sociali non eccedono i limiti delle capacità). I sintomi, nel loro insieme, limitano e compromettono il funzionamento quotidiano (APA 2013, American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistic manual of mental disorders - DSM 5*).

Nel passaggio dalla definizione di alcuni criteri diagnostici all'incontro con persone che hanno ricevuto una diagnosi che rientra in quest'area la variabilità delle situazioni è molto ampia.

Si può per esempio riscontrare una difficoltà di comprensione automatica e intuitiva del funzionamento mentale altrui e una secondaria inadeguatezza in situazioni sociali e relazionali.

*“Soffro della sindrome di Asperger,
è questa la mia invisibile sedia a rotelle,
la prigione in cui vivo
da quando ho memoria di me stessa.”*

da *Il tuo sguardo illumina il mondo*
di Susanna Tamaro

“In linea di massima, di tutte le cose che hanno un grande significato in questo mondo, non ce n'è quasi nessuna che non richieda il trascorrere di una grande quantità di tempo.”
Haruki Murakami

Il tempo della scoperta e quello del come approcciarsi ad una diagnosi, che da più di 70 anni porta con sé il peso di una “chiusura in se stessi”, sovente complicata da decifrare, difficilmente coincidono. E a questo aggiungiamo il fatto che ogni persona è un “caso” a sé.

Per Emanuele, ad esempio, di cui scrive la mamma (*buone notizie*, Corriere della Sera, 8-10-19), la migliore terapia psicologica possibile è stata l'esperienza lavorativa. E la diagnosi riportata nell'articolo è di “autismo ad alto funzionamento”.

Tra i sintomi principali di questo disturbo abbiamo difficoltà nelle relazioni sociali e nella comunicazione.

Attualmente nella pratica clinica i termini sindrome di Asperger e autismo ad alto funzionamento rimandano ad alcune sovrapposizioni cliniche e sintomatologiche. Possono essere utilizzati in modo intercambiabile per descrivere soggetti, con un quoziente intellettivo tutt'altro che deficitario (al contrario con aree con un ottimo funzionamento).

“Andavo in cerca della mia strada, dovevo trovarla. Sentivo che c'era.”
da *Una vita, due vite*
di Cristina Contini

“Sono qui per capire come” furono le prime parole di D, una volta sedutosi di fronte a me, il primo giorno in cui arrivò in studio. E quanto emerse nei colloqui 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) chiari ad entrambi che il bisogno espresso ci rimandava al “come gestire i rapporti umani” che nel vivere la sua professione di musicista si trovava necessariamente a dover coltivare.

Si tratta dunque di trovare il giusto equilibrio, il giusto ritmo tra ispirazione ed espirazione, introversione ed estroversione, che si raggiunge quando l'educazione unisce in sé autorità ed amore (G. Burkhardt, *Prendere in mano la propria vita, Natura e Cultura Editrice, Alassio, 1994*).

Al centro dell'attenzione con D abbiamo messo il “sentire”.

Quando io sento - gli dissi - posso parlare di quello che mi succede nel corpo, delle mie sensazioni e dei miei sentimenti.

Fu a partire dal sentire cosa D riconosceva nell'incontro con le altre persone che la terapia fu avviata.

Quello che io ebbi modo di cogliere era la forma che D aveva dato alla sua esperienza e, a partire da quella forma, potemmo muoverci insieme per comprendere un po' di più.

“Cosa sente ora?” chiesi a D mentre toccava un argomento importante per lui e i suoi occhi avevano cambiato espressione. “Sento che non sono più solo” mi rispose guardandomi negli occhi.

Mi tornò in mente l'inchiesta realizzata dal giornalista statunitense Steve Silberman e la rivoluzionaria pubblicazione su i talenti dell'autismo e il futuro della neurodiversità (S. Silberman, *Neurotribù*, Edizioni LSWR, Milano, 2016). L'idea che le diversità neurologiche siano il risultato di variazioni del genoma umano che possono portare con sé abilità, talenti inusuali e punti di forza specifici si fa storia. Gli esempi sono numerosi: uno fra tutti è quello di Temple Grandin.

La giovane Temple, la cui diagnosi iniziale era di “danno cerebrale minimo”, nata nel 1947 (quando l'autismo era stato da poco descritto e analizzato), comprendendo la sua speciale affinità con gli animali, fece delle importanti scoperte che la resero un'affermata esperta di Scienze del Comportamento animale.

Così scrive: «*Insegnanti e genitori si preoccupano se un bambino disegna tutto il giorno o si occupa solo di insetti. Li vorrebbero “normali”, ma questi bambini dagli interessi speciali possono, da adulti, fare cose straordinarie, se li incoraggiamo a coltivare le loro passioni. Almeno così è successo a me.*» (T. Grandin, *Siamo tutti inventori*, Rizzoli, 2019).

Gli incontri con D e con altri uomini e donne che negli anni ho potuto seguire, a partire da diagnosi tendenzialmente riconducibili all'area dei disturbi dello spettro autistico, mi hanno vista confrontarmi e accogliere persone le cui potenzialità e risorse racchiudono preziose eccezionalità. Per quanto peculiari possano essere comportamenti e bisogni, quando offriamo una risposta autentica a chi ci porta la sua domanda, la probabilità che qualcosa di importante passi è molto alta.

“...il nostro cervello cambia in base alle relazioni che stabiliamo con gli altri. Di più, questa risonanza emozionale è il fulcro potente di una vita radiosa.”
da *Il potere della mente*
di Michel Le Va Quyen





**LA DIFFERENZA
INVISIBILE**
Julie Dachez,
Mademoiselle Caroline

La vita quotidiana
di una ragazza
Asperger raccontata
in una graphic novel
Edizioni Lswr

Quando anni fa arrivò in studio la famiglia G, i genitori di O, la domanda che, prima di ogni altra, si imponeva nello spazio della **ricerca di relazione** che li ha portati fino a me fu: “di quale storia possiamo parlarci?”

Una domanda complessa.

Non abbiamo capito né come né quando l'autismo abbia colpito nostro figlio. Non abbiamo idea di cosa “quella parola che toglie la parola” voglia dire per lui. Non è nemmeno chiaro dove finisca la diagnosi e dove iniziamo noi. Ci siamo presi del tempo con i signori G. E dopo le prime tre sedute iniziò a prendere forma “la voglia di una vita normale”.

Cosa possiamo considerare “normale” mentre i nostri figli attraversano le tappe di uno sviluppo che secondo figure diverse presenta una serie di disturbi? Nel testo “il cervello autistico” (T. Grandin, R. Panek, Adelphi, Milano, 2014), Grandin narrando la sua esperienza personale riporta una percezione dell'autismo nei termini di una modalità esistenziale che se adeguatamente valorizzata, può condurre a una vita straordinaria.

Susanna Tamaro in un articolo su Greta Thumberg (7 - *Corriere della Sera*, 4-10-19) scrive: *Noi Asperger mettiamo le nostre enormi e magnetiche energie nel fare ciò che ci sta a cuore.*

E questo appassionarsi per oggetti o attività differenti da quelle preferite da coetanei è un elemento ricorrente nelle storie che negli anni famiglie e giovani toccati da disturbi dello spettro autistico hanno condiviso con me.

Tuttavia gli eventi narrati, oltre ad un insieme di episodi punteggiati da date più o meno significative, spesso sono il punto da cui partiamo durante il percorso di sostegno per cogliere il modo in cui li abbiamo vissuti e muoverci da lì in poi alla scoperta di come possiamo tenerli insieme.

Quando al colloquio fu accompagnato O, con lui arrivarono altre domande:

Perché mi sento come prigioniero? Perché i cambiamenti improvvisi mi spaventano così tanto? Perché non capisco cosa mi chiedono i miei compagni?

La fatica che O riportava nello spazio di poche sedute ha preso la forma della difficoltà a comprendere e a relazionarsi con i coetanei a partire da una sensibilità molto elevata.

È evidente che l'autismo riguarda l'intera famiglia e non solo la persona colpita più direttamente.

Il mettere in comune nel supporto ai genitori e ad O alcuni aspetti che gli uni e l'altro prima di allora non riuscivano ad esprimere in maniera reciprocamente comprensibile è stato uno dei passaggi più significativi della relazione terapeutica avviata.

Un altro elemento facilitante è stata l'introduzione della *Comunicazione Aumentativa Alternativa*. Si tratta di un approccio clinico che offre modalità alternative per garantire la comunicazione alle persone che non possono esprimersi verbalmente attraverso strategie, strumenti e tecniche adeguate. Si utilizzano scrittura, simboli, immagini, strumenti, dispositivi o gesti per compensare le difficoltà di comunicazione (J.M. Cafiero, *Comunicazione aumentativa alternativa*, Erickson, Trento, 2009).

Infine la partecipazione ad un percorso di gruppo 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) aperto ai genitori di giovani con disturbi dello spettro autistico fu l'elemento che permise di velocizzare quel processo di chiarimento e valorizzazione che mesi prima avevamo avviato.

Fotografie, disegni e simboli entrarono in seduta per il tempo sufficiente a lasciare a quella bella famiglia qualche strumento in più per orientarsi nella scoperta di stati d'animo e bisogni che diventarono per tutti maggiormente visibili.

Esistono molte verità e molti modi di conoscere. Ogni nuovo modo di conoscere nel quale abbiamo l'opportunità di imbatterci aggiunge un'altra dimensione alla nostra visione del mondo.

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

Alimenta il formidabile che c'è in te

I batteri che compongono la nostra flora intestinale svolgono tante azioni benefiche: **stimolano e potenziano il nostro sistema immunitario**, formano **barriere contro gli agenti esterni e ci supportano ogni giorno...**

...come

FlorMidabil DAILY che con **70 miliardi di fermenti lattici vivi**

è l'alleato ideale
del tuo intestino
giorno dopo giorno

NOVITÀ Low sugar*



Da oggi anche per le persone
che soffrono di **iperglicemia o diabete**
o per chi desidera non aggiungere
zuccheri in eccesso alla
propria **dieta**

*Con il 90% di zuccheri in meno rispetto alla formulazione precedente.



seguici su  e 

Quando il piccolo ha il mal di pancia

Il dolore addominale, in tutte le sue forme, è uno dei disturbi più frequenti nei bambini. Cerchiamo di capire come affrontarlo a ogni età

Chiara Romeo

Il “male al pancino” è un sintomo che si presenta nei bambini dai primi mesi fino all’adolescenza. Un sintomo molto generico, che può essere correlato a disturbi diversi, da non sottovalutare, ma spesso di semplice e veloce risoluzione. Dalle coliche del neonato, alla diarrea, fino alla più temuta appendicite, senza dimenticare il “mal di scuola”. Come affrontare il mal di pancia dei nostri figli?

LE COLICHETTE DEL NEONATO

Capita frequentemente: un bimbo di pochi mesi, in buona salute, che cresce bene, ha crisi di pianto improvvise e persistenti per ore, spesso ogni giorno alla stessa ora - oppure per ore di fila - in uno stato di agitazione e difficoltà ad essere calmato. Nella maggior parte dei casi si tratta di coliche, disturbo di cui soffrono circa la metà dei lattanti tra il secondo e il quarto mese di vita, per poi terminare spontaneamente. Durante le coliche il bambino è sofferente, tiene le gambe flesse e i pugni chiusi. Quando si tratta solo di coliche, il bambino, nono-

stante la situazione, cresce di peso e, se ha i rigurgiti, non sono associati a calo di peso; inoltre l’aspetto delle feci è normale.

Non è del tutto chiaro quali siano i motivi delle coliche, ma si ipotizza che possa trattarsi di gas intestinale, oppure di una ipersensibilità agli stimoli esterni che ha come conseguenza un pianto irrefrenabile, che può dare origine anche a gas intestinali, per l’aria ingerita. In caso di coliche al di là del consiglio del pediatra, sembrano essere utili alcuni accorgimenti: per esempio alcuni bambini si calmano con i cosiddetti rumori bianchi, come la ventola della cappa in cucina o un elettrodomestico in funzione, o anche con una musica dolce; in alcuni casi un giretto in macchina risolve una colica persistente, ma altre volte no. Vale sempre la regola del ruttino dopo la poppata, così da far uscire eventuale aria ingerita; per chi utilizza il biberon esistono alcuni modelli “anticolica” studiati per minimizzare l’ingestione di aria. Infine, ricordarsi che verso i 4-5 mesi la situazione si risolve nella maggior parte dei casi, se ciò non avviene è oppor-



tuno prendere in considerazione altre cause, come per esempio l'intolleranza al lattosio.

ETÀ PRESCOLARE E SCOLARE

Il mal di pancia anche nei bambini in età prescolare e scolare costituisce per lo più un disturbo non specifico che si risolve spontaneamente nel giro di ore o di pochi giorni. Le cause possono essere molte poiché, all'interno dell'addome, sono presenti numerosi organi che possono causare dolore. Per questo motivo, non deve essere mai trascurata alcuna ipotesi.

Secondo gli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, la prima importante distinzione da fare di fronte a mal di pancia è se si tratta di un dolore ad insorgenza acuta o una storia di dolore addominale ricorrente o cronico. Nel caso di insorgenza acuta della sintomatologia è molto importante considerare l'età del bambino: nei lattanti e nei più piccoli il sospetto di mal di pancia deve essere sempre preso in grande considerazione per l'incapacità del bambino a esprimersi e per le non infrequenti patologie chi-

rurgiche. Dai tre anni in poi il bimbo potrà essere di maggior aiuto nella descrizione e nella localizzazione del dolore, aiutando così il medico nell'effettuare la diagnosi e nella richiesta di esami specifici. Se il bambino ha più di 6 anni, in caso di un dolore acuto che compare all'improvviso, nella parte in basso a destra dell'addome, potrebbe trattarsi di appendicite. L'appendicite è una infiammazione causata da una infezione dell'appendice, conseguente ad una ostruzione di questa parte dell'intestino di aspetto vermiforme. Ad oggi è ancora la maggiore causa di intervento chirurgico in età pediatrica. Oltre al dolore, che peggiora con il movimento, i respiri profondi, la palpazione, la tosse o lo starnutare, è possibile che il bambino abbia vomito e diarrea, febbre alta o bassa.

In presenza di dolore addominale significativo, è bene contattare il pediatra che saprà fornire le corrette indicazioni per la terapia.

E anche nel caso di mal di pancia ricorrente o cronico, il pediatra, con un'accurata visita e in relazione alla situazione del bambino oltre che alla frequenza in



cui si presenta il problema, alla dieta praticata, all'accrescimento o alla concomitante presenza di segni o sintomi quali febbre, vomito o diarrea, potrà formulare un'ipotesi diagnostica e, se lo riterrà opportuno, potrà avvalersi di esami mirati per escludere patologie quali la celiachia, le allergie alimentari, o una parassitosi.

E SE SI TRATTASSE DI "MAL DI SCUOLA"?

Solo dopo aver escluso tutte le possibili cause organiche, in caso di un dolore addominale ricorrente, il medico potrà ipotizzare che il "mal di pancia" sia conseguente ad una somatizzazione. Infatti, in età un'età che va dalla scuola dell'infanzia fino all'adolescenza, è frequente il mal di pancia di origine psicologica: un disagio o una paura viene manifestata non come tale, ma come generico mal di pancia. Questo può avvenire, in relazione a motivi anche molto diversi: ansia da prestazione scolasti-

ca o sportiva, nascita di un fratellino, conflittualità nell'ambito familiare o scolastico. Pur non avendo cause organiche, non va ignorato, prima di tutto perché il bambino non fa finta, ma veramente percepisce un dolore addominale, poi perché è reale la situazione di fondo di disagio o paura.

Il problema va affrontato con l'aiuto del pediatra o, in alcuni casi anche di uno psicologo dell'infanzia, per indentificare insieme qual è la situazione di disagio vissuta dal bambino e quali comportamenti o "trucchi" mettere in atto per risolvere la situazione. In fondo anche nel dire comune la pancia e l'intestino sono collegati a sentimenti di paura, "mi viene mal di pancia all'idea di fare quella cosa" oppure "mi si torcono le budella" o "me la faccio sotto dalla paura": queste espressioni sono indice della stretta relazione tra sentimenti e visceri, tra paure o disagi e l'apparato gastrointestinale, solo che i bambini ancora non lo sanno, o non lo sanno esprimere.

UTILI I PROBIOTICI

Quando un bambino soffre di mal di pancia possono venire in aiuto i probiotici. Quelli che nel parlare comune sono ancora "fermenti lattici" sono oggi un insieme di numerosi ceppi di batteri non solo "lattici" che utilizzati come integratori possono offrire numerosi vantaggi. Classicamente vengono prescritti dal pediatra durante e dopo l'uso di antibiotici, per ristabilire il giusto equilibrio. Ma si sono rivelati efficaci anche in caso di diarrea e per chi è intollerante al lattosio, per migliorare la flora intestinale. Numerosi studi hanno dimostrato anche un ruolo nel potenziare le difese immunitarie per esempio nei cambi di stagione, ed anche per attenuare i sintomi della dermatite atopica. Oggi in farmacia sono disponibili moltissimi prodotti, ognuno adatto a diverse esigenze. Anche le forme farmacologiche in cui vengono presentate sono diverse, dalla polvere da sciogliere in acqua o latte, ai flaconcini oppure in gocce insapore, così da soddisfare le diverse preferenze dei bambini.

REPARIL C.M.

UNA DOPPIA AZIONE CHE CONTA.



Contro l'infiammazione



Contro l'edema



È un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 30/01/2019

Contusioni e piccoli traumi? Puoi pensare in doppio.
Reparil C.M. con la sua doppia azione, agisce
sull'infiammazione e sull'inestetismo dell'edema.

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

L'IMPORTANZA DELLA TIROIDE

Una centrale di comando per la regolazione dei processi fisiologici

Stefania Cifani

Una piccola ghiandola, dalla forma che ricorda quella di una farfalla, posta sulla base anteriore del collo. È la tiroide, una vera e propria centrale di comando per la regolazione di numerosi processi fisiologici.

A COSA SERVE?

Tanto piccola quanto importante: la tiroide secerne gli ormoni tiroidei T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina), essenziali per lo sviluppo e il metabolismo dell'organismo; quasi ogni cellula dell'organismo infatti, per compiere il proprio lavoro, ha bisogno degli ormoni tiroidei.

Gli ormoni tiroidei agiscono sulla funzione cardiovascolare, sui ritmi del sonno, e sullo sviluppo del sistema nervoso. È la tiroide a regolare la velocità con cui l'organismo utilizza le sostanze assunte con l'alimentazione per produrre energia. La tiroide è inoltre responsabile della frequenza del battito cardiaco, della regolazione della temperatura, della crescita di tessuti e organi e dell'accrescimento in generale. E ancora, del metabolismo dei grassi e degli zuccheri, dello sviluppo muscolare e del metabolismo osseo.

Per produrre gli ormoni tiroidei, la tiroide ha bisogno di iodio, se pur in quantità minima; se non ne riceve, non sarà in grado di produrre una quantità sufficiente di ormoni.

La tiroide è controllata dall'ipofisi, ghiandola situata alla base del cervello, a sua volta stimolata dall'ipotalamo. L'ipofisi produce l'ormone TSH, responsabile della stimolazione della funzione tiroidea, in base alle necessità dell'organismo.

Un malfunzionamento di questo complesso meccanismo può indurre tanto una condizione di "super lavoro" della ghiandola, quanto quella di un suo scarso funzionamento, con varie ripercussioni sulla salute.

QUANDO NON FUNZIONA BENE

Quando la tiroide non produce una quantità di ormoni sufficiente per l'organismo, si parla di ipotiroidismo. In risposta a questo l'ipofisi, nel tentativo di stimolare la ghiandola a lavorare di più, produrrà una maggior quantità dell'ormone TSH. Si stima che in Italia vi siano sei milioni di persone interessate da questa condizione.

Non sempre però l'ipotiroidismo dà segni di sé, anzi esiste una quota di individui che non è a conoscenza del proprio disturbo.

I sintomi possono essere infatti sfumati, e dipendono dal grado di insufficienza tiroidea, che può essere anche molto lieve. Quelli più frequenti sono: stanchezza generalizzata, maggiore sensibilità al freddo, pelle secca e pallida, alterazioni del ciclo mestruale, capelli fragili e assottigliati. Tra i sin-



tomi anche aumento di peso, formicolii alle mani, gonfiore degli occhi e palpebre cadenti, tendenza all'umore depresso.

L'ipotiroidismo è più frequente nelle donne: si stima che interessi il 10% di esse, contro il 6% degli uomini. Proprio per le donne la presenza di ipotiroidismo diventa particolarmente importante, in quanto interferisce con il ciclo mestruale, e di conseguenza con la fertilità. Sono talvolta le irregolarità mestruali, o le difficoltà di concepimento, le spie che permettono di arrivare alla diagnosi di ipotiroidismo.

Anche durante la gravidanza, il funzionamento della tiroide deve essere monitorato: un ipotiroidismo non diagnosticato nella futura mamma potrebbe causare danni o ritardi nello sviluppo del feto. Le donne che invece sono già in trattamento per ipotiroidismo, dovranno aumentare la dose di levotiroxina, stabilita in funzione del peso.

Il ridotto funzionamento della tiroide dipende nella maggior parte dei casi da cause dirette come la carenza di iodio o la presenza di una tiroidite, ossia di una infiammazione della tiroide. Anche alcuni farmaci, come sali di litio e farmaci chemioterapici, possono causarlo. Molto più raramente la causa può essere un tumore o un danno all'ipofisi.

Ma la causa di ipotiroidismo più frequente è senza dubbio la tiroidite di Hashimoto, una malattia

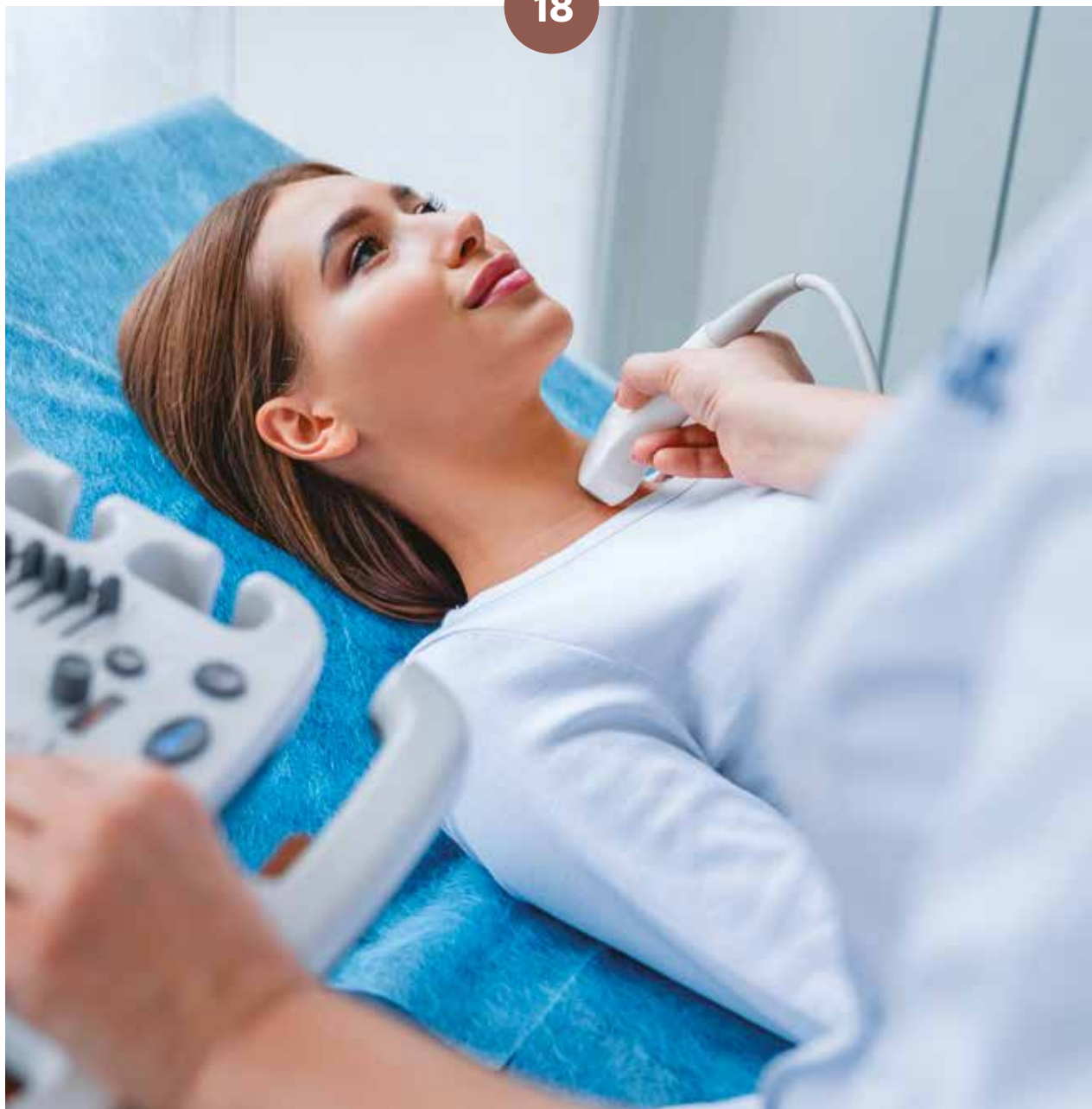
autoimmune per cui il sistema immunitario, attraverso la creazione di anticorpi, attacca erroneamente le cellule della tiroide, distruggendole e inattivandola progressivamente.

Si tratta di una malattia a trasmissione familiare, non ereditaria. A essere trasmessa è una predisposizione genica alla malattia, che potrebbe manifestarsi in un qualsiasi momento della vita dell'individuo. La situazione opposta riguarda il caso in cui la tiroide funziona troppo, ossia l'ipertiroidismo. Qui la tiroide produce quantità eccessive di ormoni e di conseguenza il livello dell'ormone THS scende al di sotto della norma. Accelerazione del metabolismo, ipertensione, dimagrimento, nervosismo e irritabilità, ansia, aumento dell'attività cardiaca e sudorazione sono le principali manifestazioni dell'ipotiroidismo.

A volte inoltre può capitare che gli occhi divengano sporgenti, con il bulbo oculare proteso oltre la rima della palpebra, una condizione che prende il nome di esoftalmo.

Le cause di ipertiroidismo più comuni sono la malattia di Graves, condizione di natura autoimmune che attacca la tiroide provocando un aumento della produzione ormonale, le infiammazioni, la presenza di noduli, alcuni farmaci.

Un caso estremo e molto grave riguarda la "tempesta tiroidea" che insorge quando, a causa per



esempio di una infezione, un attacco cardiaco, un ictus o un intervento chirurgico, la tiroide rilascia all'improvviso una grossa quantità di ormoni. Si manifesta con febbre alta, estrema debolezza, svenimento, calo improvviso della pressione, confusione mentale e deve essere trattata tempestivamente.

I noduli della tiroide, infine, sono piccole neoformazioni che spesso derivano da una malattia genetica. I noduli tiroidei sono molto frequenti, arrivano a interessare una donna su due dopo i 60 anni. Benché siano fonte di timori e preoccupazioni per i pazienti, nella maggioranza dei casi sono di natura benigna: meno dello 0,5% è infatti da attribuire a una neoplasia.

DISTURBI TIROIDEI

Fare diagnosi dei disturbi tiroidei è semplice; è sufficiente un prelievo di sangue per valutare il livello dell'ormone tireostimolante TSH. Se questo risulta nella norma si possono escludere alterazioni della funzione tiroidea. In caso di valori alterati, o prossimi ai limiti di riferimento, vengono prescritti anche i dosaggi degli ormoni tiroidei T3 e T4, ed eventualmente degli anticorpi anti-tiroide per verificare la presenza, attuale o pregressa, di una tiroidite di natura autoimmune.

Per verificare eventuali anomalie strutturali della ghiandola e valutare il volume, la consistenza e la presenza di noduli, viene effettuata la palpazione del collo. Se si riscontrano noduli, o in caso

di dubbio circa la loro presenza, viene eseguita l'ecografia. Lo specialista di riferimento è l'endocrinologo, supportato dal medico di base nella gestione e monitoraggio delle terapie.

COME CURARLA

Il trattamento dell'ipertiroidismo dipende dalla causa sottostante: possono essere usati farmaci beta-bloccanti per controllare i sintomi e farmaci specifici per bloccare la produzione ormonale da parte della ghiandola. Può essere necessario bloccare completamente il funzionamento della tiroide, cosa che avviene per mezzo di un intervento di asportazione chirurgica, oppure con la somministrazione di iodio radioattivo ad alte dosi, che distrugge la tiroide. In entrambi i casi il paziente dovrà poi sottoporsi a terapia sostitutiva a base

di ormoni tiroidei, perché il corpo non sarà più in grado di produrli autonomamente.

Nel caso di ipotiroidismo la cura è tanto semplice quanto efficace, e consiste nella terapia sostitutiva a base di levotiroxina, ormone tiroideo di sintesi disponibile in forma di compresse, gocce e capsule molli. Si tratta di una terapia cronica, che una volta iniziata dovrà essere continuata per tutta la vita, assumendo la dose corretta di ormoni ogni giorno, e controllando periodicamente i livelli ormonali attraverso un esame del sangue.

Per una terapia efficace è importante che il farmaco venga assunto a stomaco vuoto: per questo l'ideale è la mattina, dai 60 ai 30 minuti prima della colazione. L'assorbimento di levotiroxina è legato a molte variabili: acidità gastrica, interferenze con gli alimenti, alcuni farmaci.

Evitare di consumare caffè, latte, soia, cibi integrali dopo aver assunto il farmaco. Attenzione infine ai preparati come antiacidi e gastroprotettori: devono essere ben distanziati nel tempo dalla levotiroxina, che per essere metabolizzata correttamente necessita di un ambiente acido.



UNA TIROIDE SANA

Per supportare il corretto funzionamento della tiroide è necessario assumere la giusta quantità di iodio e selenio. Dalle ricerche scientifiche si sa che apporti non adeguati di iodio e selenio possono influire negativamente sulla funzionalità della tiroide, con aumento del rischio di ipo- e ipertiroidismo e della di formazione di noduli.

Per questo il Ministero della Salute ha da anni avviato campagne informative e di sensibilizzazione mirate a promuovere il consumo di sale iodato al posto del comune sale da cucina, sempre in quantità molto limitate.

Lo iodio è contenuto nell'acqua, nel pesce e nei crostacei, nei fagioli, negli spinaci, nelle zucchine e, in misura minore, nelle uova e nei latticini. La quantità di iodio giornaliera ottimale, raccomandata dal Ministero della Salute, è di 150 microgrammi al giorno nell'adulto. Nelle donne in stato di gravidanza o allattamento, condizioni in cui il fabbisogno di iodio aumenta a circa 200-300 microgrammi al giorno.

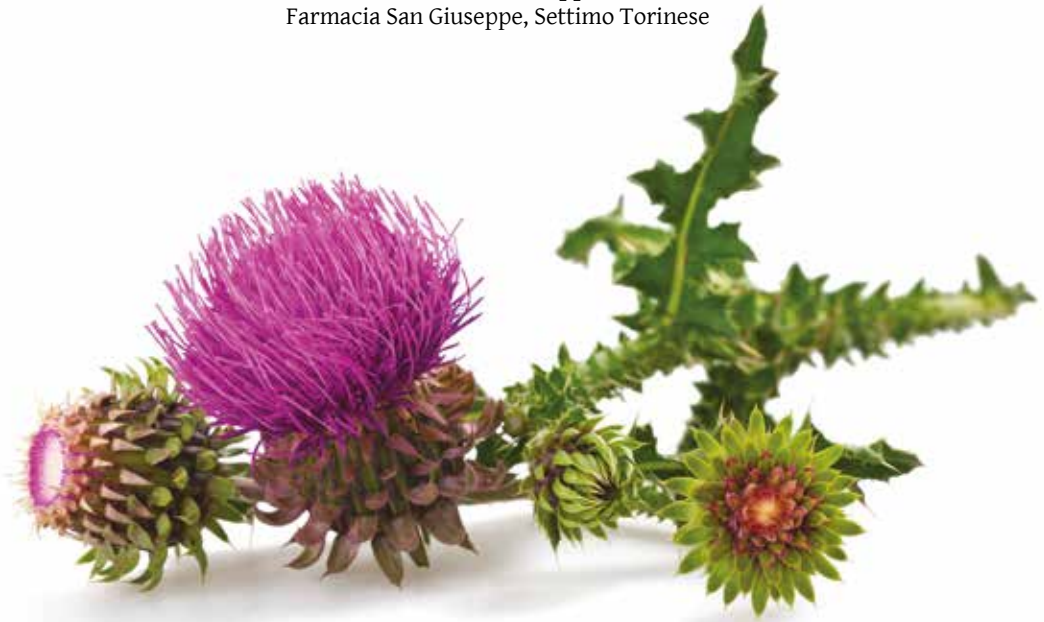
Il selenio può essere assunto principalmente attraverso le carni, ma è presente anche nei cereali, in alcuni vegetali, nella pasta e nel riso. La quantità di selenio raccomandata è, per gli adulti, pari a circa 40 microgrammi al giorno.

DISINTOSSICARE IL FEGATO

Gli estratti fitoterapici o i rimedi omeopatici
possono essere di grande aiuto

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



Le funzioni metaboliche complesse svolte dal fegato, la più grande ghiandola del nostro corpo, assumono il significato di trasformazione dell'energia in azione, ed il fegato è collegato al coraggio, alla forza, alla rabbia ed alla collera ma anche alla passività e alla incapacità di affrontare i conflitti.

Questo prezioso laboratorio di circa un chilo e mezzo, collocato a destra sotto le nostre costole, svolge molte funzioni: filtra sia le tossine esogene (conservanti, pesticidi, farmaci, inquinanti ambientali) che quelle endogene, ad esempio quelle provenienti dalla degradazione dei globuli rossi; si incarica del metabolismo dei grassi producendo la bile, il cole-

sterolo e le lipoproteine, che andranno alle cellule che ne avranno bisogno. Ha anche una importante funzione di deposito per il glicogeno, che diventerà glucosio, nutrimento fondamentale per il nostro cervello, e si occupa inoltre della sintesi di proteine del plasma e dei fattori della coagulazione.

Spesso ai nostri giorni il fegato è affaticato oltre che dagli inquinanti, anche da un eccesso di carboidrati, di zuccheri e di grassi, che se eccedono la quantità necessaria a formare il glicogeno, danno origine alla lipogenesi, ed al fegato ingrossato, steatosico. Con un miglioramento dello stile di vita, un'alimentazione più frugale, più ricca di vegetali

e leggera, e disintossicando il fegato, possiamo agire su tutta la nostra salute, migliorando ad esempio l'equilibrio immunitario, i dolori articolari, il metabolismo, e persino il nostro umore.

Anche quando non c'è una evidente malattia epatica possiamo dedurre una debolezza del fegato da questi sintomi:

- ansia, insicurezza, emotività, incapacità di affrontare i conflitti; irritabilità, lentezza al mattino.
- poca energia o improvvisi crolli energetici; desiderio di dolci, di bevande alcoliche, intolleranza ai grassi.
- sonno non ristoratore, con risveglio difficile e disturbi al risveglio.
- cefalea mattutina, con dolore al lato destro della fronte; cefalea associata a nausea o a difficoltà digestive; gusto amaro in bocca. Congestione nasale.
- difficoltà digestive, con eruttazioni, bruciori, reflusso, gonfiore addominale.
- stipsi, spesso alternata a diarrea.

Il dolore alla spalla destra, o alla scapola destra, possono essere in relazione con un affaticamento epatico, così come il prurito senza eruzione della pelle ed alcune dermatiti.

Alcuni estratti fitoterapici come quello di Cardo, di Carciofo, di Rosmarino hanno un'azione benefica, ma in alcuni casi possono dare nausea e leggeri fastidi: occorre allora assumerli in un momento diverso della giornata o assumere integratori che contengano anche vitamine ed aminoacidi che supportino la detossificazione epatica in modo più completo. Talvolta è bene far precedere la disintossicazione epatica da un riequilibrio intestinale, con fermenti lattici e sostanze che agiscono sulla permeabilità intestinale.

È interessante la possibilità di detossificare il fegato con i rimedi omeopatici, riconoscendo il più adatto dai segni che il nostro organismo ci manda.

NUX VOMICA

Chi ha bisogno di questo rimedio vegetale spesso si sveglia alle tre di notte, quando il fegato è nel suo orario di massima attività: deve disintossicare da troppo lavoro, dalla troppa efficienza, dal troppo caffè, o alcol o fumo, e da stress e pensieri.

Il sonno, dopo un paio d'ore di tormento, ritorna, ma per poco, perché ormai è l'ora della sveglia, e spesso c'è nausea mattutina, malumore al risveglio, e talvolta tutto gira intorno, sono le vertigini del risveglio. Le palpebre si contraggono leggermente, e gli occhi sono infiammati, la luce dà fastidio. C'è la sensazione di un peso sullo stomaco, con bruciore, eruttazioni, e la sensazione che si migliorerebbe se si potesse



vomitare... Anche la funzionalità intestinale è compromessa, dà la sensazione che non ci si possa liberare completamente, e ci possono essere emorroidi interne, molto dolorose e brucianti. Dal lato destro si sentono dolori pungenti, con una sensazione di costrizione, il fegato è duro, gonfio, sensibile... C'è intolleranza all'essere contraddetti, ed anche le contrarietà della vita sono prese come un'insopportabile ingiustizia, l'irascibilità è violenta, il sangue sale agli occhi e non si vede più per la rabbia... Nux vomica agisce bene su soggetti, insofferenti, un po' intossicati e stressati, iper-efficienti e collerici.

SEPIA

Il rimedio omeopatico che deriva dal "nero di Sepia" può ricordare la "bile nera" la malinconia oscura. È un rimedio da considerare quando il malessere nella regione epatica è accompagnato da una congestione della vena porta, e l'insufficienza della detossificazione epatica è accompagnata da debolezza della circolazione venosa e da una apatia, una tristezza, una indolenza che arriva alla perdita della capacità di manifestare gli affetti. C'è in Sepia una sensazione di vuoto allo stomaco che non migliora mangiando ed anzi causa un continuo bisogno di mangiare qualcosa. C'è inoltre il desiderio di stimolanti alimentari, come l'aceto, il limone, i sapori amari, lo zenzero... In Sepia il dolore alla regione epatica peggiora se prova a coricarsi sul lato destro, ma può migliorare frizionando la parte. Sepia può manifestare il suo lato peggiore se la si contraddice, e pare che possa essere il distacco affettivo a permetterle di vedere lucidamente il punto debole degli altri e di ferirli così dove sono più sensibili.



LYCOPodium

La polvere gialla di lycopodio è una sostanza inerte allo stato grezzo, ma libera, diluita col metodo delle piccole dosi dinamizzate delle proprietà che si esprimono su tutto l'organismo, e soprattutto sulle problematiche epato-biliari e sulle loro conseguenze.

È un rimedio adatto quando ci sono molte intolleranze alimentari, molto gonfiore e meteorismo addominale, ed il gonfiore è così pronunciato da ostacolare una buona respirazione, questo gonfiore è più pronunciato nel tardo pomeriggio e si verifica nonostante i pasti siano piccoli, e gli alimenti siano scelti con cura, con la consapevolezza di una scarsa capacità digestiva. Nell'apparato digerente di Lycopodium ci sono molti borborigmi, brontolii, emissioni di gas, come se si producessero delle fermentazioni sorprendenti. Il reflusso esofageo è bruciante ed il bruciore permane a lungo, e a chi si può giovare di Lycopodium le bevande calde fanno piacere e sono ricercate. L'alterata funzionalità epatica influisce anche sull'aspetto emotivo, con mancanza di fiducia nelle proprie capacità e timore ed esagerazione delle responsabilità, ed un'avversione ad intraprendere qualcosa di nuovo, a mostrarsi in qualunque ruolo nuovo, ma anche a svolgere compiti del proprio lavoro che comportino l'apparire in pubblico. Esageratamente scrupoloso, teme di non far bene, e rispetta attentamente gli orari, le scadenze, i propri doveri... Ma, con questa debolezza del fegato, oltre alle paure di non farcela, di non essere l'altezza del proprio ruolo, possono verificarsi attacchi di collera, ma anche crisi di commozione se gli si mostra gratitudine, gli si fa un complimento, gli si dà una buona notizia.

CARDUUS MARIANUS

Usato anche in fitoterapia per depurare il fegato, anche preparato in diluizione agisce bene sul disturbo epatico, contrasta le condizioni che favoriscono l'accumulo di calcoli, ed è specialmente adatto quando vi sono associate vene varicose e ritenzione idrica, stipsi ostinata, sapore amaro in bocca, e c'è grande sensibilità dello stomaco e del fegato alla pressione esterna. Chi ha bisogno di Cardio mariano si irrita se viene toccato su qualche punto su cui è emotivamente sensibile, ma in generale evita i conflitti, non combatte, lavora diligentemente, e può soffrire di reumatismo articolare e di artrite collegate ad una debolezza del fegato.

CHELIDONIUM

Farmaco vegetale della famiglia delle papaveracee, è stato usato con successo nella colelitiasi e nella colica biliare e può essere indicato quando il dolore a destra all'altezza del fegato si estende all'angolo inferiore della scapola destra, il dolore al fegato è costante, ed ha la terribile sensazione che intorno ci siano... cattivi odori. La digestione è compromessa e pare che lo stomaco possa sopportare solo liquidi molto caldi. Caratteristico di Chelidonium può essere il colore della lingua, che è secca, giallastra, con i bordi arrossati che conservano l'impronta dei denti. Il fegato, che durante la notte lavora per disintossicarsi e rigenerarsi influenza il sonno ed i sogni: chi si giova di Chelidonium è in genere molto preoccupato per il lavoro, dogmatico e autoritario; può sognare di non farcela a finire tutto quel che deve, di non aver messo tutti i documenti al loro posto, di non arrivare in tempo all'appuntamento.

“ novità ”

Con *Tu chiamale, se vuoi, emulsioni*, il grande cosmetologo e scrittore bestseller **Umberto Borellini** continua il suo viaggio tra pelle e psiche, approfondendo l'universo dei sensi coinvolti nell'esperienza cosmetica.

I cinque sensi, che scopriremo essere sei, sono analizzati con modalità innovative: ogni argomento è accompagnato da una canzone di riferimento, toccando l'apice nella magia sensoriale delle emulsioni.



“ Scopri le nostre offerte
e arricchisci
la tua biblioteca
visitando il nostro sito
www.edizionilswr.it ”

Sensibile come la pelle

È vulnerabile alle aggressioni esterne ed è naturalmente reattiva. Come riconoscere e lenire la pelle sensibile

Francesca Laganà

Arrossamenti, sensazione di pelle che tira, screpolature, prurito, pizzicore, bruciore: sono i sintomi di una pelle sensibile o reattiva, cioè una pelle che risponde in modo esagerato agli stimoli. I principali agenti responsabili sono pollini e polveri sottili dovute all'inquinamento atmosferico, ma anche vento e freddo o un'eccessiva secchezza dell'aria negli ambienti riscaldati o condizionati.

VULNERABILE ALLE AGGRESSIONI

La cute sensibile è per natura vulnerabile alle aggressioni esterne. Pur non essendoci una sola pelle sensibile - può, infatti, essere intollerante, soggetta a rossori, secca o disidratata - tratto comune è la reattività a determinati fattori. Questo fenomeno è legato alla carente funzione barriera della pelle, infatti, la pelle sensibile è di costituzione più sottile del normale. Senza essere patologica, la pelle sensibile è una condizione che può diventare terreno di problemi più serie come vere e proprie reazioni allergiche. Inoltre la pelle sottile è più soggetta a sviluppare couperose. La barriera cutanea più debole fa sì che la pelle perda la sua capacità autoprotettiva, quindi compaiono disturbi di tipo vascolare, come appunto la couperose, accompagnate ad una eccessiva liberazione di neurotrasmettitori da parte delle terminazioni nervose presenti negli strati superficiali. A seconda del profilo, la

pelle sensibile può manifestarsi con diverse forme di reattività che possono sommarsi come le sensazioni di pizzicore, pelle che tira, prurito o come la fastidiosa sensazione di calore o bruciore, talvolta combinati con arrossamenti.

FREDDO E INQUINAMENTO I MAGGIORI NEMICI

La reattività cutanea può avere diverse origini, esterne ed interne. Può, infatti, scatenarsi per fattori ambientali, come caldo, freddo, vento, sbalzi improvvisi di temperatura, esposizione non adeguata al sole, e inquinamento atmosferico, ma anche cosmetici non adatti, o il contatto con acqua troppo calcarea; anche alcune tinture o tessuti possono dare origine a reazioni. Vi sono poi i fattori interni, come stimoli emotivi o stress, che si manifestano con una reazione sulla cute. Infine alcune pelli reagiscono all'assunzione di alcuni alimenti e all'alcol, senza essere una vera reazione allergica, si hanno manifestazioni di arrossamenti dopo il consumo di queste sostanze.

COME CAPIRE SE SI È SENSIBILI

Non è sempre facile individuare chi ha la pelle sensibile. Ad avere questa caratteristica sono più frequentemente le donne, ma è presente anche tra gli uomini. Da specificare che la sensibilità cutanea

può essere associata a pelle normale, secca o mista. Inoltre non colpisce solo le persone con pelle chiara, ma tutti i fototipi. Si stima che circa il 30% della popolazione abbia la pelle sensibile, ma con l'aumento dell'inquinamento ambientale potrebbe anche diventare più frequente.

Il farmacista di fiducia, può consigliare aiutare a capire e spiegare come valutare se si ha la pelle sensibile. Per esempio, alcune case cosmetiche, in giornate dedicate, offrono la possibilità di effettuare alcuni test per la determinazione della sensibilità cutanea. Esiste poi un test che viene effettuato dai dermatologi: lo stinging test. Questo test consente di evidenziare gli individui con cute sensibile, in virtù della sensazione di pizzicore e bruciore (stinging) che questi soggetti mostrano dopo applicazione di un batuffolo di cotone impregnato di una soluzione di acido lattico al 10% lungo il solco che corre tra naso e labbro superiore. In base al tempo di reazione, viene definita la sensibilità su una scala da "non sensibile" a "molto sensibile". Si può anche fare un piccolo test casalingo: si procede applicando una piccola quantità di yogurt intero naturale, sul solco naso-genieno (tra naso e bocca). Si lascia in posa due minuti: se si arrossa e pizzica significa che è sensibile. Se pizzica prima dei due minuti, la pelle è intollerante, e va subito eliminato lo yogurt e risciacquato bene dalla cute.

TRATTAMENTI PER LENIRE

La cute sensibile ha necessità di trattamenti lenitivi. Tutta la routine di bellezza, dalla detersione al make up, deve tenere conto delle caratteristiche della pelle. Se questo vale per tutti i tipi di cute, la pelle sensibile richiede particolare attenzione, per evitare che si scatenino i rossori e gli altri sintomi che possono diventare fastidiosi, e per preservare il film idrolipidico, garantendo una maggiore funzione barriera. Nella scelta dei prodotti dermocosmetici è preferibile affidarsi a quelli con un numero limitato di sostanze e con caratteristiche di tollerabilità, dermocompatibilità di tutti gli ingredienti, assenza di profumi e alcol.

Il primo gesto ed anche la prima arma di difesa e di prevenzione è la pulizia: la detersione deve essere delicata per non danneggiare la naturale barriera difensiva. Da evitare lat-



DIETA E PROTEZIONE DAL SOLE

Per migliorare la funzione protettiva della cute può essere utile seguire una dieta ricca di antiossidanti, come la vitamina A, la C e la E. Una buona abitudine è quella di inserire nella propria alimentazione pesce ricco di grassi Omega 3, o eventualmente pensare ad una integrazione. Indispensabile anche la protezione dai raggi UV, con un fattore almeno 30SPF anche in città, anche quando è nuvoloso. Come per tutti i tipi di pelle è bene non esporsi alla luce diretta tra le 11 del mattino e le 15.

ti detergenti e saponi. Da valutare anche il contatto stesso con l'acqua del rubinetto, se l'acqua è particolarmente calcarea. È quindi opportuno scegliere prodotti formulati in modo specifico per la pelle sensibile e vaporizzare acqua termale lenitiva.

Dopo detersione, si procede con l'idratazione, che deve essere quotidiana. È fondamentale che la sensibilità cutanea non si alimenti con il prodotto cosmetico inadatto, che scatenerrebbe ulteriori reazioni. Ingredienti adatti alla pelle sensibile sono: la glicerina, la vitamina B3, derivati della vitamina B5 e B7. Anche il Coenzima Q10 può essere presente nei prodotti specifici, una sostanza naturalmente presente nella pelle, utile come anti-ossidante, che agisce neutralizzando i radicali liberi

che danneggiano la struttura delle cellule e la funzione

barriera della pelle. In caso di pelle secca e sensibile è preferibile scegliere prodotti che contengono burri vegetali, come quello di karité, oppure oli vegetali, come quelli di oliva, soia, germe di grano e avocado.

NON RINUNCIARE AL MAKE-UP

Se si ha la pelle sensibile, la tendenza è quella di truccarla poco per non sottoporla a stress, sia con troppi prodotti di maquillage sia per gli struccanti aggressivi. Il profumo, alcuni conservanti, i derivati della lanolina e della colofonia sono spesso fonte di reazioni cutanee di tipo allergico, quindi un make-up studiato per le pelli sensibili generalmente non contiene queste sostanze. In farmacia si può trovare una buona scelta di prodotti per il make-up specificatamente pensati e formulati per una pelle sensibile. Pochi ingredienti in etichetta, e coloranti non allergizzanti. Le nuove formulazioni offrono però una buona scelta di colori, con la possibilità di non rinunciare alle nuance preferite, scegliendo prodotti viso, occhi labbra adatti al proprio incarnato e alla propria palette. Per rimuovere il trucco basta scegliere struccanti delicati formulati per pelle sensibile, a base oleosa, che rimuovono il make-up senza aggredire o stressare la pelle.



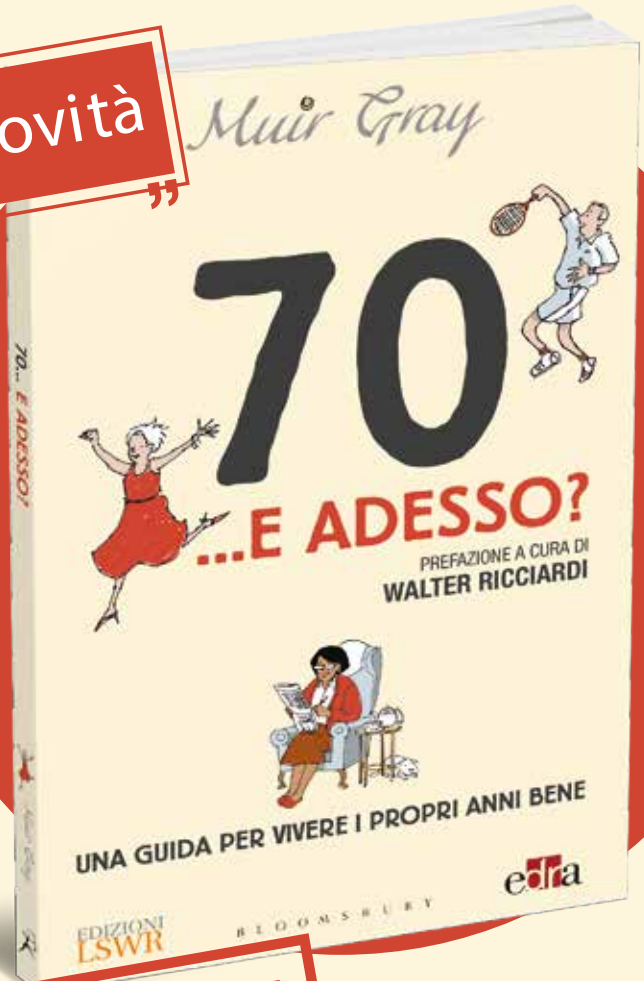
ACQUA TERMALE, UN VALIDO ALLEATO

L'acqua termale spray è utile per lenire i sintomi della pelle sensibile, grazie alla sua azione addolcente anti-radicalica. Anche se può sembrare semplice acqua, la sua composizione ricca di minerali e l'assenza di calcare la rendono un utile strumento per trattare rossori, pizzicori ma anche screpolature. Per prendersi cure della pelle sensibile del viso si può spruzzare tutte le mattine e tutte le sere prima del trattamento idratante. In caso di permanenza in ambienti riscaldati e secchi, o molto caldi può essere utilizzata per rinfrescarsi, senza il rischio di stressare la cute.

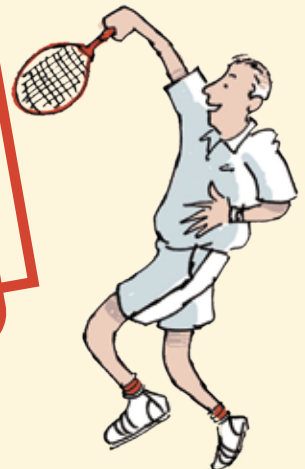


Ormai **la prevenzione** è importante a 70 anni come a 20. Oggi sappiamo che molti dei problemi che abbiamo sempre attribuito all'età si possono rimandare nel tempo perché in realtà, come dimostrano ricerche fondate su solide basi, sono dovuti a fattori quali **forma fisica, stato d'animo e malattie prevenibili**. La **salute** in età avanzata si può e si deve migliorare e questo libro spiega la "**ricetta**" per sentirsi bene a 70 anni e oltre.

novità



Non è mai troppo tardi
per scegliere ciò
che ci fa stare bene!
#nonèmaitropotardi



ACQUISTALO SU
www.edizioniedra.it o www.edizionilswr.it

MENO SALE, PIÙ SALUTE

Impariamo ad apprezzare nuovamente i sapori autentici

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Quando parliamo di sale, non pensiamo subito a quello che aggiungeremmo all'acqua che bolle prima di buttarci la pasta: chiudiamo gli occhi e pensiamo alla sensazione della salsedine sulla nostra pelle dopo un bagno in mare. In fondo, si respira aria di primavera! Tuttavia, l'allarme sale di cui tanto si parla non si riferisce a questa meravigliosa evocazione, ma fa riferimento, invece, all'uso scorretto di sale nella nostra dieta quotidiana al punto che, anche quest'anno, ha preso il via la Settimana Mondiale per la sensibilizzazione sulla riduzione del consumo di sale, promossa, fin dal 2005, dalla Wash - World Action on Salt & Health, con lo scopo di sensibilizzare la popolazione a ridurre il consumo di sale a tutte le età, iniziando dall'infanzia.

NO AL CONSUMO ECCESSIVO

Un consumo esagerato di sale è alla base di numerosi disturbi cronici, non solo tipici dell'età avanzata: da patologie cardio-vascolari come ipertensione e infarto del miocardio, ma anche ictus cerebrale, fino a tumori dell'apparato gastrointestinale, malattie renali e osteoporosi. Cinque grammi al giorno è la quantità massima rac-

comandata dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: sappiamo realmente non oltrepassarli con le nostre abitudini quotidiane? In Italia, si stima che il consumo sia di circa 10 g per gli uomini e 8 g per le donne, ben lontani dai valori consigliati!

REGOLE IN TAVOLA

Iniziamo con il seguire, non solo per questa settimana di sensibilizzazione, le regole per arrivare ai cinque grammi, consigliate dalle linee guida:

- Diminuire gradatamente l'aggiunta di sale ai piatti, iniziando dai nostri preferiti, affinché il palato si abitui passo dopo passo a un gusto più vero e genuino;
- Limitare il consumo di cibi pronti e trasformati dall'industria, snack dolci e salati, affettati, salumi, formaggi stagionati, dado, prodotti in scatola; scegliere verdure fresche di stagione e legumi secchi o freschi; qualora li utilizzate in scatola, scolare e sciacquare con acqua corrente per qualche minuto;
- Usare spezie, erbe aromatiche, limone, gomasio al posto del sale per insaporire e abituare il palato a un nuovo gusto. Preparare il brodo



esclusivamente con l'aggiunta di verdure fresche e aromi: utilizzare questa regola fin dalla preparazione del brodo nelle pappe dei bambini durante lo svezzamento;

- Mettere il sale e le salse (maionese, ketchup, senape, salsa di soia) lontano dalla tavola, così da perdere l'abitudine di aggiungerli al pasto una volta seduti a tavola. Evitare di acquistare le salse, qualora possibile;
- Controllare le etichette dei prodotti alimentari confezionati quando fate la spesa, cercando prodotti che non aggiunga il sale nella lista degli ingredienti. Qualora ci fosse l'aggiunta di sale, ricordate di leggerlo in etichetta come ultimo ingrediente: questo sta a significare che la sua aggiunta sarà più bassa rispetto agli altri ingredienti. In particolare, si considera alto il valore di sale aggiunto se risulta superiore a 1-1,2 g/100g di prodotto, medio se risulta tra 0,3g e 1g/100g e basso se viene riportato inferiore a 0,3g/100g. Ricordiamoci che, spesso, in etichetta, troviamo riportata la quantità di sodio: 1 g di sodio corrisponde a 2,5 g di sale. A noi l'ardua sentenza su ciò che abbiamo in dispensa!
- In farmacia, promuoviamo questa settimana tutto l'anno, consigliando ai pazienti, a cui misuriamo la pressione e la scopriamo al limite dei valori corretti, un'alimentazione meno ricca di alimenti salati per natura o per aggiunta, consigliando l'acquisto di alternative salutari come il gomasio, insaporitore tipico della cucina macrobiotica a base di semi di sesamo tostati e una piccola aggiunta di sale. Il vostro farmacista può aiutarvi a migliorare una condizione pre-patologica, ma anche ad apprezzare nuovamente sapori più autentici.



RICETTE SENZA SALE SI PUÒ!**Crema d'asparagi (per 4 persone)**

2 mazzi di asparagi
 0,5 l di acqua
 2 cucchiaini gomasio
 1 cucchiaino di curcuma
 ½ cucchiaino di pepe nero
 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 10 fili di erba cipollina

Tagliare le punte degli asparagi, lavarle e tenerle da parte; lavare anche i gambi ed eliminare la parte bianca. Lessare in poca acqua i gambi per 15 minuti e raffreddarli in acqua ghiacciata. Tenere da parte l'acqua di cottura. Frullarli con l'olio e il gomasio e unirvi l'acqua di cottura fino ad ottenere una vellutata; rimettere su fuoco basso per 3 minuti e aggiungere curcuma e pepe. Nel frattempo, mettere sul fuoco poca acqua e farvi cuocere le punte degli asparagi per 2 minuti, da raffreddare poi in acqua ghiacciata. Decorare la vellutata con le punte di asparagi ed erba cipollina tritata.

**Quinoa (o miglio) con gamberetti e rucola (per 4 persone)**

250 g di quinoa
 100 g di gamberetti
 1 mazzetto di rucola
 10 ml (1 cucchiaio) di olio extravergine di oliva
 1 spicchio d'aglio
 2 cucchiaini gomasio
 1 cucchiaino rosmarino tritato
 1 cucchiaino basilico tritato
 Acqua doppio volume rispetto alla quinoa

Cuocere la quinoa per 20 minuti nell'acqua bollente; sgusciare i gamberetti e saltarli con olio e aglio per 1 minuto. Unire la quinoa cotta ai gamberetti, al gomasio e alle erbe aromatiche tritate; far evaporare velocemente l'acqua in eccesso a fuoco vivace; coprire e lasciare riposare per 15 minuti. Aggiungere qualche foglia di rucola spezzettata a mano e servire freddo.



RICETTE SENZA SALE SI PUÒ!**Trittico di pesce al cartoccio ai profumi mediterranei (per 4 persone)**

- 200 g di filetto di orata
- 200 g di filetto di trota
- 200 g di filetto di nasello
- 16 olive nere
- 1 cucchiaio di capperi
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di origano
- 4 rametti di timo fresco
- 4 rametti di maggiorana fresca
- 2 cucchiai gomasio



Fare un trito di capperi, olive, origano, timo, maggiorana, gomasio e un po' di olio. Tagliare a pezzi non troppo grossi i filetti e spalmare ognuno con il trito; preparare 4 cartocci con carta stagnola, adagiando i tre tipi di pesce in ogni cartoccio. Chiudere i cartocci in modo da non far uscire il condimento e mettere in forno a 180°C per 25 minuti al massimo. Servire direttamente nei cartocci condendo con olio crudo.

Pollo al limone (per 4 persone)

- 1,2 kg di pollo biologico tagliato a pezzi
- 50 g di farina di mandorle
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- Succo di 1 limone
- 2 cucchiai di gomasio
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- 1 cucchiaino di basilico tritato



Far scaldare l'olio, aggiungere il pollo leggermente infarinato nella farina di mandorle e farlo rosolare; scolare l'olio e il grasso del pollo e unire il vino bianco. Far evaporare il vino e cuocere a fuoco moderato per 30 minuti. Qualora il liquido si consumasse prima, aggiungere un bicchiere di acqua calda; da ultimo unire il succo di limone, il gomasio e il prezzemolo tritato.





70... e adesso?

Da molto tempo la sanità pubblica è impegnata nel promuovere le scelte più giuste per favorire il mantenimento o il miglioramento delle condizioni di salute individuali e collettive. Ma non è facile cambiare le nostre abitudini. Se da un lato ormai i dati scientifici sono consolidati e ci indicano chiaramente che cosa dobbiamo fare per vivere bene i nostri anni, dall'altro non è affatto facile rendere fruibili ai cittadini queste conoscenze per influenzarne positivamente le scelte quotidiane. Purtroppo non sempre all'allungamento della quantità della vita corrisponde un miglioramento della sua qualità. Infatti, con l'avanzare dell'età cresce il carico delle malattie cronico-degenerative. Per questo sono importanti i consigli giusti per vivere bene la propria età e invecchiare in salute. "70... e adesso?" stimola a diventare più attivi, mentalmente e fisicamente; a mettersi in gioco; a dedicarsi maggiormente a se stessi e agli altri per migliorare la salute.

Il libro della nanna

Il "Libro della nanna - Cosa sapere e cosa fare per il sonno felice del tuo bambino" scritto dal pediatra Alberto Ferrando nasce allo scopo di aiutare i genitori che si trovano a dover affrontare le difficoltà del sonno dei loro piccoli. Il libro spiega lo sviluppo del sonno nelle varie età del bambino e fornisce consigli pratici per l'addormentamento sin dalle prime settimane di vita. Include informazioni utili sul sonno dei bambini, su come, quanto e dove devono dormire e le misure da adottare per una nanna sicura. I fattori fondamentali, comunque, sono la tranquillità, la sicurezza e la fiducia che i genitori debbono avere in se stessi e nelle proprie modalità educative e soprattutto affidarsi più all'istinto che a chiedere aiuto ai social network. L'importante è sapere che non esistono soluzioni universali e valide per tutti: ogni bambino, ogni famiglia, ogni relazione mamma-bambino-famiglia è unica, e solo i genitori, a contatto con il figlio, possono decidere quale sia la scelta migliore.

Il mondo di Bat

«Noi batteri siamo stati la prima forma di vita a comparire sulla Terra e anche l'unica per miliardi di anni. Siete voi gli stranieri arrivati un giorno sul "nostro" pianeta!» Così si presenta Bat, il simpatico bastoncino nel libro "Il mondo di Bat. Alla scoperta dei nostri amici batteri" che racconta ai bambini e agli adulti chi sono, dove vivono e cosa fanno i batteri. «Noi batteri siamo piccoli, invisibili a occhio nudo. Talmente piccoli che sulla capocchia di uno spillo potrebbero starcene moltissimi... circa un milione». Bat ci porta alla scoperta del suo magico mondo per capire come questi minuscoli esserini, presenti a miliardi nel nostro organismo, ci offrono tanti benefici, dal potenziamento del sistema immunitario, che ci difende dalle malattie, al miglioramento del metabolismo, ossia la trasformazione dei cibi che mangiamo in nutrienti utili per il nostro corpo. Sì, i batteri non sono tutti brutti, sporchi e cattivi.



MUIR GRAY

"70... e adesso?"

Una guida per vivere i propri anni bene

Edizioni Lswr, pp 48



ALBERTO FERRANDO

*Il libro della nanna
Cosa sapere e cosa fare per
il sonno felice del tuo bambino*

Edizioni Lswr, pp 272



FABIO PICCINI, SONIA SAVINI

*Il mondo di Bat
Alla scoperta dei nostri amici batteri*

Illustrazioni di Blasco Pisapia
Edizioni Lswr, pp. 112

Caviglie e gambe pesanti, emorroidi?

**METTI
IN CIRCOLO
IL BENESSERE.**

**Favorisce la funzionalità
della circolazione venosa
e il drenaggio dei liquidi***

DIOSMINA ESPERIDINA 500

Integratore alimentare di Diosmina ed Esperidina micronizzate e Meliloto*

Confezione da 30 compresse
2 compresse al giorno



FORMULA
MICRONIZZATA

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare a bambini al di sotto di 3 anni. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

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