

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



MEDICINA
ECG: il check-up
del cuore

PSICOLOGIA
Fibromialgia e dolore

SPAZIO MAMMA
L'igiene personale
del bambino



Estate all'aria aperta

IN FARMACIA

ARMANDO TESTA



TANTUM

ROSA

INTIMO QUOTIDIANO

INTIMO DERMA

Specifico
per tutta
la famiglia

Tantum Rosa Intimo Derma è il detergente intimo quotidiano specificamente studiato

PER LEI

con **Glicerina**, idratante ed emolliente.

PER LUI

con **Acido Lattico**, che mantiene il pH a 4,5 ideale per la pelle dell'uomo.

PER I PIÙ PICCOLI

con **Pantenolo** e **Bisabololo**, per la loro pelle delicata.

* Quantità di Nichel inferiore alla soglia di reazione allergica su soggetti sensibilizzati.


ANGELINI

PREVENZIONE IN FARMACIA

Caro lettore, negli ultimi mesi l'emergenza COVID ha impegnato giustamente la nostra attenzione. Abbiamo imparato come proteggerci rivoluzionando la nostra vita, al lavoro come nel privato. Quanti progetti e impegni abbiamo dovuto rinviare: dalle vacanze ai meeting lavorativi. Ma purtroppo abbiamo anche dovuto rinviare degli appuntamenti con la nostra salute: esami di prevenzione e visite mediche di controllo spesso sono state rinviate per non affollare ambulatori e strutture sanitarie. Ma questo rischia di avere un costo importante per la nostra salute.

Oggi più che mai ti ricordiamo che la tua Farmacia è anche questo: qui puoi fare prevenzione del rischio cardiovascolare. Nelle pagine di medicina di questo numero di "Notizie per Te" potrai trovare le indicazioni su un esame importante per la salute del cuore: l'elettrocardiogramma. Lo sai che adesso lo puoi effettuare anche in Farmacia insieme ad altri importanti screening? Infatti, analisi del sangue di prima istanza (glicemia, colesterolo e trigliceridi) e misurazione della pressione puoi farli nella tua Farmacia senza code e senza affollamenti: chiedi al tuo Farmacista.

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 01/07/20
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

ECG: il check-up del cuore

6 – PSICOLOGIA

Fibriomialgia e dolore

12 – SPAZIO MAMMA

Belli e puliti

16 – BENESSERE

Parliamo di endometriosi

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Antimonium crudum

23 – LETTURE

24 – COSMESI

No alla buccia d'arancia

28 – CONSIGLI

Estate all'aria aperta

32 – NUTRIZIONE

La tavola estiva in salute



ECG: IL CHECK-UP DEL CUORE

Un'analisi salva vita che
si può effettuare in farmacia

Claudio Buono

Pause, accelerazioni, dolori: spesso non è nulla di allarmante, altre volte invece sono il linguaggio usato dal cuore per avvisare che qualcosa non va. Perciò, se ultimamente capita di provare uno di questi sintomi, meglio parlarne subito con il proprio medico. Con ogni probabilità prescriverà un elettrocardiogramma per avere una risposta immediata su quella che potrebbe essere la causa di questi disturbi e l'eventuale conferma che si tratti di veri campanelli d'allarme, segno di una sofferenza cardiaca. Ecco allora alcuni dei principali problemi per i quali è bene sottoporsi a un Elettrocardiogramma.

IL RITMO BALLERINO

Le aritmie sono alterazioni del ritmo cardiaco o della frequenza cardiaca (cioè del numero di battiti al minuto). Se il cuore batte troppo velocemente si parla di tachicardia o, viceversa, di bradicardia se i battiti sono troppo rallentati. Ma il ritmo può essere anche completamente irregolare (come nel caso della fibrillazione atriale).

Sintomi correlati possono essere anche affanno, dolore al petto, capogiri e vertigini, senso di debolezza, affaticamento anche dopo un minimo sforzo.

QUESTIONE DI VALVOLE

Le valvole cardiache permettono il passaggio del sangue all'interno del cuore e il suo deflusso verso i grossi vasi sanguigni che si diramano dalle cavità cardiache. Un restringimento del loro calibro (stenosi) può causare il cosiddetto 'soffio' al cuore. Il primo campanello d'allarme è la respirazione difficoltosa (dispnea), alterata per ritmo o frequenza. Altri sintomi da non sottovalutare sono un dolore oppressivo al torace che si irradia a collo, mandibola e braccio sinistro e che è accompagnato da palpitazioni, astenia e gonfiore delle gambe.

UN TUFFO AL CUORE

Una palpitazione che arriva all'improvviso e l'impressione che il cuore si sia fermato un istante per poi ripartire: è un'extrasistole, un disturbo del ritmo cardiaco per cui il cuore si contrae in anticipo rispetto al normale. Molto spesso si tratta di un evento occasionale, che può dipendere da una forma di risposta allo stress da parte dell'organismo, oppure da problemi gastrici come il reflusso, dall'ipertiroidismo (aumento in circolo di ormoni tiroidei) o da anomalie congenite come il prolasso della valvola mitrale. Se





LA PAROLA ALL'ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG)

Che cos'è

È un esame diagnostico sicuro, veloce e indolore, che prevede l'utilizzo di uno strumento capace di registrare e riportare graficamente il ritmo e le variazioni di carica elettrica che si verificano durante le fasi di contrazione (sistole) e rilassamento (diastole) del muscolo cardiaco.

Perché e quando farlo

È molto importante monitorare l'attività di un muscolo vitale come quello cardiaco, che può perdere colpi con l'età o per cause diverse quali, ad esempio, infezioni, familiarità, stress, obesità, ipercolesterolemia, malattie croniche di tipo infiammatorio e autoimmune (artrite, lupus), fumo o alcol, diabete.

L'Ecg è dunque il primo esame che solitamente il medico prescrive per valutare lo stato di salute del cuore (una buona prevenzione consiglia controlli regolari dai 40-45 anni in su) ma anche per approfondire disturbi che facciano sospettare una cardiopatia come alterazioni del battito, difficoltà a respirare, dolore al petto.

Di norma, poi, l'esame viene prescritto nella versione sotto sforzo (cioè mentre si compie un'attività fisica moderata, in genere su tapis roulant o cyclette) a coloro che desiderano impegnarsi in una qualsiasi attività sportiva a livello agonistico, ma anche per accertare la presenza di problemi al cuore che non emergerebbero in condizioni di riposo.

Come si svolge

Nell'Ecg a riposo, la persona è sdraiata sul lettino, in posizione supina. Dopo aver applicato un gel particolare per consentire il migliore passaggio degli impulsi elettrici, si procede all'applicazione di speciali elettrodi (piccoli sensori di metallo che possono essere adesivi o a ventosa) su precisi punti del corpo (braccia, gambe e torace). Gli elettrodi sono connessi tramite cavi all'apparecchio centrale (l'elettrocardiografo) che registra gli impulsi, trasformandoli in un tracciato visibile su un supporto elettronico (video) o cartaceo da cui il cardiologo ottiene indicazioni utili sullo stato del cuore.

invece il problema si ripete spesso, richiede approfondimenti perché potrebbe essere collegato a una malattia cardiaca (ischemia cardiaca cioè riduzione della quantità di sangue e ossigeno che arriva al cuore, o insufficienza di una valvola).

LA POMPA NON FUNZIONA

Quando il cuore non è in grado di soddisfare il corretto apporto di sangue a tutti gli organi si parla di scompenso cardiaco. Il segnale più frequente è una sensazione di affanno che prende già dopo una

ELETTROCARDIOGRAFO PORTATILE

L'apparecchio, chiamato Holter cardiaco, è un piccolo strumento a batteria che viene utilizzato per effettuare un terzo tipo di Ecg noto come Elettrocardiogramma dinamico secondo Holter (o anche Ecg Holter o Holter cardiaco). Il dispositivo, che solitamente si porta in vita mediante una cintura, appeso al collo o a tracolla, viene collegato tramite elettrodi al soggetto da monitorare, in modo da registrare continuamente e per un periodo compreso tra 24 ore e una settimana, l'attività elettrica del cuore e il suo battito. L'esame è indicato principalmente quando c'è la necessità di individuare tutte quelle alterazioni del ritmo cardiaco che compaiono sporadicamente e in maniera irregolare.

rampa di scale, una normale passeggiata o persino quando si è in posizione sdraiata, e che può essere accompagnata da battito accelerato. Sintomi più generici includono un diffuso senso di spossatezza, perdita di appetito, addome ingrossato, gonfiore a gambe e braccia, ma anche problemi di memoria e senso di confusione. A causare lo scompenso possono essere vari tipi di cardiopatie, legate a problemi alle coronarie, alterazioni delle valvole, infezioni del cuore. Ma si può soffrire di questa condizione anche a seguito dell'ingrossamento del ventricolo sinistro (cardiomiopatia dilatativa) o di un infarto, se il cuore è stato gravemente danneggiato.

UN PERICOLOSO BLACK OUT

Un dolore toracico persistente che inizia dietro lo sterno, opprime come una morsa, ha la tendenza a irradiarsi al braccio sinistro (o a entrambe le braccia), schiena, collo, mandibola, addome e può essere accompagnato da respiro corto, nausea, sudori freddi, capogiri, debolezza, sensazione opprimente di ansia. Sono tutti segnali che possono far sospettare

un infarto del miocardio. A scatenarlo è un'improvvisa interruzione del flusso di sangue, e quindi di ossigeno, al cuore (ischemia), spesso dovuta ad alterazioni delle arterie coronarie. Tali alterazioni consistono il più delle volte nella riduzione dell'ampiezza della cavità interna dell'arteria (lume) a causa di depositi di lipidi e colesterolo (placche aterosclerotiche). Le placche possono rompersi formando un coagulo che restringe ulteriormente il lume dell'arteria e causa l'interruzione del flusso di sangue.

ANGINA

Una condizione simile all'infarto, ma meno grave è l'angina pectoris. Nell'angina, infatti, la carenza di ossigeno dovuta a una diminuzione del flusso sanguigno nelle arterie coronarie per via del restringimento di un'arteria coronaria, non è così prolungata da causare la morte di alcune cellule cardiache. Comunque, anche in questo caso, come nell'infarto, si avverte un dolore intenso localizzato al centro del torace, spesso irradiato a una o entrambe le braccia.



Oggi esistono strumenti e tecnologie per effettuare correttamente un Ecg anche in farmacia. «I dispositivi utilizzati sono elettrocardiografi a 12 derivazioni che permettono di ottenere un tracciato di alta qualità». Spiega il dottor Marco Aggeri, farmacista. «L'esame si svolge in uno spazio separato dal locale vendita in modo da garantire la privacy del cliente». Il farmacista, dopo aver posizionato gli elettrodi, avvia l'elettrocardiografo per effettuare la registrazione del tracciato che al termine, grazie alle metodiche della telemedicina, può essere inviato online, in modo sicuro ed efficace, al cardiologo per la refertazione. «Il tracciato ECG così refertato viene consegnato al cliente che potrà sottoporlo al proprio medico curante per una sua corretta interpretazione». Continua Aggeri, «Il cardiologo che ha effettuato la stesura del referto è comunque a disposizione degli interessati per fornire eventuali chiarimenti».

FIBROMIALGIA E DOLORE

Guardare dentro di sé per trovare
la strada da percorrere

—
Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Il dolore che disturba, oggi qui, domani là, (a tratti diffuso, a tratti acuto) la ricerca continua di una causa, un senso di spossatezza profondo: possono essere alcuni dei sintomi collegati alla fibromialgia.

Fibra, muscolo e algia (dal greco, dolore) sono i 3 vocaboli che questa sindrome racchiude in sé. Trattandosi di una patologia caratterizzata da dolore muscolo-scheletrico diffuso è possibile che, riscontrando alcuni dei suoi disturbi in altre condizioni cliniche, si generi talvolta confusione.

Senza contare che i pazienti affetti da fibromialgia riportano spesso uno stato di intensa affaticabilità e una sintomatologia molto varia.

Tra i sintomi fisici principali rientrano:

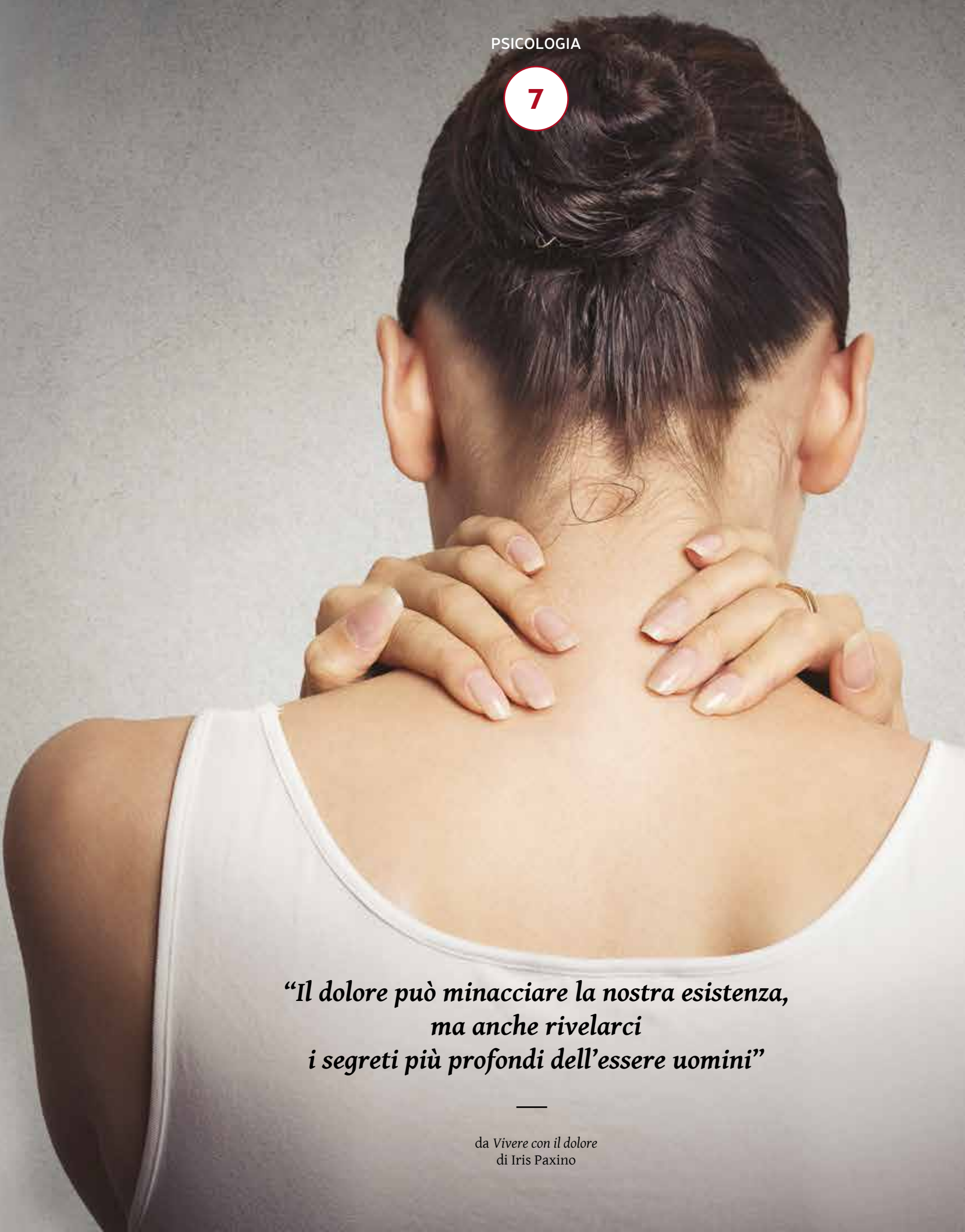
- dolore cronico diffuso (per diffuso si intende in tutto il corpo)
- affaticamento e astenia (ad essi si può associare un sonno non ristoratore)
- cefalea e dolore facciale
- dolore toracico
- rigidità
- senso di gonfiore

- parestesie (descritte come formicolio o trafitture di aghi)
- disturbi della sensibilità (a livello di vista, udito, olfatto e anche sul versante termico stimoli caldi e freddi possono essere percepiti in modo fastidioso).

Sono inoltre da annoverarsi: alterazioni visive, dell'equilibrio, della motilità degli arti inferiori, sintomi pseudo allergici (quali rinite, congiuntivite, macchie sulla pelle), disturbi gastrointestinali, disturbi genito-urinari, disfunzioni sessuali, disturbi del sonno e cognitivi (difficoltà di concentrazione e attenzione, perdita di memoria).

Sul versante dei sintomi psicologici troviamo ansia e depressione e altri disturbi psicologici quali una tendenza alla catastrofizzazione (ovvero una visione pessimistica riguardo a sé, agli altri e al futuro) (C. Conversano, L. Marchi, *Vivere con la fibromialgia*, Eclipsi, Firenze, 2017).

È il 1994 l'anno in cui l'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore (IASP) riconosce la fibromialgia come condizione patologica. La ricerca di cure e



**“Il dolore può minacciare la nostra esistenza,
ma anche rivelarci
i segreti più profondi dell’essere uomini”**

—
da *Vivere con il dolore*
di Iris Paxino



sollievo spesso parte dal dolore. Il dolore è una manifestazione di disagio che ha un forte impatto sulla qualità di vita dell'individuo e può presentarsi sia in forma acuta, sia in forma cronica.

E sebbene ogni dolore sia reale per il soggetto che lo prova, l'incontro con pazienti colpiti dalla fibromialgia spesso tocca il tema del dolore immaginario.

"Mia moglie, dottoressa, mi ripete che mi lamento sempre e quando ho deciso di venire qui mi ha detto di dirglielo che la mia è tutta immaginazione." Queste le parole di S. al secondo appuntamento nel periodo 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) e la necessità di riportare alla moglie quanto aveva sentito in seduta era molto forte.

Quando gli avevo spiegato che i dolori percepiti dai pazienti con fibromialgia erano certamente reali e spesso collegati ad un'amplificazione anomala degli stimoli sensoriali a livello del Sistema Nervoso Centrale mi chiese di più. Aggiunsi che in questi casi è possibile percepire stimoli sensoriali innocui come dolorosi e stimoli leggermente dolorosi come molto intensi e a quel punto mi chiese di portare sua moglie con sé nella seduta successiva. Accolsi la sua richiesta.

Avere maggior conoscenza e coscienza delle proprie condizioni facilita l'adozione di comportamenti che portano verso un miglioramento del proprio stato di salute.

"Quando si guarisce dalla Fibromialgia, si esce anche da questo mondo interiore che era diventato angusto, troppo stretto, troppo inibito in ogni slancio vitale della persona: non ci si accontenta più di sopravvivere, ma si riprogetta il vivere!"
da *Fibromialgia, finalmente buone notizie!*
di Andrea Grieco

Un altro elemento che entra in gioco nell'incontro con questa sindrome è l'aspetto emotivo legato alla difficoltà a portare avanti attività che fino a qualche tempo prima le persone svolgevano in autonomia.

L'impotenza, la colpa, la rabbia e lo stress possono aggravare il quadro sintomatologico. Quindi se per un verso riconoscere i limiti che la malattia può portare con sé risulta utile a riadattare i propri impegni quotidiani secondo le nuove necessità, per un altro verso è importante trovare il modo di riservarsi spazi per attività piacevoli.

Nonostante siano passati alcuni anni dalle nostre sedute, ricordo la Signora G. e l'emozione condivisa al termine del nostro percorso.

I suoi occhi esprimevano la gioia così verbalizzata: "Salutarla oggi è una grande sorpresa per me." mi disse. E continuò: "Quando sono arrivata qui, l'aspettativa era bassa, il dolore alto e la mia conoscenza di quel che stavo vivendo: quasi nulla."

Ricordo di averle fatto presente qualche seduta precedente che la psicoterapia stava per concludersi.

"La cosa più bella che mi porto via è la consapevolezza sconvolgente della necessità di un mio cambiamento. Non avrei mai immaginato che l'incontro con il dolore potesse essere -conoscitivo-".

Di fatto il metodo che applico prevede l'incoraggiare l'individuo a guardare dentro di sé e ad occuparsi della propria situazione esistenziale.

"Non c'è uno spazio e un tempo soltanto, ma tanti spazi e tanti tempi quanti sono i soggetti." (L. Binswanger, *Existential Analysis and Psychotherapy*, in *Progress Psychotherapy*, a cura di F. Fromm-Reichmann e J. Moreno, New York, Grune & Stratton, 1956).

Quando l'invio dei pazienti con fibromialgia proviene dai medici curanti, arrivando in studio è già chiaro alle persone che l'approccio scelto a monte è di tipo integrativo.

È stato quello il caso di R. A 50 anni ha deciso "di voler tentare anche questa via".

Alimenta il formidabile che c'è in te

Il pesce e le carni bianche, ma anche le carote e le patate sono alimenti sostanziosi e digeribili che, grazie ai loro **nutrienti**, contribuiscono al **recupero dopo qualche giorno di malessere e diarrea...**

...come

FlorMidabil STOP

che con **70 miliardi di fermenti lattici vivi** e **10 miliardi di Saccharomyces boulardii**

è l'alleato ideale per l'equilibrio della tua flora intestinale

NOVITÀ Low sugar*

STEVIA

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 l'80% di zuccheri in meno rispetto alla formulazione precedente.



seguici su  e 

“È tanto tempo che il mio medico mi ripete di rivolgermi a uno psicoterapeuta. E sono anni che penso - i farmaci basteranno!-. Poi l'altro ieri mi sono detto: “Perché no?”.

Il bisogno più forte emerso nei primi colloqui era inerente il “fare rete”, allargare i contatti con persone con le quali scambiare esperienze.

La mia proposta in quel caso fu di sperimentarsi in una seduta di Scrittura e Cura di gruppo (metodo che 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. Sia nei percorsi individuali, sia in quelli di gruppo il numero e la durata delle sedute variano in funzione del quadro clinico presentato e degli obiettivi esplicitati). Il tema della Seduta era “lo stress”. Sappiamo che lo stress deriva dall'interazione di variabili ambientali e individuali, mediate da variabili di tipo cognitivo. Gli stimoli stressanti possono dunque determinare una risposta correlata alla valutazione del soggetto, così come la componente oggettiva insita in quello stesso stimolo stressante può rappresentare una potenziale minaccia per l'equilibrio della persona. Per fare un esempio: io posso reagire diversamente da un'altra persona quando la temperatura in una stanza inizia ad aumentare (posso apprezzare più o meno di un'altra persona il calore crescente), tuttavia quando i gradi superano un certo limite sia io, sia quell'altra persona entriamo in una zona di pericolo.

Tornando al Signor R, all'interno di quel piccolo gruppo, nel quale uno alla volta i partecipanti hanno espresso come lo stress ed il modo in cui ciascuno vi reagiva fosse un elemento che sembrava contribuire ad accrescere malessere e dolore, come spesso accade in questo approccio e contesto di lavoro su di sé in gruppo, la sorpresa si palesò più chiaramente nell'ultima delle 4 sedute. Fu proprio R. a dire che, in quel momento, sentiva il suo corpo come se fosse la sua casa. E conoscere le sue stanze, le temperature, le finestre che poteva aprire per fare entrare più luce era particolarmente importante nello specifico del suo confrontarsi con la fibromialgia.

Poiché durante le sedute oltre alle nostre parole, sempre ci siamo noi, con il nostro corpo, l'altra grande scoperta che anche il resto dei partecipanti poté realizzare fu che “il corpo è spesso più chiaro e immediato del mentale nel mostrarci e farci sentire quanto realmente proviamo”.

“Se mi chiedi di cosa mi preoccupi ogni mattina ti rispondo in modo semplice, forse banale: sorridere e far sorridere.”

da *La mattina dopo*
di Mario Calabresi

Un'altra difficoltà nella quale possiamo imbatterci quando la nostra mente è affollata da pensieri e preoccupazioni, da problemi o cose da fare è che, dopo lunghe giornate faticose, nel momento in cui potremmo addormentarci il nostro stato di vigilanza tende invece a crescere.

Liberarsi da pensieri disturbanti è spesso un bisogno che non solo le persone con diagnosi di fibromialgia portano come necessità, sebbene in questi casi un sonno ristoratore sia molto importante nel contribuire a controllare molti dei suoi sintomi.

La mamma di L. per esempio, quando ci incontrammo la prima volta, prima di ogni altra cosa, sottolineò quanto si sentisse in difficoltà nei confronti della figlia (cui da anni era stata diagnosticata la sindrome) per i risvegli notturni di cui sapeva di essere la causa.

“Non sorride mai. Da quando è tornata a vivere a casa mia, la notte non riposa più. Io mi devo alzare per andare al lavoro e per quanto cerchi di fare il minimo rumore, la sento rigirarsi e al mattino mi dice di essere a pezzi.” Nelle sedute successive, quando ebbi modo di conoscere anche L., è stato possibile mettere a fuoco e affrontare aspetti relazionali che svincolavano dai disturbi del sonno.

E come spesso accade nel prenderci uno spazio di espressione e di ascolto, sia i nostri giorni che le nostre notti possono registrarne un beneficio.

Per la mamma di L. lo sciogliersi di un peso di cui non era responsabile fu il primo dei cambiamenti che le sedute di sostegno avevano prodotto. *“L'ho rivista sorridere, Dottoressa”* mi disse di lì a poco.

Per L. il lavoro di accompagnamento a favorire una buona igiene del sonno e le tecniche di rilassamento sperimentate e acquisite hanno contribuito all'aumento della sua “consapevolezza corporea”. È a partire da lì, dalla nostra consapevolezza corporea, che possiamo a volte lasciare che le sensazioni siano ciò che già sono ed accoglierle liberi dall'innesco di una reazione emotiva e dei pensieri che ne conseguono.

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

ACIDITÀ
DOLORE
BRUCIORE

**PUOI VINCERE LA SFIDA
CONTRO LA CATTIVA
DIGESTIONE.**



**In caso di eccessiva acidità,
dolore e bruciore di stomaco
puoi provare**

**ZENTIVA
ACIDITÀ E REFLUSSO
AD AZIONE PROTETTIVA**

Con carbonato di calcio, idrossido di magnesio e simeticone al gradevole aroma di camomilla.

20 compresse masticabili / 1 compressa al bisogno

Non superare la dose massima di 4 compresse al giorno. Adulti e bambini di età superiore ai 12 anni.



Senza glutine



Senza lattosio

Dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 4 maggio 2020.



www.zentiva.it

ZENTIVA

BELLI E PULITI

L'igiene personale del bambino
dai primi giorni di vita

Chiara Romeo

Prendersi cura di un bambino è anche occuparsi della sua igiene personale fin dai primi giorni. All'inizio saranno i genitori a occuparsi del bagnetto, del taglio delle unghie, dell'igiene dei genitali, ma, man mano che crescono, si insegnerà ai piccoli a conquistare la propria autonomia.

IGIENE E RELAX DEL BAGNETTO

Nei primi giorni di vita, per il neonato il bagnetto è un momento di relax e piacere, soprattutto se gli teniamo braccia e gambe ben raccolte, come nella pancia della mamma. Si può fare anche dopo mangiato, perché con l'acqua tiepida non c'è alcun rischio per la digestione. Via libera al bagnetto anche quando il moncone ombelicale è ancora attaccato: è sufficiente tenerlo pulito e asciugarlo bene, passando tutto attorno un batuffolo con alcol medicale.

E per la mamma? I primi bagnetti possono essere motivo di ansia, ma con alcuni accorgimenti diventeranno momenti piacevoli per tutta la famiglia.

Prima di tutto bisogna preparare l'ambiente: nella stagione fredda la temperatura della stanza dev'essere compresa tra 20 e 22 C. D'estate, invece, non ci sono problemi: evitare però condizionatori e ventilatori nel bagno. Mentre la temperatura ideale dell'acqua è circa 37 gradi.

Nei primi giorni può essere utilizzato il lavandino, poi si passerà alla vaschetta idonea alle dimensioni del piccolo. L'importante è che questa sia collocata in un punto stabile e non rischi di rovesciarsi. Immergetelo delicatamente e gradualmente, sostenendo con il braccio il collo e la testa utilizzando l'altra mano per detergerlo. Quando il bambino sarà più grande, e riuscirà a stare seduto, si potrà mettere nella vaschetta qualche giochino galleggiante. Per la sicurezza del bimbo è opportuno non lasciarlo mai da solo nella vasca. Il bagnetto può essere fatto anche tutti i giorni, soprattutto d'estate quando la temperatura esterna è elevata: in questa occasione si può aggiungere all'acqua dell'amido di riso, rinfrescante e lenitivo.

I LAVAGGI NASALI

I lavaggi nasali con acqua fisiologica andrebbero iniziati fin dai primi mesi, per poi insegnare ai bambini a farli da soli. Nei neonati e nei poppanti sono utili per tenere il nasino pulito e indispensabili in caso di raffreddore, perché fino ai tre anni non sono capaci di soffiare il naso. Durante la stagione invernale e nei mesi scolastici è consigliabile effettuare i lavaggi nasali con regolarità ogni giorno e anche due volte al giorno in caso di raffreddore, anche quando i piccoli sono capaci di soffiare nel fazzoletto. Per i più piccoli si possono usare i flaconcini, per i più grandi gli spray preconfezionati, oppure una siringa senza ago da riempire sempre con acqua fisiologica.

LO SHAMPOO NEGLI OCCHI

I capelli dei neonati sono pochi e possono essere lavati con pochissimo detergente o con la sola acqua. Diverso è intorno ai due anni, quando i piccoli cominciano a giocare tra loro, andare all'asilo nido o ai giardinetti. Allora si dovranno lavare, circa due-tre volte a settimana, con uno shampoo per bambini. È a questa età che cominciano a non voler lavare i capelli perché l'acqua e il sapone vanno sul viso e negli occhi. A volte può diventare una vera impresa: il bambino strilla e si agita così l'acqua e il sapone entrano ancora di più negli occhi. Si può allora provare con dei cerchietti studiati per non far andare l'acqua sul viso o con una spugna, facendo tenere la testa leggermente indietro.

MANINE SEMPRE PULITE

Tranne quando stanno giocando in giardino, pitturando con le dita, manipolando la pasta di sale, i bambini devono avere le manine pulite. Nei primi mesi è fondamentale che siano pulite, perché tendono a metterle in bocca, ed è giusto che lo facciano: è una tappa importante dello sviluppo, un gesto di conoscenza di sé e del mondo. Ma anche crescendo, cosicché anche da adulti mantengano l'abitudine al lavaggio delle mani: negli ultimi mesi abbiamo imparato fin troppo bene quanto sia importante per ridurre il contagio e la diffusione delle infezioni. Dunque anche i bambini devono imparare a lavare le mani, sempre prima di mangiare e dopo essere stati in bagno. E tutte le volte che sono evidentemente sporche.



FACCIO DA SOLO: LE TAPPE DELL'AUTONOMIA

Man mano che il bambino cresce si comincia a renderlo autonomo anche sull'igiene personale. Poiché i bagni sono studiati per una persona adulta, starà al genitore renderli il più possibile a misura di bambino. Per farlo accedere liberamente al lavandino si può prendere una apposita scaletta. Vicino al lavandino a portata di mano si metterà il sapone per le mani, lo spazzolino da denti, il dentifricio e la spazzola per i capelli. Avere a disposizione gli strumenti lo stimolerà a fare da solo. All'inizio si aiuterà il bambino a svolgere le diverse azioni, poi a poco a poco le farà da solo e di sua spontanea volontà: dovrà provare e andrà incoraggiato, anche se all'inizio non sarà tutto perfetto. Utile anche instaurare una routine: per esempio lavare la faccia e i denti prima di vestirsi per andare all'asilo, lavarsi sempre le mani prima di andare a tavola, lavarsi i dentini prima o dopo aver messo il pigiama. Dopo i sette anni si può progressivamente far fare il bagnetto o la doccia da soli ai bambini.

UNGHIE, CORTE MA NON TROPPO

Le unghie sono presenti fin dalla nascita e continuano a crescere giorno per giorno ad una velocità che varia a seconda dell'età: più rapidamente nei lattanti e più lentamente con il passare degli anni.

Il momento migliore per il taglio delle unghie è immediatamente dopo il bagno o la doccia e si consiglia, per sicurezza, di utilizzare forbicine dalla punta arrotondata. Per le unghie delle mani effettuare il taglio seguendo la curvatura del polpastrello. Invece, per le unghie dei piedi va effettuato un taglio più lineare, facendo attenzione a mantenere gli angoli ai lati delle unghie. È importante sia per le unghie dei piedi sia per quelle delle mani, fare attenzione a non approfondire troppo il taglio. Questa accortezza serve a prevenire il rischio che l'unghia, crescendo, possa penetrare nella pelle intorno al dito, la cosiddetta unghia incarnita o onicocriptosi.

IGIENE INTIMA

La zona intima di una neonata va pulita con un detergente paidocosmetico, specifico per le esigenze della pelle in età pediatrica: è bene tenere la piccola in modo che l'acqua scorra dal davanti verso dietro. Lo stesso accorgimento andrà osservato quando sarà più grande, utilizzando un detergente specifico per bambine, così da non alterare il pH della zona, che a questa età è diverso da quello delle donne adulte, cioè è neutro. Con l'adolescenza e lo sviluppo sarà opportuno insegnare una corretta igiene durante il flusso mestruale, e utilizzare saponi per l'igiene intima delle donne in età fertile, adatto ad un pH acido. Per quanto riguarda i maschi, sarà la puericultrice o la pediatra a spiegare come tenere pulito il pisellino, ci sono posizioni diverse su questo punto. In ambito medico esistono ancora opinioni discordanti circa la possibilità di modificare l'anatomia del pene in modo da permettere la scopertura del glande fin dall'infanzia.

EDIZIONI
LSWR

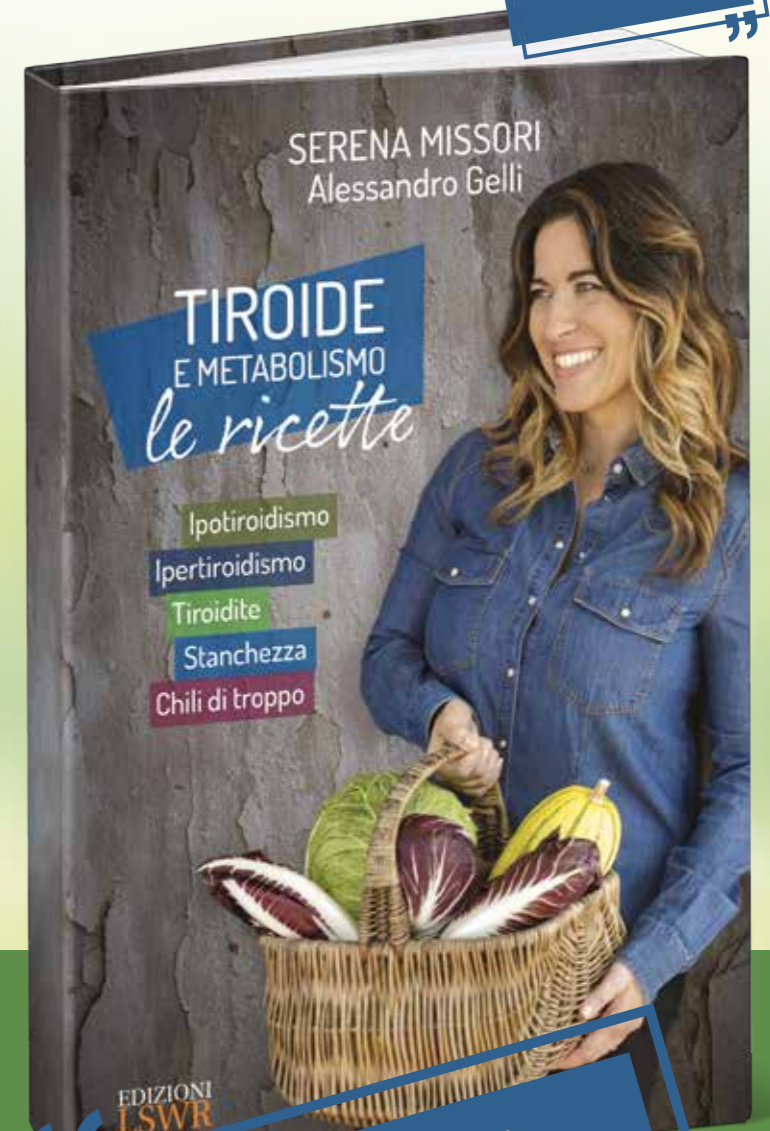
novità

Imparare a mangiar sano, senza privarsi del gusto, è la condizione necessaria per trasformare azioni quotidiane in benessere.

È questo il concetto su cui si basa il Metodo Missori-Gelli® biotipizzato che utilizzato in cucina, insegna a mangiare correttamente con più di 130 appetitose ricette utili per tutta la famiglia presentate in modo semplice ed efficace per conservare il piacere di mangiare senza sensi di colpa e migliorando il metabolismo e la funzione della tiroide.

Le ricette sono perfette se segui il piano alimentare che è descritto nei libri **La Dieta della Tiroide**, **La Dieta della Pancia** e **La Dieta dei Biotipi**®, ma anche se non lo segui puoi scoprire, con questo libro, come curare i tuoi disturbi e cucinare in modo semplice e appetitoso accontentando tutti i palati.

Prosegue in cucina il percorso iniziato con i tre best seller



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

PARLIAMO DI ENDOMETRIOSI

Il dolore è il sintomo più invalidante di questa
patologia poco conosciuta

Stefania Cifani

Benché colpisca una donna su dieci, di endometriosi si sa e si parla poco. Sono infatti ancora molte le donne che non conoscono questa malattia cronica, recidivante e invalidante che può mettere a rischio la fertilità. L'endometriosi è invece una condizione tipica dell'età riproduttiva e caratterizzata da un importante ritardo diagnostico che in Italia, si stima, conta tre milioni di casi. Ma come si manifesta l'endometriosi, e perché è poco nota?

A CHE ETÀ INIZIANO I PRIMI SINTOMI?

La maggior parte delle donne con endometriosi si trova nella fascia di età compresa tra i 30 e i 40 anni, ma la malattia può manifestarsi anche durante l'adolescenza; dal momento che è correlata all'ovulazione e al ciclo mestruale, i sintomi possono comparire fin dai primi cicli. «Trattandosi di una patologia cronica, tuttavia, questo è raro; non esiste un lasso di tempo preciso in cui la malattia si sviluppa», spiega Iacopo Tandoi ginecologo-chirurgo del Centro di riferimento per l'endometriosi dell'ospedale San Raffaele di Milano «quando viene diagnosticata in età adulta, per esempio intorno ai 40 anni, si tratta molto probabilmente di una forma già presente che si è aggravata nel tempo. Non sono rari infatti i casi in cui la malattia decorre in maniera asintomatica».

ATTENZIONE AL DOLORE

Il sintomo principale dell'endometriosi è il dolore; può essere da lieve a invalidante, localizzato nel basso addome, a livello pelvico, e tende ad acutizzarsi con il ciclo mestruale, i rapporti sessuali, e anche durante la defecazione. Il dolore influisce pesantemente sullo stato di benessere generale della donna; contrariamente a quanto si potrebbe pensare tuttavia la sua intensità non è correlata all'entità della malattia.

Alcuni di questi sintomi, come i dolori mestruali, vengono a volte considerati "normali" e rischiano di essere trascurati. «Certamente il dolore durante le mestruazioni può essere di natura essenziale, cioè non dovuto a cause specifiche» precisa Iacopo Tandoi «ma se persiste, diventa ingravescente o si associa a dolori cronici anche nel corso del mese non deve essere sottovalutato. I sintomi che dovrebbero portare a richiedere un consulto medico sono il dolore intenso durante le mestruazioni, le algie pelviche a livello addominale tra un ciclo mestruale e l'altro e il dolore durante i rapporti sessuali, a livello pelvico».

ALTRI SINTOMI

Soprattutto quando la malattia è localizzata in corrispondenza di specifici organi, altre frequenti manifestazioni sono le irregolarità intestinali,



con stipsi o diarrea soprattutto nei giorni delle mestruazioni, i disturbi urinari con dolore durante la minzione, e a volte accompagnati da perdite di sangue, oppure le cistiti ricorrenti. Si tratta di sintomi legati alla infiammazione pelvica, che possono far sospettare, già dalla visita clinica, la presenza di una endometriosi vescicale oppure peritoneale.

DIAGNOSI

Molto spesso però la diagnosi di endometriosi arriva dopo un percorso lungo e dispendioso, che porta la donna a richiedere numerosi consulti specialistici, e in media con 5-7 anni di ritardo rispetto alla comparsa dei sintomi. Questo proprio perché esiste la tendenza a sottovalutare i sintomi e a non portarli all'attenzione del medico.

«Questo ritardo rappresenta un problema in quanto espone la donna a sofferenze protratte nel tempo, incide sulla qualità di vita con gravi ripercussioni psicologiche, e porta a un peggioramento della malattia con il rischio di compromissione della fertilità».

Va detto inoltre che a volte sono gli stessi ginecologi, non specializzati nel trattamento di questa patologia, a non riconoscere la malattia e a indirizzare la diagnosi verso altre condizioni. «Il medico di base dovrebbe essere la prima figura di riferimento, fondamentale per orientare le giovani ragazze che presentano questi sintomi verso un approfondimento. Se la malattia insorge e non viene trattata, infatti, è destinata a peggiorare nel tempo, con la formazione di lesioni che a ogni ciclo subiscono un processo infiammatorio» precisa Tandoi.

QUALI SONO LE CAUSE?

Le cause dell'endometriosi non sono state individuate; sono state formulate però diverse ipotesi circa la sua origine.

«Come per tutte le malattie croniche l'ipotesi è che l'origine sia multifattoriale, con fattori precipitanti come la predisposizione ereditaria, le disfunzioni immunitarie ed endocrine ma anche fattori ambientali o alterazioni geniche» prosegue Tandoi. Una delle teorie più accreditate spiega la malattia con l'esistenza di un reflusso mestruale attraverso le tube di Falloppio: piccoli frammenti dell'endometrio, ossia della mucosa che riveste la cavità dell'utero, si sfaldano durante le mestruazioni e invece di essere espulse con il flusso, possono risalire nelle tube verso le ovaie e la cavità addominale.

Prosegue ancora Tandoi: «in una donna non pre-



disposta il sangue mestruale refluito viene eliminato dalle cellule immunitarie. Nelle donne che poi si ammalano di endometriosi, invece, le cellule dell'endometrio che si sfalda non vengono riassorbite, e nel tempo si diffondono nelle zone pelviche, aderendo a organi come ovaie, utero, vescica, intestino, ureteri. Nel tempo causano la formazione di lesioni nodulari e la sequenza di sintomi prima descritta».

Queste nuove formazioni, così come l'endometrio vero e proprio, subiscono l'influenza delle stimolazioni ormonali: con il ciclo mestruale le lesioni di tessuto endometriale, al di fuori della propria sede naturale tendono a sanguinare e infiammarsi.

Le sedi più comuni di localizzazione delle aderenze, oltre alle ovaie sono le tube, lo spazio tra la vagina e il retto, la superficie interna o esterna dell'utero e il peritoneo, ossia il tessuto che riveste la cavità addominale.

Nonostante le cause della malattia non siano note, sono stati individuati alcuni fattori di rischio per l'endometriosi: la familiarità, l'aver avuto il menarca precoce, la nulliparità, (ossia non aver avuto figli, in quanto la gravidanza sospende ovulazione e mestruazione), cicli mestruali frequenti o abbondanti, della durata di oltre sette giorni. Altri fattori che possono predisporre all'insorgenza di endometriosi sono le anomalie della struttura

dell'utero, come l'utero setto, l'utero bicorni o la presenza di fibromi uterini.

Per fare diagnosi di endometriosi è necessario eseguire una ecografia trans-vaginale, ma soprattutto una risonanza magnetica nucleare.

ESISTE UNA CURA?

Per una diagnosi tempestiva e una terapia appropriata è importante affidarsi a un centro specializzato. In Italia esistono numerosi centri di riferimento dove è possibile ricevere cure personalizzate.

La terapia di elezione è rappresentata dai contraccettivi orali e dai progestinici, con lo scopo di controllare il dolore e ridurre il rischio di recidiva.

Per circa il 40% delle donne l'endometriosi è causa di infertilità ma attraverso diagnosi e trattamento tempestivi è possibile arrivare al concepimento spontaneo.

«Oggi il trattamento è di tipo conservativo, soprattutto nell'ottica del mantenimento della fertilità, e deve essere scelto in modo da preservare la riserva ovarica della donna; allo stesso tempo la terapia farmacologica andrà somministrata al dosaggio minimo che permetta di sospendere l'attività ovulatoria».

In alcuni casi si rende necessario ricorrere all'intervento, eseguito in laparoscopia: in presenza di cisti di grandi dimensioni o noduli che creano disfunzioni organiche, oppure se le lesioni che coinvolgono organi come retto, sigma, intestino, ureteri potrebbero dare luogo a gravi quadri disfunzionali, o ancora quando, nonostante la terapia medica, la sintomatologia persiste.

«Un ulteriore motivo per intervenire chirurgicamente» sottolinea Tandoi «riguarda le donne che sono alla ricerca di una gravidanza spontanea, purché l'età non superi i 35-37 anni. In questi casi dall'intervento ci si attende un beneficio in termini di concepimento spontaneo. In molti centri esiste la tendenza ad avviare la coppia alla procreazione medicalmente assistita. Noi riteniamo invece che sia meglio iniziare tentando la possibilità di un concepimento spontaneo, e ricorrere eventualmente in seguito alla procreazione medicalmente assistita».

La malattia richiede una gestione a lungo termine, che deve essere personalizzata. Oltre alla terapia contraccettiva sono previsti frequenti esami di controllo. Nel marzo 2017, la malattia -per le forme moderate e gravi- è stata inserita nei nuovi LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) con un risparmio economico per le pazienti.

ANTIMONIUM CRUDUM

Giova in caso di verruche
e migliora l'equilibrio emotivo

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



Le verruche sono piccole escrescenze conosciute già dai tempi degli antichi romani, e da qualche decennio sappiamo essere provocate da uno dei circa settanta ceppi del papilloma virus. Tendono a localizzarsi sulle mani, sui piedi, talvolta sul volto ed il loro attecchimento è favorito da traumi, microtraumi e macerazioni da umidità: molto contagiose, possono moltiplicarsi sullo stesso soggetto (autoinoculazione) e contagiare altri, sia per contatto sia attraverso le superfici, come può accadere camminando a piedi nudi su pavimenti umidi dove il virus sia rimasto latente. La loro sgradita presenza ha sempre suscitato fastidio ed un po' di imbarazzo, di vergogna, e sono tante le pratiche magiche contro le verruche, risalenti a tempi lontani, e riportate nei romanzi, come ne *Le avventure di Tom Sawyer* di Mark Twain. "Devi andartene tutto solo in mezzo ai boschi dove sai che c'è un tronco con dentro l'acqua piovana. Poi, a mezzanotte in punto, giri le spalle al ceppo, ci ficchi dentro la mano e dici: come sparisce il chicco d'oro che il pellerossa inghiotte, acqua di ceppo le mie verruche ingoia questa notte. - E poi ti devi allontanare subito, di undici passi, con gli occhi chiusi, poi girare su te stesso tre volte e tornare a casa senza parlare con nessuno. Perché se parli l'incantesimo non funziona più". ... "Io mi sono tolto migliaia di verruche dalle mani, in questo modo, Huck. Gioco così spesso con le rane che ho sempre un gran numero di verruche. A volte le faccio andare via con un fagiolo".

"Sì, quello dei fagioli è un buon sistema. L'ho provato anch'io." "Davvero? E come fai?" "Si prende un fagiolo e lo si taglia in due, poi si incide la verruca per fare uscire un po' di sangue, si spalma il sangue su una metà del fagiolo, si scava un buco e la si seppellisce verso mezzanotte nel crocicchio quando non c'è la luna, poi si brucia l'altra metà del fagiolo".

I ragazzini, come quelli di questo romanzo, sono i più colpiti dalle verruche, che oggi giorno vengono curate con metodi come la crioterapia, la chirurgia, il laser e con prodotti cheratolitici.

Talvolta, quando il problema tende a ripresentarsi, i rimedi omeopatici, se ben scelti, danno buoni risultati. I rimedi più utili per le verruche sono: Thuya, Causticum, Dulcamara, Graphites, Nitricum acidum, Silicea, Antimonium crudum.

Quest'ultimo farmaco, il trisolfuro di Antimonio, o Antimonium crudum, è spesso efficace in problemi dell'età della crescita, in ragazzini tendenti alle dermatiti, a difficoltà digestive, caratterizzati da una sorta di timida scontrosità, come se dicessero: "Non avvicinatevi", "Non Toccatemi" e persino ... "Non guardatemi!"

IL POLLICE DI PAOLO

Paolo ormai era quasi "grande", in età da scuola materna, aveva lasciato il passeggino, mangiava da solo educatamente ed abbondantemente, amava giocare con i peluche, ed era un po' timido. Si spaventava se sentiva dei rumori forti, di tanto in tanto aveva dei puntini rossi sulle guance ed un giorno riprese a... succhiarsi il pollice, come ormai non faceva più da mesi. Il fratellino più piccolo lo additava, la mamma lo rimproverava, il nonno lo prendeva amorevolmente in giro chiedendogli se voleva tornare "piccolo" ed il povero Paolo smise di mettere il pollice in bocca... ma, qualche mese dopo... "Perché nascondi il dito?" chiese la mamma. Il bambino, scontroso, si nascose finché la mamma, coccolandolo e prendendogli le manine, vide la piccola verruca, un bottoncino sul polpastrello... Troppo piccolo questo bimbo per trattamenti dermatologici, la mamma temporeggiò ed intanto ne parlò con la farmacista, di come questo tenero bimbo goloso e scontroso, timido e tranquillo avesse nascosto il dito, ed anche ora, in farmacia si rifiutava di farsi vedere... una sola dose di Antimonium crudum dopo una quindicina di giorni aveva già ridotto l'escrescenza, che con l'aiuto di una pomata di Thuya scomparve del tutto dopo altre due settimane.



I GOMITI DELL'AUTISTA

Mario sognava guidando il suo camion: la strada che percorreva era un viaggio verso villaggi meravigliosi dove la sua innamorata immaginaria lo aspettava calda d'amore per lui, i ristoranti in cui pranzava erano tappe di piaceri talvolta pesanti per la sua digestione, ma il gomito che lasciava sporgere dal camion si faceva sempre più irto di sporgenze callose, indurite.

In una città che non era la sua, in una farmacia dove si era fermato per comprare un antiacido per il suo stomaco, ebbe la sensazione di poter dire "sì" quando la farmacista gli domandava se poteva fare qualcosa per lui, e le mostrò il gomito, tirando su le maniche della camicia. Qualche domanda, ed ebbe un tubicino da pochi euro in mano, che se avesse voluto, avrebbe potuto prendere una volta alla settimana. Dopo pochi giorni la digestione era migliorata e la pelle del braccio meno ruvida... Mario fece in modo di tornare in quella farmacia, riprese lo stesso tubicino per cinque volte, e tornò poi mesi dopo a mostrare il braccio liscio, indossando una polo a mezza maniche, e questa volta quando ripartì era per dirigersi verso una fidanzata vera, in carne ed ossa.

Quando un farmaco omeopatico agisce su un aspetto della salute, quello per il quale abbiamo cercato una soluzione, accade che il riequilibrio generale coinvolga anche altri aspetti, migliorando ad esempio il rapporto con la realtà, con il cibo (Mario per esempio godeva troppo abbondantemente delle tappe per i pranzi). A volte la guarigione riguarda solo le verruche, a volte altri aspet-

ti della salute e non ce ne rendiamo conto, o non ci importa, è però interessante osservare come il miglioramento di un problema fisico corrisponda spesso ad un più positivo atteggiamento verso la vita e a un miglior equilibrio emotivo.

TOM E LA RACCHETTA DA TENNIS

Impugnandola, si sentiva un grande tennista, sognava Wimbledon, set impareggiabili e si esercitava nel cortile di casa, senza un amico, senza un avversario, ora che le restrizioni da Covid-19 avevano fermato lo sport, la scuola e la sua vita di adolescente. Stringendo la racchetta sentì una sporgenza, era un orribile verruca dura, cornea, grigiastria, anzi di un brutto rosa irta di puntini grigiastri, non avrebbe più potuto giocare bene, brandire la racchetta con quell'impiccio era impossibile, un segno del destino che le sue ambizioni finivano in un... niente, in una pattumiera di perdite, come l'anno scolastico senza compagni, professori, senza l'odore, il rumore della scuola. Sua madre gli portò a casa un tubo di un sale minerale omeopatico, dicendogli che se non avesse funzionato appena finito il lockdown sarebbero andati da un dermatologo... La verruca andò via in qualche settimana ed il tennis fu il primo sport ad essere praticato dopo la sospensione di tutto e la gioia fu tanta da far ringraziare la mamma, Hah-nemann, Nadal, Federer, tutti insieme, con la gioia di un adolescente liberato. Antimonium crudum è uno dei numerosi rimedi omeopatici efficaci per le verruche, ma come sempre agisce se ben scelto, in accordo con altri segni e sintomi del paziente.

Questi racconti, ispirati a situazioni vere, intendono dare una suggestione sulle possibilità delle cure complementari, a cui ricorrere rivolgendosi a professionisti preparati e consapevoli.





Birra e barbecue

“Se facessimo un sondaggio sulla bevanda che le persone consumano maggiormente quando fanno un barbecue, - spiega Daniele Merli nell’introduzione del libro - credo che la birra risulterebbe la prima, quindi è sicuramente opportuno imparare a produrre dell’ottima birra artigianale per berla mentre si aspetta che le pietanze cuociano e per utilizzarla come ingrediente delle proprie ricette”. Questo libro pratico e ampiamente illustrato svela i segreti e i piaceri di un abbinamento tra i più apprezzati al mondo: quello tra la birra e la cucina al barbecue, sinonimo di gusto e convivialità. Seguendo le chiare spiegazioni dell’autore, scoprirete com’è fatta la birra e anche come produrla in casa, magari usando proprio il barbecue. E vedrete che cucinare al barbecue è molto più divertente di quanto potevate immaginare. Imparerete, per esempio, a usarlo anche per cotture lente e a bassa temperatura, che vi permetteranno di preparare al meglio i tagli di carne più grandi. Potrete scegliere il tipo di legno più adatto per ottenere l’affumicatura desiderata e preparare in casa raffinati condimenti che esalteranno i sapori delle pietanze, dai mix di spezie (chiamati rub) a tante ottime salse, tutte a base di birra!

Potrete sbizzarrirvi nella preparazione di oltre 40 ricette straordinariamente appetitose, dalla carne al pesce fino al dessert, tutte arricchite dagli aromi della birra e con abbinamenti alle migliori birre artigianali italiane.



DANIELE MERLI

Birra e barbecue

Edizioni Lswr, pp 180

Non chiamatela dieta

Una guida che promette di far tornare in forma - o di rimanere in forma - smettendo di contare le calorie e con tre pasti completi al giorno? È possibile come spiega la dottoressa Rachele Aspesi in questo libro. Dieta è il nostro “nutritional mood”, il nostro stile di vita, il nostro metterci a tavola, il nostro organizzare cosa proporre nella “box lunch” se pranziamo fuori o come iniziare bene la giornata con una colazione sana e nutriente. Quindi, aiutandoci con gli ultimi studi scientifici in ambito nutrizionale, Rachele Aspesi ci insegna come perdere peso, restare in forma, mantenerci in salute attraverso un metodo di rieducazione alimentare graduale ma definitivo, sano ma gustoso, dove il conteggio calorico e la bilancia non esistono. A chi si rivolge? A chi sta a dieta da tutta la vita, ma non raggiunge mai i risultati. A chi si è stancato delle diete in cui si debba pesare tutto quanto, in cui si debba sostituire il pasto con un tristissimo bevande proteico, in cui si debbano contare le calorie con una App. A coloro che vogliono apprendere per la propria salute e per quella di tutta la famiglia un metodo alimentare semplice e pratico che sia benessere e gioia in tavola.



RACHELE ASPESI

Non chiamatela dieta

Salute ed energia

con l'alimentazione funzionale

Edizioni Lswr, pp. 144

NO ALLA BUCCIA D'ARANCIA!

La cellulite è difficile da eliminare ma con le giuste attenzioni si può ridurre

—
Francesca Laganà

Se d'inverno è nascosta sotto gli abiti e si tende a dimenticarla, con la bella stagione la cellulite torna a mostrarsi e il suo aspetto a buccia d'arancia può diventare un problema. Circa il 90% delle donne, indipendentemente dall'età e dalla forma fisica, presenta una forma di cellulite in modo più o meno diffuso. Accumulo adiposo che dipende da fattori ormonali, ma anche dallo stile di vita, la cellulite è uno degli inestetismi meno amati: se eliminarla completamente è difficile, si può agire su più fronti per ridurre l'estensione e donare un aspetto più gradevole.

UN'ADIPOSITÀ LOCALIZZATA

La cellulite è un termine comunemente usato per indicare una condizione medica scientificamente nota con il nome di Adiposità Localizzata (AL): un complesso di alterazioni del tessuto adiposo, che si manifesta con la comparsa in punti definiti quali fianchi, cosce, glutei e addome di fossette irregolari che danno alla pelle un aspetto a "buccia di arancia". Gli esperti dell'Istituto Humanitas di Milano descrivono la cellulite come "una situazione di alterato

metabolismo localizzato a livello del tessuto sottocutaneo che determina un aumento delle dimensioni delle cellule adipose e una ritenzione idrica negli spazi intercellulari". Si forma nell'ipoderma o cuscinetto adiposo, il tessuto che si trova al di sotto del derma, formato prevalentemente da cellule adipose.

La cellulite si presenta come un cuscinetto di grasso, con la cosiddetta "pelle a buccia d'arancia", più o meno pronunciata. La buccia d'arancia può essere più o meno evidente, nei casi più lievi le fossette e le increspature del derma sono appena visibili; nei casi più accentuati i noduli di grasso che si formano assumono dimensioni considerevoli e risultano duri al tatto.

Il meccanismo alla base della cellulite è complesso: in condizioni normali, le cellule adipose presenti nel derma funzionano da riserva di energia per l'organismo, ma nei soggetti predisposti, sotto l'influsso ormonale, il pannicolo adiposo, subisce una crescita esagerata. La crescita è maggiore se si introducono troppe calorie rispetto al fabbisogno giornaliero o se si fa uso di contraccettivi orali.

PREVENZIONE: LE ABITUDINI ALIMENTARI

Se da una parte la cellulite si forma per una predisposizione della cute a formare una particolare tipologia di accumulo adiposo, dall'altra si possono mettere in atto strategie di prevenzione, per ridurre almeno questo fenomeno. Sembrano consigli banali e certamente già sentiti: eppure se con costanza si segue un corretto stile di vita e sane abitudini, possono migliorare l'aspetto della cellulite e anche la salute generale. Prima di tutto le abitudini alimentari: è importante, per prevenire anche la cellulite, seguire una dieta varia e ricca di fibre, composta da prodotti freschi. Tipicamente una dieta mediterranea, che privilegia la verdura e la frutta, accompagnata da una quantità equilibrata di proteine e carboidrati. Da limitare alimenti confezionati, ad alto contenuto di sale, e quelli che contengono grassi saturi e zuccheri raffinati. Nella dieta bisogna assumere una quantità adeguata di acqua: circa un litro e mezzo al giorno, così da ridurre la ritenzione idrica. All'acqua si può aggiungere un integratore a base di centella asiatica o di estratto di ananas con azione drenante.

I TRE STADI DELLA CELLULITE

La cellulite viene classificata in 3 stadi:

- **I stadio o cellulite edematosa**, caratterizzata da una stasi di liquidi nelle classiche zone in cui si accumula la cellulite;
- **II stadio o cellulite fibrosa**, nel quale si inizia a notare il caratteristico aspetto "a buccia d'arancia";
- **III stadio o cellulite sclerotica** caratterizzata da tessuto cutaneo duro, dal profilo irregolare, per la presenza di macro noduli dolenti al tatto.

Caratteristica della cellulite è la sua presenza anche in donne che non sono sovrappeso.



PUÒ COMPROMETTERE LA CIRCOLAZIONE

Nonostante la tendenza sia quella di considerarla un inestetismo, la cellulite può diventare un vero problema di salute. Infatti la crescita esagerata del pannicolo adiposo può compromettere la circolazione linfatica e venosa, causare edemi, comprimere nervi con sensazioni dolorose. La diagnosi deve essere effettuata dallo specialista angiologo, che oltre ad una visita medica, prescriverà un ecodoppler per valutare l'insufficienza venosa, ed eventualmente una ecografia che valuterà la forma del tessuto adiposo, in edematoso, fibrotico, sclerotico.

L'attività fisica riduce l'accumulo di grasso in genere e anche i pannicoli adiposi della cellulite: aumentando la massa magra, cioè i muscoli, è possibile ridurre anche la cellulite. Non serve praticare sport ad alto impatto, ma una camminata regolare di mezz'ora di buon passo o qualche vasca in piscina, possono davvero ridurre l'aspetto della buccia d'arancia. Infine è bene eliminare il fumo di sigaretta.

COSMETICI: I PRINCIPI ATTIVI EFFICACI

Oggi sono disponibili moltissimi prodotti cosmetici utili per migliorare l'aspetto della pelle a buccia d'arancia. Gli attivi contenuti nei cosmetici anticellulite agiscono su diversi fronti. Gli acceleratori della lipolisi aiutano a ridurre le dimensioni delle cellule adipose, accelerando la eliminazione del grasso cutaneo ed evitando così la formazione di edema. Tra questi principi troviamo la caffeina, la teobromina (derivata dal cacao), la teofillina (derivata dal te), lo iodio e alghe brune, come il Fucus, che avendo una alta concentrazione di iodio riesce ad accelerare il metabolismo.

Una seconda tipologia di attivi efficace contro la cellulite, è quella dei drenanti, cioè contrastano la stasi dei liquidi in eccesso, tra i quali ricordiamo gli oli essenziali che favoriscono l'eliminazione dei liquidi:

cipresso, ippocastano, arancio dolce, limone, angelica, pepe nero, pompelmo e finocchio.

Mentre gli estratti di arnica, capsico, centella asiatica, cranberry, ginkgo, polygonum cuspidatum extract che è fonte di resveratrolo, hanno un potere antiossidante e coadiuvante del microcircolo. La scelta del prodotto più adatto parte dall'analisi della propria pelle e dalla preferenza di texture e forma cosmetica. Chiedi al tuo farmacista, saprà fornirti il giusto consiglio. La scelta, infatti, è ampia, dalle creme da massaggiare a lungo, agli oli, ai gel ad azione rinfrescante o scaldante per consentire vasodilatazione o vasoconstrizione.

Ci sono poi i fanghi che richiedono più impegno per essere messi in posa e utilizzati e gli scrub che rivitalizzano il microcircolo e migliorano la grana della pelle. Infine ci sono le creme gel da notte, con concentrazione di attivi a rilascio prolungato.

Tutti i prodotti riescono a migliorare l'aspetto della cellulite se vengono utilizzati con costanza: almeno una volta al giorno, a volte sono consigliati anche due applicazioni. Alcune formule prevedono l'applicazione con un massaggio prolungato, che oltre a favorire l'assorbimento del prodotto ha esso stesso un'azione meccanica drenante e lipolitica.



novità

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.



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

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



Estate all'aria aperta

Camminare nella natura o rilassarsi al sole per ritrovare energia e benessere

Mercedes Bradaschia



I mesi scorsi sono stati difficili per tutti a causa della pandemia. Finalmente con l'estate abbiamo la possibilità di uscire di casa e fare tesoro dei benefici del sole, della natura e dell'aria aperta per ritrovare il nostro benessere. Per vivere le vacanze estive senza creare inutili problemi o disagi alla salute, è importante seguire alcune semplici precauzioni.

ABBRONZATURA SICURA

Uno degli obiettivi più ambiti di chi decide di trascorrere l'estate all'aperto è ottenere una bella abbronzatura diventata ormai sinonimo di be-

nessere. L'abbronzatura non è altro che un meccanismo di difesa messo in atto dalle cellule della pelle per proteggersi dal pericoloso incontro con la radiazione Uv dei raggi solari. Con le dovute attenzioni l'esposizione ai raggi solari può essere realmente fonte di benefici per l'organismo e stare al sole in sicurezza si può, ecco come.

- È bene iniziare usando prodotti con una protezione alta (fattore 30 o 50) ed esporsi al sole per periodi limitati di tempo.
- La protezione solare deve essere applicata sul corpo e sul viso circa 20 minuti prima di espor-

si al sole e va applicata ripetutamente ogni 2 ore e dopo ogni bagno.

- Anche in montagna bisogna applicare la protezione solare. Un'attenzione particolare ad alta quota e nelle giornate ventose quando il rischio di scottarsi è maggiore.
- Evitare di esporsi in pieno sole dalle 11 alle 15, sono queste le ore dove il sole "picchia" di più ed è più probabile scottarsi.
- Per la scelta della protezione solare è importante conoscere anche la qualità della propria pelle: grassa, mista o secca. E questo ci permetterà di orientarci tra stick, spray, emulsioni.
- Alla sera applicare sempre una crema idratante lenitiva dopo sole.

CAMMINARE NELLA NATURA

Quando si parla di attività fisica uno dei problemi più grandi è proprio cominciare a muoversi, ma una bella camminata può essere la scelta giusta per iniziare. Camminare è un'attività semplice, che ri-

chiede una preparazione minima ed è alla portata di tutti dal punto di vista economico e i benefici sono evidenti: si tonificano i muscoli e si rinforzano ossa e articolazioni. Prima di "mettersi in pista" è necessario dedicare un po' di tempo alla preparazione e alla messa a punto delle condizioni migliori per camminare senza rischi e con i maggiori benefici. Essenziale è la scelta dell'abbigliamento adatto, in particolare delle scarpe, che possono fare la differenza sia in senso negativo sia positivo.

Il secondo punto da non dimenticare, specialmente in estate quando le temperature salgono, è quello relativo all'idratazione: il consiglio è di bere mezzo litro d'acqua circa 15 minuti prima di iniziare l'attività e mezzo litro una volta terminato il percorso. Per godere dei benefici della camminata bastano 30 minuti al giorno e in estate anche un parco in città in mezzo agli alberi può essere di stimolo per muoversi all'aria aperta: mantenendo un'andatura costante e apprezzando gli effetti benefici che si ottengono osservando la natura intorno a noi.

IL BACIO DELLA MEDUSA

Al mare non può mancare una bella nuotata o una passeggiata nell'acqua che è di beneficio per l'organismo. Ma potremmo imbatterci in organismi trasparenti e gelatinosi che fluttuano nell'acqua, difficili da vedere e da scansare. Che fare se si incontra una medusa? Ecco alcune semplici indicazioni.

- Una volta usciti dall'acqua occorre evitare di sfregare la zona interessata perché questo potrebbe provocare l'apertura delle vescicole contenenti il liquido urticante rimaste chiuse.
- È importante, invece, lavare accuratamente la lesione, facendole semplicemente colare sopra un po' della stessa acqua di mare (senza tamponare o frizionare la cute con fazzoletti, teli da bagno o quant'altro) in modo da ripulire la pelle dai residui della medusa e diluire la concentrazione del liquido urticante rilasciata dai tentacoli.
- Attenzione a non usare acqua dolce o ghiaccio che, al contrario, favorirebbero il rilascio delle tossine. Per eliminare queste ultime non servono neanche disinfettanti come alcol o ammoniaca, che oltretutto possono aumentare l'irritazione.
- Da evitare anche il ricorso al calore (mediante l'applicazione di sabbia e pietre scaldate dal sole, per esempio). Occorrono infatti 40-50 gradi per disattivare il veleno, e in tal caso si correrebbe il rischio di ustionare la pelle.
- Dopo il trattamento con acqua salata, lasciare che l'area colpita si asciughi da sola. Nel giro di una ventina di minuti il grosso della reazione infiammatoria dovrebbe essersi ormai esaurito e la sensazione di dolore bruciante per buona parte calmata.
- Se resta il prurito, per alleviarlo può essere utile applicare un gel al cloruro di alluminio, un potente astringente in grado di bloccare anche la diffusione delle tossine.



LA TAVOLA ESTIVA IN SALUTE

Una dieta ricca in vitamine e sali minerali può proteggere la pelle dai danni dei raggi solari

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com



Forse le vacanze estive sotto l'ombrellone non saranno come tutti gli altri anni, purtroppo, ma, ovunque andremo, dobbiamo ricordare di prendersi sempre cura della pelle, che si esporrà al sole. I raggi solari, infatti, svolgono, indubbiamente, numerose azioni benefiche per la salute, ma rappresentano anche uno stress per l'organismo, che si difende abbronzandosi, grazie alla produzione della melanina prodotta dalle cellule cutanee ed eliminando liquidi dalle ghiandole sudoripare per mantenere correttamente la temperatura corporea. È fondamentale quindi ritrovare un'adatta alimentazione che protegga e favorisca l'integrità degli strati sia superficiali che profondi dell'epidermide esposta ai raggi solari e alle temperature estive.

UN AIUTO DALLE VITAMINE

Sicuramente, una dieta ricca in vitamine può aiutare la nostra pelle a proteggersi dai raggi solari e ad abbronzarsi in maniera più omogenea.

La **vitamina A**, che ritroviamo principalmente negli alimenti di origine animale come latticini e derivati (formaggi freschi, yogurt intero bianco senza zucchero) è importantissima per la salute e la bellezza della pelle: favorisce la sintesi di tutti i mucopolisaccaridi della cute dai quali dipendono l'elasticità e l'idratazione, nonché il ritardo nella formazione delle rughe. I raggi solari, infatti, seccano la cute e tendono a distruggerne la componente fibrosa: la presenza della vitamina A favorisce la moltiplicazione delle cellule deputate alla produzione di queste fibre e quindi svolge una funzione di protezione.

Inoltre, una prolungata esposizione solare aumenta lo stress ossidativo, ossia la produzione di radicali liberi, sostanze tossiche che accelerano l'invecchiamento delle cellule della pelle. Per neutralizzare l'azione di questi composti tossici è indispensabile assumere con la dieta quotidiana sostanze antiossidanti, tra le quali, oltre alla vitamina A, i carotenoidi, la vitamina C e la vitamina E.



I **carotenoidi** sono pigmenti vegetali che svolgono un duplice ruolo importante per la protezione cutanea: da un lato, sono precursori della vitamina A - generata specialmente dal β -carotene-, dall'altro sono essi stessi antiossidanti, funzionando come neutralizzatori di radicali liberi, in particolare, il licopene e la luteina. Si trovano principalmente in chicchi di cereali integrali (grano saraceno, farro, quinoa, riso rosso e venere), spezie come la curcuma ed erbe aromatiche, ortaggi e frutta fresca e di stagione di colore rosso-arancione come albicocche, anguria, melone, cachi, carote, peperoni, pomodori, zucca.

La **vitamina C**, oltre ad avere un ottimo ruolo antiossidante, è fondamentale anche per la produzione di collagene, proteina presente in pelle, capelli, unghie, ma è anche costituente delle strutture di contenimento come le cartilagini e i tendini. La ritroviamo anch'essa in alimenti vegetali come agrumi, broccoli, cavoli, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero, spinaci. Si consiglia di iniziare sempre la giornata con un carico vitamina C appena svegli: un abbondante bicchiere di acqua e limone, seguito da un kiwi quotidiano, possono rappresentare la nostra buona abitudine depurativa, antiossidante ed energetica.

La **vitamina E** è una delle sostanze più attive a livello antiossidante: ha un ruolo importante contro i radicali liberi, è utile nella prevenzione dell'arteriosclerosi e delle malattie cardiovascolari, risulta indispensabile per il corretto funzionamento dei muscoli e del sistema immunitario. A livello topico, se ben veicolata, è senz'altro assorbita dalla pelle, per un'azione idratante, antinfiammatoria e lenitiva, riducendo la formazione di radicali liberi e rallentando il foto- invecchiamento e le irritazioni causate dall'esposizione al sole, alla sabbia e alla salsedine. Si trova prevalentemente nei grassi vegetali come l'olio extravergine di oliva o di lino, ma anche in al-



cuni cereali integrali (avena, orzo, grano saraceno, miglio), avocado, frutta secca non trattata e legumi secchi o decorticati.

L'IMPORTANZA DEI SALI MINERALI

Utile è anche l'introduzione quotidiana di alimenti ricchi in sali minerali specifici; il selenio, per esempio, è un oligoelemento indispensabile per la formazione di un enzima con azione antiossidante molto spiccata e agisce in sinergia con la vitamina E. Si trova principalmente in legumi, ortaggi freschi come broccoli, cavolo, cetrioli, cipolle, cereali integrali e pesce magro e grasso dei nostri mari.

Anche lo **zinco**, il **rame** e il **ferro** sono ottimi elementi che svolgono una funzione benefica nei confronti dell'integrità della cute, proteggendola dai radicali liberi e partecipando alla costituzione del collagene. Si trovano in tutti i cereali integrali e legumi, nella frutta secca non trattata e nei frutti di mare freschi.

L'ACQUA SEMPRE CON SÉ

Oltre a una dieta corretta, è importante ricordarsi che la pelle si idrata maggiormente dall'interno e quindi il migliore prodotto per combattere la secchezza e mantenere una pelle elastica, pronta per l'abbronzatura, non è altro che l'acqua preferibilmente naturale, a basso residuo fisso, il che la rende particolarmente leggera e di piacevole utilizzo anche lontano dai pasti.



DIETA MEDITERRANEA

Per soddisfare il fabbisogno di questi preziosi alleati della salute, consigliamo di basare la nostra alimentazione sulla vera Dieta mediterranea, non quella a cui si è arrivati negli ultimi anni, ricca di sale, grassi e cereali raffinati: mettiamo nel nostro piatto quotidiano frutta e verdura fresche e di stagione, cereali integrali o semintegrali, senza dimenticare l'uso di proteine sia di origine animale preferibilmente derivate da pesce e uova, sia di origine vegetale, vista la nostra grandissima varietà di legumi tipici di tutto il nostro territorio. Coniamo i nostri piatti con l'olio extravergine di oliva a crudo, l'alimento che tutto il mondo ci invidia e tenta di copiarci, ma che, come il nostro mare e le nostre estati, non è ritrovabile altrove!

RICETTA

Gazpacho d'estate

- 1 litro di salsa di pomodoro
- 4 pomodori maturi
- 2 cipolle rosse
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 2 cetrioli
- 1 mango
- 4 cucchiaini olio evo
- ½ limone spremuto
- Tabasco, sale e pepe



Sbucciare e tritare finemente le cipolle e metterle in una ciotola, a cui aggiungere il mango, i pomodori, i cetrioli e peperoni tutti tagliati a dadini piccoli. Irrorare con tabasco, succo di limone, olio e mescolare bene. Aggiungere la salsa di pomodoro, salare e pepare.

Lasciare in frigorifero per un paio d'ore prima di servire, assieme a qualche crostino di pane integrale.

**COMBATTONO
RAPIDAMENTE
IL DOLORE**

**BRUFEN[®]
ANALGESICO**

**BRUFEN[®]
DOLORE**



In pratiche
bustine
senz'acqua

Brufen Analgesico 400 mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina senza obbligo di prescrizione (SOP), che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 26/02/2020.

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

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