

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Diventare adulti



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Gli screening
per la terza età

PSICOLOGIA

Copie in terapia
dal conflitto al desiderio

BENESSERE

Acne: una malattia
infiammatoria cronica

edra

FAI SCUDO CON

ENERGYA™

DIFESA IMMUNITARIA



PRONTO
ALL'USO

SOLUBILE
IN ACQUA



**FUNZIONE
IMMUNITARIA:
VITAMINE C,
D e ZINCO**

Gli integratori non vanno intesi come sostitutivi di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.


ANGELINI

ISTRUZIONE E SALUTE

Caro lettore, mentre stiamo chiudendo la rivista non sappiamo come riprenderà l'anno scolastico. Tutti noi abbiamo ben chiaro che la formazione della persona è un elemento fondamentale nella sua esperienza di vita: per il suo inserimento nella società e nel mondo del lavoro ma anche per la sua salute. Salute e scuola sono strettamente legati, infatti il livello di istruzione di una persona è strettamente correlato al suo livello di salute e di benessere molto più di quello che potremmo pensare. L'istruzione scolastica ci fornisce gli strumenti per capire e decidere cosa fare e cosa non fare per tutelare

la nostra salute; proviamo solo ad immaginare cosa ci succederebbe se non fossimo in grado di leggere e capire correttamente il foglietto illustrativo di un farmaco oppure le istruzioni per prepararci correttamente ad un esame diagnostico? E ancora l'istruzione ci permette di formulare pensieri validi e di esprimerli in modo comprensibile al sanitario che quindi può formulare correttamente una diagnosi e realizzare un percorso di cura efficace. La difesa della nostra salute passa anche per la scuola e l'impegno scolastico va affrontato anche con questa consapevolezza.

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. 5 / 6 del 01/09/20
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

Gli esami non finiscono mai

6 – PSICOLOGIA

Copie in terapia: dal conflitto al desiderio

12 – SPAZIO MAMMA

Aiutarli a diventare adulti

16 – BENESSERE

Pelle difficile

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Causticum e la ricerca della giustizia

24 – COSMESI

La bellezza è sostenibile

27 – LETTURE

28 – CONSIGLI

Rete Dafne

30 – NUTRIZIONE

Non chiamatela dieta



GLI ESAMI NON FINISCONO MAI

Una panoramica generale
degli screening consigliati nella terza età

Claudio Buono

Per invecchiare bene è importante anche sottoporsi a screening clinici periodici, così da verificare il proprio stato di salute. Perché nella gran parte dei casi, venire a conoscenza di una patologia il prima possibile, può fare la differenza. Ecco una panoramica generale dei controlli che a una certa età è consigliabile fare regolarmente.

ESAMI DEL SANGUE

Su consiglio del medico di famiglia, andrebbero eseguiti regolarmente, soprattutto quando non si è più giovani, per tenere sotto controllo vari parametri, primi fra tutti glicemia e colesterolo.

Il test della glicemia determina il livello della concentrazione di glucosio presente nel sangue e serve, in particolare, ad individuare il rischio di ammalarsi di diabete. Rischio che aumenta con l'età e che può essere evidenziato proprio dall'incremento della glicemia.

L'esame del sangue serve anche a individuare il colesterolo in eccesso. Questo lipide prodotto dall'organismo, se troppo alto, si deposita sulle pareti delle arterie formando delle placche (aterosclerosi) che impediscono il passaggio del sangue

e aumentano il rischio di ictus e infarto. Insieme al colesterolo totale è importante anche misurare il colesterolo HdL, definito il colesterolo buono, perché protegge le arterie.

Alla lista è bene aggiungere altri esami quali la transaminasi, l'emocromo e il TSH. Il primo, ripetuto ciclicamente, consente di tenere sotto controllo il fegato; il secondo evidenzia la presenza di anemia, spesso riscontrabile negli anziani; il TSH, invece, è l'indagine di laboratorio più utile nella valutazione iniziale della funzione tiroidea e aiuta a riconoscere le disfunzioni di questo importante organo del sistema endocrino, che frequentemente, in età avanzata, produce meno ormone.

Sono altresì raccomandate le analisi delle urine (per diagnosticare il malfunzionamento dei reni e delle vie urinarie) e delle feci (per individuare le malattie che riguardano l'intestino, il fegato e il pancreas).

Il medico curante, che conosce la storia clinica del paziente e la familiarità con determinate malattie, chiederà poi accertamenti mirati e specifici, aumentando così le possibilità di prevenire le patologie nei confronti delle quali il soggetto è maggiormente predisposto.





PREVENZIONE IN FARMACIA

La nuova farmacia dei servizi si trasforma in centro della salute. Oltre alla misurazione della pressione, oggi sono molti gli esercizi che permettono di effettuare il controllo di glicemia, colesterolo, trigliceridi, emoglobina, creatinina, transaminasi, ematocrito e la misurazione di vari componenti delle urine. Ma anche test di ovulazione, gravidanza e menopausa, analisi delle intolleranze alimentari e del reflusso venoso, esami della pelle e del capello, test per la celiachia e l'*helicobacter pylori*, test genetici, Moc. Ci sono poi farmacie dove, grazie alla telemedicina, è possibile fare l'elettrocardiogramma o noleggiare il dispositivo per il monitoraggio dell'attività cardiaca nelle 24 ore (Holter) o della pressione. Oppure effettuare la spirometria e l'ossimetria, rispettivamente per la misurazione dei volumi e dei flussi respiratori e della saturazione dell'ossigeno nel sangue. Sempre più farmacie, inoltre, partecipano a campagne di screening come quello dei tumori del colon-retto.

PRESSIONE SANGUIGNA

È consigliabile controllarla periodicamente (meglio dal medico o in farmacia), perché la pressione tende a salire con gli anni. I vasi, infatti, col passare del tempo diventano sempre meno elastici, e questo rende più difficoltoso il flusso ematico verso organi vitali come cervello, cuore e reni. L'aumento della pressione, che è di carattere soprattutto ereditario, è una patologia spesso silente, poco o per nulla percepita dalla persona, che oltre a danneggiare cervello, cuore, reni e fondo dell'occhio, rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio per ictus e cardiopatia ischemica. Nelle donne in menopausa, poi, un aumento della pressione massima e minima è imputabile ad un fatto ormonale, venendo a mancare la protezione di fondo dall'ipertensione, normalmente esercitata dagli estrogeni.

ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG)

Tramite l'applicazione a livello del torace e degli arti, di piccole placche adesive in grado catturare le va-

riazioni di carica elettrica corrispondenti alle varie fasi dell'attività cardiaca, fornisce informazioni sullo stato del cuore. Inoltre, a chi fa dell'attività sportiva è consigliabile, dopo i 50 anni, anche un Ecg da sforzo.

SCREENING COLORETTALE E COLONSCOPIA

Superata la mezza età si dovrebbe valutare l'opportunità di sottoporsi agli esami preventivi del tumore del colon-retto (la seconda causa di morte per neoplasia in Italia), primo fra tutti il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci (o screening coloretale), che permette di riscontrare perdite ematiche dall'apparato gastrointestinale, anche in quantità tanto piccole da non poter essere rilevate ad occhio nudo. Questo tumore, infatti, origina il più delle volte da un polipo che abitualmente sanguina, anche se in modo intermittente (per questo lo screening, anche se dà esito negativo, va ripetuto regolarmente ogni due anni). Il test si esegue a casa, tramite un apposito kit (composto da una provetta con un'asticella

inserita nel tappo) che dovrà essere consegnato poi in farmacia, per l'invio in laboratorio. Un esito positivo del test non indica necessariamente l'esistenza di polipi o di un tumore intestinale (può essere dovuto ad emorroidi, ragadi, diverticoli ecc.), ma per avere la massima certezza sull'origine del sanguinamento è fortemente consigliabile sottoporsi a colonscopia, un esame che consiste nell'esplorazione visiva del grosso intestino attraverso una sonda flessibile (l'indagine è raccomandata anche a chi è ad alto rischio, in quanto ha parenti di primo o secondo grado che hanno sofferto di tumore o di polipi del colon).

PSA

Oltre una certa età, gli uomini possono avere problemi legati alla prostata. Per questo, dopo i 50 anni viene consigliato di eseguire annualmente una visita urologica a scopo preventivo, a maggior ragione in presenza di sintomi quali frequente bisogno di urinare, senso di insufficiente svuotamento della vescica, minzione dolorosa, familiarità a tumori della prostata. Oltre ad un'esplorazione rettale, che consente all'urologo di valutare lo stato della ghiandola, di norma viene prescritto anche un controllo sul dosaggio del Psa, il test del sangue che misura l'antigene prostatico specifico. Valori elevati di Psa segnalano la presenza di un disturbo della ghiandola prostatica, sia esso un'inflammazione, un'infezione o un tumore.

MAMMOGRAFIA E PAP TEST

Per quanto riguarda le donne, il Ministero della Salute suggerisce di effettuare, a partire dai 45 anni e ogni 2 anni, una mammografia (è l'esame più importante per la diagnosi precoce del carcinoma della mammella e viene eseguito con un'apparecchiatura radiologica specifica - il mammografo, appunto - che consente uno studio molto accurato del seno) e di continuare con il pap test (altro esame che, attraverso il prelievo di una piccola quantità di cellule del collo dell'utero, consente di diagnosticare in modo rapido e precoce la presenza di eventuali alterazioni cellulari che potrebbero trasformarsi col tempo in tumore o, addirittura, evidenziare un tumore in fase iniziale e quindi ancora curabile).

È consigliabile, inoltre, un'ecografia transvaginale per evidenziare precocemente eventuali tumori alle ovaie.

MOC

Dopo la menopausa è consigliabile verificare anche la densità ossea sottoponendosi a una MOC (sigla che sta per mineralometria ossea computerizzata), una tecnica diagnostica eseguita con uno specifico apparecchio, che permette l'accertamento del grado di

mineralizzazione delle ossa e, quindi, costituisce la metodica principale per individuare in tempo utile i segni dell'osteoporosi, controllarne l'evoluzione e soppesare i rischi di subire una frattura. L'indagine prevede che il soggetto si sdrai su un lettino densitometrico, al di sotto del quale è collocata l'apparecchiatura che emette la radiazione, mentre sopra sta la strumentazione che elabora le immagini.

CONTROLLO DELLA VISTA

Nella terza età, è importante controllare la vista almeno una volta l'anno, anche per scoprire in tempo malattie tipiche degli anziani quali cataratta (la perdita di trasparenza del cristallino), glaucoma (un continuo aumento della pressione intraoculare che può danneggiare il nervo ottico) e degenerazione maculare (si manifesta con la degenerazione della macula - una parte della retina - e causa perdita della visione centrale). La visita consiste nella valutazione della capacità visiva, nel controllo della pressione oculare e nell'osservazione della parete interna dell'occhio.



CONTROLLO DELL'UDITO

Di solito l'udito peggiora dopo i 60 anni, ma il problema può essere accelerato da comportamenti sbagliati in gioventù (come, ad esempio, ascoltare musica a tutto volume). Una visita triennale dall'otorino è dunque consigliabile dai 50 anni in poi. Il test più affidabile è l'esame audiometrico, che prevede l'ascolto in cuffia di suoni a varie frequenze, per misurare la soglia uditiva di un soggetto.

COPPIE IN TERAPIA: dal conflitto al desiderio

Mettersi profondamente in gioco significa sperimentarsi
in nuove modalità di comunicazione e relazione



Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

La sottolineatura delle differenze tra uomini e donne è questione antica. E le correlazioni che, per esempio, emergono tra di essi nell'ambito della vulnerabilità ad alcune malattie ci conducono sia a fattori biologici (l'effetto degli estrogeni e il ciclo ormonale), sia a fattori sociali (come il carico sostenuto di lavoro dentro e fuori casa) (<https://www.ondaosservatorio.it>). Quello che in maniera più specifica ho avuto modo di cogliere e condividere nell'attività clinica con uomini e donne in terapia individuale e di coppia tocca invece soprattutto l'ambito psicologico. Secondo la neuropsichiatra Mona Lisa Schuz i cervelli, maschile e femminile, hanno differenti sistemi di connessione neuronale che regolano l'equilibrio cerebrale (G. Camporese, *Lo specchio di Venere*, Lulu.com, 2008).

Se ci soffermiamo su quello che può essere lo stile parentale nei confronti dei bambini, le ricerche ci mostrano uomini più orientati all'azione, più esigenti e più logici (K. Mac Donald, *Parent-child play: Descriptions and Implications*, State University of New York Press, 1993) e donne più verbose e accuditive (L.A. Bugen e S.S. Humenick, *Instrumentality, expressiveness and gender effects on parent-infant interaction*, "Basic and Applied Social Psychology", n.4, 1983).

Tuttavia, per quanto le differenze possano essere più o meno marcate, e per quanto la coppia possa esserne consapevole, quando il conflitto è tale da inquinare il quotidiano, una delle possibilità è rivolgersi a un terzo.

*“Lo sapete che la Dea Fortuna ha un segreto?
È un trucco magico eh!
Allora come fai a tenere sempre con te
qualcuno a cui vuoi molto bene?
Devi guardarlo fisso, rubi la sua immagine,
chiudi di scatto gli occhi, li tieni ben chiusi
e lui...ti scende fino al cuore.
E da quel momento, quella persona,
sarà con te per sempre. Per sempre”*

da *La dea fortuna*
di Ferzan Özpetek





“Ma a volte i sentimenti sono troppo forti: passioni, ossessioni. Come l'amore romantico. O il dolore. E allora si sente il bisogno di parlare, altrimenti si esploderebbe.”

da *La coscienza imbrigliata nel corpo*
di Susan Sontag

“Quando parlando di noi mi sono accorto che anche lei dottoressa stava ascoltando davvero la mia difficoltà, ho sentito che potevo aprirmi.” disse il Signor G. E la moglie F continuò spiegando: “La sensazione per me è stata diversa, cioè sono stata io a insistere con G per venire qui, perché sapevo che avevamo soltanto bisogno di tirare fuori cose che a lungo abbiamo tenuto nascoste e che però era come se fossero lì appena appena sotto la sabbia e ogni qualvolta ci camminavamo sopra pungevano al punto che non riuscivamo più a parlare, ma solo a discutere.”

Tra le difficoltà emerse dai primi colloqui spiccava l'incapacità di G di comunicare con il genere femminile a partire da sua moglie, per continuare con sua figlia e, al lavoro, con la sua capo ufficio. L'incontro con una terapeuta donna è stato una buona occasione per affrontare l'effetto su di lui della mancanza di questo tipo di comunicazione, di questa interruzione nel contatto con una parte estremamente preziosa che toccava il suo femminile interiore.

Abbiamo portato attenzione al corpo, ai blocchi e alle emozioni che tra i silenzi e le parole, a tratti anche forti, questa coppia ha manifestato, dal suo arrivo in studio. E supportando il coraggio espresso da ciascuno nel mettersi profondamente in gioco, in un tempo piuttosto breve, il nostro percorso è terminato.

L'appoggio solido in un terreno fertile ha favorito

in entrambi la voglia e la curiosità di sperimentarsi in nuove modalità di comunicazione e relazione. E quando la forza si mette al servizio della dolcezza: l'esito non può che essere una miscela preziosa, il carburante più adatto per percorrere insieme nuovi tratti di strada.

Qualche tempo dopo la nostra ultima seduta, la chiamata della figlia dei signori G ed F, per comunicarmi con gioia le loro prossime nozze d'argento, fu l'occasione per sottolineare come il cambiamento del papà fosse avvenuto sia dentro che fuori da casa loro: anche al lavoro le sue relazioni erano migliorate.

Un'altra delle differenze che emergono tra uomini e donne influenzando la relazione di coppia è nella gestione della rabbia.

Se l'uomo tende a reagire allo stress con una reazione “attacco o fuga”, le donne, per fare fronte alle maggiori tensioni, sono più predisposte ad avvicinarsi a chi sta intorno a loro e a creare legami (S. Taylor, *Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight*, *Psychological Review*”, n. 107, 2000).

Le connessioni meno sviluppate tra i due emisferi cerebrali nell'uomo possono rendergli più difficile utilizzare la parte verbale, per esprimere quello che succede nella sua parte più emotiva, e questo può rendergli estraneo il metodo femminile di risoluzione verbale dei conflitti (S. Haltzman, T.F. DiGeronimo, *C'è un principe nel mio ranocchio*, Edizioni Erickson, Trento, 2010).

Nelle coppie che ho seguito in terapia, il riconoscere come l'apertura verbale ed emotiva delle donne potesse essere una qualità utile alla gestione del conflitto per la coppia stessa si è rivelato uno strumento potente nel disinnescare modalità più orientate allo scontro.

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*



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 



***“Ci sono lutti e mancanze
che forse non si elaborano mai,
ma ricordare e provare a sorridere del ricordo
è quello che possiamo cercare di fare.”***

*da La mattina dopo
di Mario Calabresi*

“Progettare ci aiuta ad andare oltre” mi disse la signora B al termine del primo contatto telefonico, dopo aver preso il nostro appuntamento da lì a due settimane.

Erano arrivati pochi mesi prima T e B e per quanto la loro richiesta di terapia di coppia partisse da bisogni differenti, l'elemento comune che potei restituire loro sin dal primo incontro fu in quella sofferenza che, nella scelta condivisa di richiedere un sostegno li portava “più vicini all'anima”.

La strada percorsa, per elaborare il dolore incolmabile della perdita di un figlio, ha inevitabilmente attraversato gli spazi deserti di una sofferenza che, seduta dopo seduta, ha lasciato loro una più profonda conoscenza di sé.

Proposi loro di partecipare a un 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 a genitori interessati a confrontarsi su aspetti più o meno difficili incontrati nell'ambito della genitorialità.

Per quanto il gruppo fosse eterogeneo, e la loro coppia, l'unica ad aver vissuto un trauma così vio-

lento, come spesso accade nei gruppi, le differenze accolgono le somiglianze che si perdono nelle differenze e dall'incontro con altri, con maggior chiarezza vediamo chi siamo noi. E quella coppia ebbe modo di dare e ricevere quanto ha amato e ancora ama.

“I vostri figli non sono figli vostri”, scriveva Khalil Gibran, “sono i figli e le figlie della forza stessa della Vita. Nascono per mezzo di voi, ma non da voi. Dimorano con voi, tuttavia non vi appartengono”.

E ritrovarsi oltre i distacchi è una delle conquiste che la maggior parte delle coppie che ha concluso il percorso di consulenza ha riportato in chiusura. Prendersi uno spazio di terapia di coppia e portare lì le difficoltà incontrate nel vivere quotidiano della propria convivenza può anche chiarire dove ci si trova sul versante dei desideri, delle paure e delle risorse. Si può arrivare a comprendere che oggi in quella coppia non c'è più la volontà e il piacere di ricercare un benessere che è parte del passato. E in certi casi anche la scelta di interrompere la relazione può coincidere con un nuovo e prezioso inizio per uomini e donne che si prendono il rischio di accogliere quel che c'è.

E oltre la separazione restiamo noi con la ricchezza di quanto abbiamo amato, nel rispetto di quanto amiamo e di quanto ancora potremo amare ed essere amati.

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



UN INTESTINO IN EQUILIBRIO PER IL BENESSERE DEL TUO CORPO.



- > Regola la flora intestinale
- > Apporta un beneficio fisiologico all'organismo

Tripla resistenza:

- Acidità dello stomaco
- Alta temperatura
- Antibiotici

Tecnologia brevettata:

- Capsula vegetale

PROBIOTICO 6 MILIARDI Equilibrio intestinale

è un integratore alimentare in capsule a base di *Saccharomyces boulardii*.

24 capsule per uso orale
1 capsula al giorno



Senza glutine



Senza lattosio

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



www.zentiva.it

ZENTIVA

AIUTARLI A DIVENTARE ADULTI

Gli adolescenti hanno affrontato con pazienza e coraggio l'emergenza Covid-19

Chiara Romeo

Si sono trovati in una situazione che ha stravolto abitudini e relazioni sociali, durante l'emergenza Covid-19: gli adolescenti hanno affrontato didattica a distanza ed esami in videoconferenza; hanno passato le loro giornate a casa, con i genitori vicini e in videochat con gli amici. Ma chi sono gli adolescenti di oggi? E come salvaguardare la loro salute?

OMS: LE ABITUDINI ALIMENTARI

Recentemente l'ufficio europeo dell'OMS, ha pubblicato il report dal titolo "Spotlight on Adolescent Health and well-being", che offre una panoramica sulla salute fisica, sulle relazioni sociali e sul benessere psicologico di oltre 200mila ragazzi in età scolare di 11, 13, e 15 anni in 45 Paesi del mondo. Da questo report emerge che i ragazzi italiani, mangiano poca frutta e verdura, fanno poca attività fisica, usano molto spesso i nuovi media e lamentano sintomi somatici e psicologici. I dati italiani sono stati raccolti dall'Istituto Superiore di Sanità, e dalle Università degli Studi di Padova, Torino e Siena. Rispet-

to ai dati del 2014, i dati del 2018 sulle abitudini dei ragazzi in Italia sembrano essere sostanzialmente variati. «I pre-adolescenti, specialmente gli 11enni, non mangiano molta frutta: solo un terzo del campione riporta di mangiare frutta quotidianamente. Questo colloca l'Italia in fondo alla classifica rispetto agli altri 45 Paesi» spiega il prof Vieno, che ha coordinato lo studio in Italia «Per quanto riguarda le verdure, i risultati sono anche peggiori. Siamo ultimi per quanto riguarda gli 11enni che riportano di mangiare verdure ogni giorno, con circa un quarto dei pre-adolescenti. La situazione sembra migliorare leggermente con l'aumentare dell'età ma l'Italia resta sempre in fondo alla classifica su questo comportamento».

SANA ALIMENTAZIONE

L'adolescenza è il periodo in cui vi è il maggior aumento, in proporzione, della massa fisica; lo scopo di una sana alimentazione nell'adolescenza è essenzialmente quello di prevenire le malat-



tie dell'adulto, incentivando le corrette abitudini. L'adolescenza è anche una fase molto delicata dal punto di vista psicologico ed emotivo, in cui l'alimentazione riveste un significato particolare. Per gli adolescenti si devono seguire gli stessi principi generali di quella del bambino e si avvicina, man mano che il corpo cresce, al fabbisogno dell'adulto. Un maggiore fabbisogno calorico deve essere raggiunto con cibi sani, ma se l'adolescente non è abituato a mangiare correttamente dall'infanzia o la ribellione tipica dell'età lo porta a volere solo i cibi "spazzatura", non si devono forzare le sue scelte né creare conflitti: l'esempio della famiglia rimane la strategia migliore.

Particolare attenzione merita, a causa dei frequenti errori alimentari di chi pensa di potersi ormai gestire da solo, l'apporto di vitamine e minerali tra cui il calcio e il ferro. Il primo serve a completare l'impalcatura ossea dell'organismo in crescita; il secondo assume importanza specialmente durante il ciclo mestruale nelle ragazze.

CAPIRE IL CICLO

Il momento dello sviluppo per le ragazze è segnato dalla comparsa del ciclo mestruale. Parlarne tra madre e figlia, ma anche con le amiche è ancora difficile, e dunque permangono nell'opinione comune tanti falsi miti. Per esempio, che l'esercizio fisico durante il ciclo non sia salutare: invece non ci sono studi scientifici che dimostrano che l'esercizio fisico durante le mestruazioni abbia delle conseguenze dannose. Quindi ballare e fare esercizio fisico durante le mestruazioni è sicuro e in alcuni casi l'attività fisica può alleviare i crampi e persino migliorare l'umore e la sensazione di stanchezza spesso associata al ciclo mestruale. Un'altra convinzione pericolosa delle adolescenti è quella che se si fa sesso durante il ciclo mestruale, non si può rimanere incinta. Seppure, improbabile che una donna rimanga incinta se fa sesso non protetto durante il ciclo se ha regolarmente le mestruazioni, è comunque una possibilità. Infatti, l'ovulazione avviene mediamente dopo 14/15 giorni dall'inizio della mestruazione, ma se una donna ha un



LOCKDOWN E SOLITUDINE CONDIVISA

L'isolamento sperimentato durante il lockdown in primavera potrebbe avere effetti anche nei prossimi anni sulla salute di bambini e adolescenti, perché c'è una forte associazione tra solitudine e depressione nei giovani, sia nell'immediato sia nel lungo termine: queste le conclusioni di una ricerca pubblicata sul *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. Questo effetto può rimanere latente. Motivo per cui potrebbero occorrere anche dieci anni per capire a fondo l'impatto che il Covid-19 può avere creato sulla salute mentale. Per questo, tra qualche anno potrebbe esserci un'ondata di casi di depressione, questo perché è noto che una salute emotiva povera nei bambini conduce a lunghi problemi di salute mentale. Però una nota positiva è che i ragazzi si sono trovati tutti nella stessa condizione di lontananza dalla socialità, tanto che è stata definita "solitudine condivisa" e questo, insieme alla maggiore vicinanza con i genitori, potrebbe avere attutito gli effetti dell'isolamento.

ciclo irregolare, un ciclo breve o sanguina più a lungo del normale, è possibile che il suo periodo fertile si sovrapponga al ciclo mestruale. Inoltre, nuove ricerche nel campo della salute riproduttiva e della fertilità suggeriscono che gli spermatozoi possono vivere nella cervice uterina fino a 5 giorni dopo il rapporto. È bene evitare di avere rapporti non protetti, utilizzando un'adeguata contraccezione che protegga da gravidanze indesiderate e malattie sessualmente trasmesse. Infine, importante in questa fase è impostare una corretta routine di igiene intima, con prodotti adatti alle modificate esigenze.

SALUTE DEGLI OCCHI

Didattica a distanza, videogiochi, serie TV, videochat con gli amici e lo smartphone sempre in mano: secondo gli esperti, questo utilizzo intenso degli schermi, potrebbe avere delle conseguenze negative sulla vista. «È già ampiamente dimostrato dalla letteratura scientifica che sia l'utilizzo prolungato dei video-terminali sia le attività svolte all'interno delle proprie abitazioni sono tra i principali fattori di rischio dell'occhio secco» spiega Romina Fasciani, dell'Unità operativa complessa di Oculistica della Fondazio-

ne Policlinico universitario IRCCS Gemelli di Roma e membro del consiglio direttivo dell'Associazione italiana dei Medici Oculisti (AIMO). Inoltre i cellulari, avendo caratteri ancora più piccoli, richiedono un'attenzione maggiore da parte dell'occhio. In condizioni normali, si hanno ammiccamenti involontari ogni tre/quattro secondi, ma se c'è un'attenzione particolare tali ammiccamenti diminuiscono fino ad ogni sette/dieci secondi: questo porta ad una secchezza oculare, così come a sintomi di dolenzia oculare, cefalea e bruciore agli occhi. Inoltre, si ha un possibile peggioramento della miopia negli adolescenti: «Si è visto che i ragazzi che stanno tanto tempo a guardare da vicino hanno un peggioramento della miopia, tanto che noi consigliamo, di solito dopo 50 minuti di studio, di guardare lontano per 10 minuti fuori dalla finestra per rilassare l'accomodazione» prosegue Fasciani. Attenzione anche allo stare troppo a lungo in un ambiente chiuso: «Uno dei meccanismi messo in relazione con l'aumento della miopia nei bambini è l'assenza di vita all'aria aperta» spiega Fasciani «perché la luce del sole influisce sulla produzione di alcuni neurotrasmettitori che probabilmente sono implicati a livello della retina nella crescita».

novità

Il nuovo libro del prof. **Claudio Azzolini**: un manuale da tenere sempre a portata di mano che ti racconta in modo semplice e chiaro come sono fatti gli occhi e come funzionano, e perché portiamo gli occhiali o le lenti a contatto.

Scoprirai, per esempio:

- come sono fatti e come funzionano gli occhi
- le più comuni malattie oculari
- nozioni generali di cura
- prevenzione: regole e suggerimenti pratici
- quali occhiali scegliere e come
- trattamenti estetici
- utili ricette per la salute dei tuoi occhi



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

PELLE DIFFICILE

Timidezza, isolamento, senso di insicurezza e inferiorità sono solo alcuni dei risvolti psicologici che l'acne esercita sugli adolescenti

Stefania Cifani

L'acne, che arriva a interessare fino a nove adolescenti su dieci, in varie forme e livelli di gravità, rappresenta un problema che incide sulla qualità della vita dei più giovani. Spesso considerata solo un problema estetico, l'acne è invece una vera e propria malattia infiammatoria cronica: si può curare, ma sono necessari una diagnosi specialistica e un trattamento a lungo termine. Cure improvvisate o scorrette possono peggiorare la malattia e favorire la comparsa di cicatrici permanenti.

SOLO MALATTIA DELL'ADOLESCENZA?

L'acne insorge durante la pubertà, e può perdurare per diversi anni. Il viso, nella "zona a T" (naso-fronte-mento) e le guance sono le aree più colpite, ma brufoli e pustole possono comparire anche su dorso, spalle e torace. Talvolta, soprattutto nelle donne, la malattia esordisce in età più adulta, dopo i 35 anni. Si parla in questo caso di acne tardiva. Proprio perché compare in un periodo della vita, l'adolescenza, nel quale la propria immagine non viene ancora pienamente accettata ed è spesso considerata poco attraente, l'acne ha una importante influenza sulla psiche e può portare al rifiuto di alcune situazioni sociali e relazionali.

Per i ragazzi la presenza di acne viene percepita come un aspetto saliente e come un segno di identificazione negativo: i ragazzi con pelle sana sono considerati più felici e più sicuri di sé.

Alcune ricerche hanno evidenziato poi un senso di disagio nei confronti degli altri e un calo dell'auto-stima. Nei casi più estremi, l'ansia dovuta all'acne può portare alla tendenza ad auto-isolarsi, a una generale demotivazione verso le attività scolastiche, a cambiamenti dell'umore, irritabilità, disturbi alimentari, aggressività.

LE CAUSE

Le cause della malattia sono varie: sulla base di una predisposizione genetica, intervengono la seborrea, ossia la eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee, l'alterazione della crescita follicolare e la colonizzazione dei follicoli da parte di un batterio fisiologicamente presente sulla cute, il *Propionibacterium acnes*. A questo seguono l'infiammazione e la conseguente risposta immunitaria.

Esistono diverse forme di acne, la più lieve è l'acne comedonica. Seguono l'acne papulo-pustolosa, e l'acne nodulo-cistica, caratterizzate da diversi tipi di lesioni.



Un comedone è un piccolo tappo corneo, delle dimensioni variabili tra uno e tre millimetri, posto in corrispondenza del follicolo sebaceo. Ma le lesioni acneiche sono di varia natura: comedoni aperti (punti neri), punti bianchi (comedoni chiusi), papule (punti bianchi infiammati), pustole (papule con pus) fino a noduli e cisti, le manifestazioni più gravi. Nelle forme più severe, l'infiammazione può essere accompagnata da bruciore.

Nelle donne l'acne può essere associata a condizioni, come per esempio la sindrome dell'ovaio policistico, dove un eccesso di ormoni androgeni è in genere anche causa di irsutismo e/o alopecia androgenetica.

Tra le possibili cause, infine, anche i farmaci: ormoni, farmaci per il sistema nervoso centrale come antiepilettici e litio, corticosteroidi, antivirali, immunosoppressori.

NO AL FAI-DA-TE

La malattia non deve essere sottovalutata, e sbagliato è anche credere che si risolva spontaneamente, col tempo.

Non esiste però una unica terapia per l'acne: questa deve invece essere studiata e personalizzata

per ogni caso. La gestione della terapia richiede una fase di educazione del paziente, e del genitore, per spiegare loro la natura della malattia, come utilizzare i farmaci e soprattutto che i risultati non sono immediati. Ci vuole tempo, e questo è causa di una alta percentuale di abbandono del trattamento. Inoltre, nelle prime fasi della terapia le lesioni possono apparire peggiorate: si tratta di un processo normale che deve essere precisato, per evitare la sospensione dei farmaci e la demotivazione del paziente. Inoltre, la malattia ha un andamento che alterna fasi di parziale regressione a momenti di peggioramento.

Nonostante questo, nella maggior parte dei casi la terapia viene lasciata al caso, al passaparola, alla messa in atto di "rimedi della nonna", con il risultato di peggiorare le lesioni e il rischio di causare segni e cicatrici permanenti.

Solo una piccola quota di ragazzi acneici arriva a un consulto dermatologico; un po' più frequente il ricorso al medico di base o, nel caso delle ragazze, al ginecologo. Lo specialista di riferimento è il dermatologo, fondamentale per una diagnosi corretta e per l'impostazione della terapia più adatta.



FARMACI

Per curare l'acne non serve una terapia sintomatica, ma un trattamento prolungato, spesso basato sulla associazione di più farmaci diversi.

Gli antibiotici, in passato utilizzati come terapia prevalente, non sono indicati se non nelle forme più gravi. Inoltre, antibiotici orali e per uso topico non devono essere impiegati contemporaneamente, soprattutto se si tratta di molecole diverse. Il rischio è quello di insorgenza di resistenze crociate. E sempre per il pericolo di indurre una resistenza batterica, l'antibiotico non dovrebbe essere usato per lunghi periodi. Dopo una prima fase, sarà il medico a dare indicazioni.

Secondo le "Indicazioni per il trattamento dell'acne lieve-moderata" della SIDeMaST (Società italiana di dermatologia, medica, chirurgica estetica e delle malattie sessualmente trasmesse) la scelta della terapia deve tenere conto della gravità clinica dell'acne, delle caratteristiche del paziente (per

esempio in relazione a una precedente terapia e ai suoi effetti) e alla fase della patologia.

CURA DELLA PELLE

Accanto alla terapia farmacologica è molto importante anche curare l'aspetto della detersione; la pulizia della pelle, con un detergente appositamente formulato e senza strofinare, contribuisce a migliorare l'aspetto della cute acneica senza danneggiare la barriera cutanea o determinare un effetto contrario, e causare un aumento della seborrea.

Anche la pelle con acne deve essere idratata: prodotti in forma di leggere e fluide emulsioni olio in acqua, o gel, sono tra i più utilizzati. Devono essere prive di oli, minerali e vegetali, e di grassi animali e non comedogeniche. Tra gli idratanti anche prodotti a base di acido ialuronico, glicerolo, fosfolipidi, aloe, acqua termale, aloe vera, zinco, alfa bisabololo, estratti vegetali di camomilla, hamamelis, bardana, azulene, calendula.

CONSIGLI PRATICI**Terapia**

L'acne non è un problema estetico. Rivolgersi all'estetista è inutile e dannoso. Seguire invece le indicazioni del dermatologo. Applicare regolarmente i prodotti e non scoraggiarsi se i risultati sembrano tardare.

Cosmetici e trucco

Consentito, ma attenzione all'uso del fondotinta che andrebbe a otturare i pori della pelle. Anche i cosmetici dovrebbero essere specifici, e consigliati dal dermatologo.

Fumo

Da evitare, anche per la pelle. Il fumo di sigaretta infatti tende a impedire la corretta eliminazione delle sostanze di scarto a livello cutaneo, che vanno a ostruire i pori.

Alimentazione

Evitare eccesso di zuccheri, carni rosse, salumi.

Stress

Nei periodi di stress l'acne può "rifiorire"; questo perché nell'organismo si attiva la produzione di ormoni che influiscono sulla produzione di sebo, aumentando la possibilità di proliferazione batterica.

Sole

Il sole è ritenuto curativo, ma in realtà è l'abbronzatura che maschera la presenza delle lesioni, e non è raro che alla fine dell'estate si verifichi un peggioramento. L'esposizione al sole deve essere invece cauta, vanno evitate le ore più calde ed è sempre necessario proteggere la pelle con creme solari, anche in questo caso specifiche. I solari per la cute acneica hanno filtri fisico-chimici sotto forma di emulsioni olio in acqua, gel e spray, sono privi di oli vegetali e spesso sono addizionati con sostanze sebo regolatrici. Il calore e il surriscaldamento possono infatti, aumentando la vasodilatazione, favorire l'attività delle ghiandole sebacee e la produzione di sebo. In spiaggia o in montagna tenere la pelle fresca nebulizzando acqua termale.

Rimedi fai-da-te

Non applicare nulla che non sia stato consigliato dal medico: no a creme a base di cortisone, succo di limone, dentifricio... E non strizzare i brufoli: il rischio è la formazione di cicatrici.

Pillola anticoncezionale

La terapia con la pillola contraccettiva non fa parte delle indicazioni supportate dalla più recente ricerca per il trattamento dell'acne, a meno che non siano presenti squilibri ormonali documentati.

Gravidanza

Se presente, l'acne può accentuarsi durante il primo trimestre.

Rasatura

La rasatura può causare traumi, dovrebbe essere limitata se sono presenti lesioni; oppure praticata usando schiume o gel contenenti sostanze antisettiche e seguita dall'utilizzo di emulsioni lenitive e decongestionanti, contenenti sostanze come aloe, bisabololo, allantoina, vitamina E.

CAUSTICUM e la ricerca della giustizia

Osservare se stessi
per conservare la salute

Anna Maria Coppo
Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese





È un rimedio minerale dall'azione complessa, che si esprime sul sistema nervoso, sui tendini e sui legamenti, ma anche sulle emozioni, sulla mente e sulla memoria. Agisce sulle paralisi del volto da esposizione al vento secco del nord, sulle paralisi della minzione dopo un intervento chirurgico, sulla paralisi della parola con balbettio da emozione, sulla espressività del volto interrotta da tic nervosi, sulla rigidità delle articolazioni, sull'artrite delle mani e delle dita. Può intervenire nella guarigione dopo gravi ustioni aiutando il recupero dell'elasticità dei tessuti, e può guarire eruzioni cutanee simili alle vesciche delle bruciate. L'ipersensibilità alle ingiustizie, la sensibilità per le sofferenze che si ascoltano come il racconto di genocidi, o la vista delle immagini di un naufragio, di un incidente, predispongono alle sintomatologie Causticum, sfinendo il sistema nervoso. Conducono verso Causticum anche lunghe sofferenze che piano piano indeboliscono, svuotano di forze, assottigliano i muscoli e rendono i tendini rigidi, come accorciati. Causticum è anche il rimedio della sindrome di Dupuytren, l'accorciamento dell'aponeurosi palmare della mano che obbliga le dita a stare flesse, ad essere nodose e dolenti. La lenta e graduale progressione dello stato di debolezza porta a movimenti involontari, come tremori, fino ad una vera e propria agitazione fisica in cui non si possono tenere ferme le gambe, nemmeno la notte. Questi disturbi neurologici è possibile regrediscano piano piano con l'uso di Causticum, se altri segni ne confermano l'indicazione.

L'ENURESIS DEI BAMBINI

Causticum è un rimedio prezioso nell'enuresi dei bambini, quella che si verifica nella prima parte della notte, in bambini che temono il buio, che piangono facilmente per piccole cose, o se non riescono ad ottenere ciò che vogliono, e che possono manifestare tic nervosi al volto o movimenti involontari ad una gamba o ad un braccio.

LA PELLE

Questo rimedio, oltre ad agire sugli esiti delle ustioni, può curare l'acne, soprattutto l'acne rosacea con gruppi di foruncoli, limitare la tendenza ad avere grossi comedoni con il punto nero al centro, e la pelle secca, pruriginosa, irritata. Curiosamente, le lesioni spesso si localizzano sul naso, e la punta del naso può essere infiammata, gonfia, scrofolosa, persino essere colpita da verruche. Queste ultime, le verruche, si localizzano spesso in chi manifesta i segni di questo rimedio, oltre che sul volto, vicino alle sopracciglia, intorno alle unghie delle mani, e tendono ad essudare umidità ed a sanguinare facilmente.

IL VOLTO

La palpebra, soprattutto la destra, tende a cadere, per stanchezza, sfinimento, o perché paralizzata dal freddo. Questo farmaco può curare la "paralisi di Bell", l'infiammazione del nervo facciale che blocca l'espressività del volto da un solo lato, ed agisce soprattutto quando il lato colpito è il destro. Anche l'espressività del volto che si blocca, che si inceppa, come accade con i tic nervosi da stress o per la balbuzie può essere equilibrata da questo rimedio se altri segni ne indicano l'impiego.

IL RIVOLTOSO SCONOSCIUTO

Il senso di ribellione per le ingiustizie ed i soprusi genera un impeto all'azione che può portare a gesti di estremo coraggio. Si può pensare che il giovane che il 5 giugno del 1989 bloccò da solo i carri armati in piazza Tienammen, il famoso "Rivoltoso sconosciuto" fosse un giovane Causticum, serio, responsabile, ma capace di dimenticare la prudenza in vista di un ideale più grande.

Capaci di combattere per un mondo migliore, intensi ed idealisti, spesso i giovani Causticum aderiscono a gruppi organizzati, in cui riconoscersi ed in cui disciplinare il loro istinto ribelle, e possono diventare



fanatici, adottare rigide regole in nome di un ideale, proporre e perseguire misure drastiche per attuare riforme e cambiamenti, e talvolta possono arrivare a perdere la capacità di mediazione, di dialogo, come nei gruppi di giovani che mettono in atto un prolungato e pericoloso sciopero della fame.

PERDITA DI MEMORIA

Dover tornare a casa per verificare se si era chiusa la porta, o i fornelli, doversi alzare dopo essere andati a letto per verificare di aver spento i dispositivi, e per superare queste incertezze creare delle ritualità per essere certi di superare la propria distrazione, la propria insicurezza, quella che fa svanire dalla mente le idee appena si erano presentate, talvolta queste spiacevoli situazioni possono migliorare con questo rimedio. Talvolta la distrazione di *Causticum* porta a spostare le sillabe, dicendo per esempio, in farmacia, “può darmi della troscidina?” per chiedere della citrosodina, o, ancora, “può darmi del ven-savel?” per chiedere l'Essaven gel.

LA NOTTE

L'agitazione impedisce di trovare la posizione giusta, tenere le gambe ferme è impossibile, e così non è possibile dormire, così ci si alza per muoversi un po' e scuotersi via l'ansia di dosso, c'è il timore che possa accadere qualche disgrazia ai propri cari, qualche calamità, e se si riesce a prendere sonno si

dorme muovendo le braccia e soprattutto le gambe. Sono caratteristici i sobbalzi addormentandosi e durante il sonno, ed il parlare, ridere o piangere nel sonno.

I REUMATISMI

I dolori reumatici peggiorano col clima secco e freddo e migliorano col tempo umido, fanno sentire rigidi, anchilosati, e le articolazioni possono deformarsi. Più frequentemente è colpito il lato destro, in particolare il muscolo deltoide destro, con una dolorosa nevralgia cervico-brachiale che impedisce di toccarsi la testa col braccio. Questo rimedio può migliorare la coxartrosi, con rigidità e limitazione precoce del movimento dell'anca, può capitare di dover zoppicare per qualche passo, per poi riprendere a muoversi normalmente.

Questo rimedio minerale, creato da Hahnemann da una mistura distillata di calce spenta e da una soluzione di solfato di potassio sviluppa, con le diluizioni e le dinamizzazioni, energie sottili capaci di equilibrare, se ben scelto, aspetti emozionali, mentali, fisici molto profondi, ed è una fortuna sapere di poter ricorrere a questo rimedio se fosse indicato. Leggere con attenzione, informarsi, osservare se stessi sono passi importanti per conservare la salute e qualche volta per recuperarla.





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!
#nonèmaitroppotardi



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

LA BELLEZZA È SOSTENIBILE

I cosmetici green sono sempre più diffusi: formule rispettose dell'ambiente e della salute della pelle

Francesca Laganà

È da un po' di anni che la tendenza a preferire cosmetici "green" sta prendendo piede tra le consumatrici e i consumatori, sempre più attenti alla salute della pelle e all'impatto dei prodotti sull'ambiente. Questa tendenza in tempi di incertezza e cambiamento senza precedenti nel nostro tempo, sta emergendo ancora di più, perché soddisfano alcuni valori fondamentali che si sono imposti: benessere e rispetto dell'ambiente. Vediamo come questo ha modificato il mondo della bellezza e dei prodotti cosmetici.

COSMETICI GREEN

L'attenzione per l'impatto ambientale e i cosmetici "verdi" cioè con ingredienti naturali, sono trend della cosmetica confermati anche per il prossimo futuro. Lo riporta il Rapporto CosmoTrends, una guida di tendenza essenziale per l'industria della bellezza che mette in mostra innovazioni di prodotto e marchi importanti. Tra i principali trend identificati dal report, si trova il riciclo, per un packaging più sostenibile. La plastica monouso sta lasciando il posto a soluzioni di imballaggio eco-compatibili per impedire l'aumento di plastica negli oceani e nell'ambiente. Un'altra tendenza è quella che viene definita 'veramente sicuri': i consumatori sempre più attenti alla salute diventano consapevoli e preparati sugli ingredienti. Il focus non

è solo sulla trasparenza degli ingredienti, ma anche su come i prodotti vengono acquistati e fabbricati.

«Prendersi cura della propria bellezza e del proprio benessere fa bene al fisico e alla mente, ma non dobbiamo sottovalutare le conseguenze che possono avere alcune delle nostre azioni» spiega Barbara Molinaro, Presidente dell'associazione Road to Green 2020 impegnata nella sostenibilità ambientale ed esperta di tendenze e bellezza green «I mesi del lockdown ci hanno mostrato come, eliminando alcuni fattori nocivi per l'ambiente, in poche settimane la natura sia riuscita a riprendere i propri spazi e a tornare a risplendere. Tutti noi possiamo fare la differenza, basta solo un po' di impegno».

SCEGLIERE LA NATURA

Formula con il 97% di ingredienti di origine naturale, senza siliconi, parabeni e petrolati: sono sempre più richiesti i cosmetici certificati Natural 100% - Bio - Vegan. La motivazione di tale scelta è dettata dalla convinzione che siano meno dannosi per la pelle e conseguentemente meno inquinanti per l'ambiente. Per ottenere l'etichetta "Cosmetici ecologici e biologici" è necessario che i cosmetici non utilizzino materie prime animali o estratte da animali vivi o morti e non siano testati su animali; contengano almeno il



95% degli ingredienti di origine naturale o trasformati secondo processi autorizzati; abbiano almeno il 95% delle sostanze vegetali utilizzate di origine biologica. Tuttavia, il restante 5% degli ingredienti viene scrupolosamente controllato: questo vale per gli ingredienti di tipo minerale, acidi organici, sali e altre materie prime innocue. Inoltre, è necessario che non utilizzino profumi, conservanti e coloranti organici sintetici, siano sprovvisti d'ingredienti come oli minerali e altri prodotti petroliferi, glicole propilenico e altri glicoli, Sls, Sles e altri etossilati; infine, non contengano siliconi e altri ingredienti sintetici.

CONFEZIONI RICICLATE E RICICLABILI

Il problema della plastica dispersa negli oceani è ormai un'emergenza internazionale. Secondo il WWF, più di 33mila bottigliette di plastica finiscono nel Mediterraneo ogni minuto. L'associazione OWP (Ocean Waste Plastic), ha pubblicato dati allarmanti: sono 5 trilioni i pezzi di plastica negli oceani, 8 milioni all'anno, e purtroppo solo il 5% della plastica prodotta viene riciclata. Adesso anche le case cosmetiche producono confezioni con meno impatto sull'ambiente, utilizzando plastiche recuperate dagli oceani, dai fiumi e sulle spiagge. In alternativa i flaconi che contengono i prodotti cosmetici sono in vetro o in plastica di origine vegetale riciclabile al 100%. In particolare, si tratta di Green PE, materiale derivato al 100% da canna da zucchero, quindi da una fonte vegetale e rinnova-

ATTENZIONE ALLE ALLERGIE SE CONTIENE DERIVATI VEGETALI

Attenzione particolare deve essere prestata da chi ha particolari allergie a sostanze naturali o alimenti. Infatti, anche un cosmetico naturale, con alte concentrazioni delle sostanze funzionali, può sviluppare reazioni di sensibilizzazione cutanea, dermatite irritativa o allergica da contatto. Gli estratti botanici più frequentemente responsabili di sensibilizzazioni allergiche sono propoli, tea tree oil e composite. Molti prodotti naturali, inoltre, contengono profumi, generalmente sotto forma di oli essenziali e fitoestratti, che sono etichettati separatamente e non vengono riconosciuti come fragranze. Per questo può essere di aiuto il consiglio del farmacista che è in grado di riconoscere sostanze potenzialmente allergizzanti contenute nei diversi prodotti.

FORMULE AMICHE DI MARE E OCEANI

Quando si fa il bagno in mare, residui di crema finiscono in acqua. Secondo i primi studi sul potenziale impatto negativo delle creme solari disperse nell'acqua, effettuati nel 2017, è emerso che ogni anno vengono rilasciate dalle 4 alle 6mila tonnellate di creme solari nelle aree delle barriere coralline tropicali e circa 14mila nei mari. Secondo la U.S. Food and Drug Administration (FDA) e il regolamento UE, le protezioni solari contrassegnate come "resistenti all'acqua" possono perdere il 50% del loro fattore di protezione dopo 40 minuti di bagno. Nel maggio 2018 nelle Hawaii è passata una proposta di legge il Trattato sui Coralli delle Hawaii, che vieta la vendita di creme solari contenenti ingredienti nocivi per l'ambiente, come l'octinoxate o l'oxybenzone. Molti brand si sono già adeguati, con formulazioni che non contengono parabeni e allergeni, alcol e profumo; testate per nichel, cromo, cobalto, palladio e mercurio, ipoallergeniche e clinicamente testate.

bile, oppure Green PET, materiale derivato al 30% da canna da zucchero e al 70% da plastica tradizionale, che si usa soprattutto per i flaconi delle nuove linee. Se i flaconi vengono venduti in astucci di carta, questa solitamente deriva da carta riciclata o almeno è completamente riciclabile.

BASTA MICROPLASTICHE

Le microsfele di plastica, venivano utilizzate negli scrub o esfolianti, per la loro azione meccanica nel rimuovere lo strato superficiale della pelle, ma anche nei dentifrici con azione sbiancante. Dal 2020, c'è il divieto di utilizzo di microsfele di plastica nei cosmetici da risciacquo, esfolianti e detergenti appunto. L'associazione nazionale delle imprese cosmetiche, Cosmetica Italia, si è impegnata già da alcuni anni nella progressiva sostituzione e conseguente eliminazione dei cosiddetti microbeads impiegati in questi prodotti, condividendo tutti gli obiettivi europei e globali finalizzati a ridurre significativamente la quantità di rifiuti marini in plastica (derivanti sia da micro che da macro plastiche).

L'emendamento approvato per il divieto delle microplastiche ripropone quanto già indicato nella raccomandazione pubblicata nel 2015 da Cosmetics Europe (associazione europea dell'industria cosmetica), che invitava le aziende associate a interrompere volontariamente entro il 2020 l'uso di particelle solide in

plastica, non biodegradabili nell'ambiente marino, utilizzate nei prodotti da risciacquo esfolianti e detergenti. Per questo le aziende cosmetiche si sono rese protagoniste di iniziative volontarie che, tra il 2012 e il 2016, hanno già portato a una diminuzione dell'82% nell'uso di microbeads nei cosmetici da risciacquo esfolianti e detergenti. Le microplastiche sono oggi sostituite nei cosmetici da materie vegetali quali semi e noccioli finemente tritati oppure microsfele di cera di Jojoba.



Vincere la stanchezza lo stress e la fatica

I ritmi frenetici della vita quotidiana sono causa di stress cronico che, nella maggior parte delle persone, si tramuta in stanchezza psico-fisica: una sorta di reazione a catena in cui si è progressivamente sempre più stanchi e con poca energia vitale. Stanchezza e stress non gestito, riducono le performances professionali e determinano sbalzi d'umore che hanno inevitabili ripercussioni sulla qualità di vita e sulle relazioni interpersonali. Molte ricerche scientifiche evidenziano che allo stress cronico non gestito (e la stanchezza che ne deriva) si associano patologie e lo squilibrio dei vari networks endogeni (Pnei, Gut Brain Liver Axis, Sistema Nervoso Autonomo). Stress e stanchezza favoriscono l'invecchiamento precoce; alterano l'equilibrio del Gut Microbiota, rallentano il metabolismo favorendo l'aumento del grasso, riducono l'efficienza del Sistema immunitario, modificano la sintesi della serotonina scatenando attacchi di fame, maggior desiderio di zuccheri e cattivo umore. Da questo libro un aiuto pratico per applicare il Metodo Missori-Gelli® e vincere stress e stanchezza mediante l'auto-potenziamento globale contro diverse problematiche fisiche, fisiologiche, psichiche e incremento della performance psico-fisica a 360°.



ALESSANDRO GELLI

Vincere la stanchezza lo stress e la fatica

Edizioni LSWR, pp. 480

Colazione e brunch per il benessere

La prima colazione è ormai diventata indispensabile per molti, ed è considerata "mitica" da tutti quelli che si sono "convertiti" a questa abitudine. Nel corso di questi ultimi anni, con lo studio progressivo dei segnali infiammatori e le maggiori conoscenze sulle diete di segnale, l'importanza della prima colazione (o del brunch) ha ottenuto un riconoscimento sempre più vasto, affermandosi come una certezza scientifica. "I nostri pazienti", spiegano gli autori, "continuavano a richiedere esempi, indicazioni e suggerimenti per miscelare fantasia, gusto e benessere nel rispetto del proprio profilo alimentare. In molti cercavano indicazioni per prime colazioni che, tenendo conto delle personali infiammazioni da cibo e delle eventuali intolleranze alimentari, consentissero di mangiare in modo variato e senza mai annoiarsi (basti pensare alla sensibilità al glutine). Così è nato questo libro".

Tutto quello che c'è bisogno di sapere su una sana e corretta prima colazione è racchiuso nelle 240 pagine di questo libro che spiega attraverso schede illustrative e fotografie le caratteristiche degli alimenti di base quasi sempre presenti nella prima colazione (pane zucchero uova ecc.) in modo da dare al lettore la competenza necessaria per gestire in modo consapevole le proprie scelte. C'è poi una parte dedicata ai possibili menù per la prima colazione e il brunch con ricette riccamente illustrate, con box di approfondimento, e suggerimenti sulle possibili infiammazioni da cibo.



**ATTILIO SPECIANI,
MARINA NECCHI,
MICHELA CAROLA SPECIANI**

Colazione e brunch per il benessere

Edizioni LSWR, pp. 240

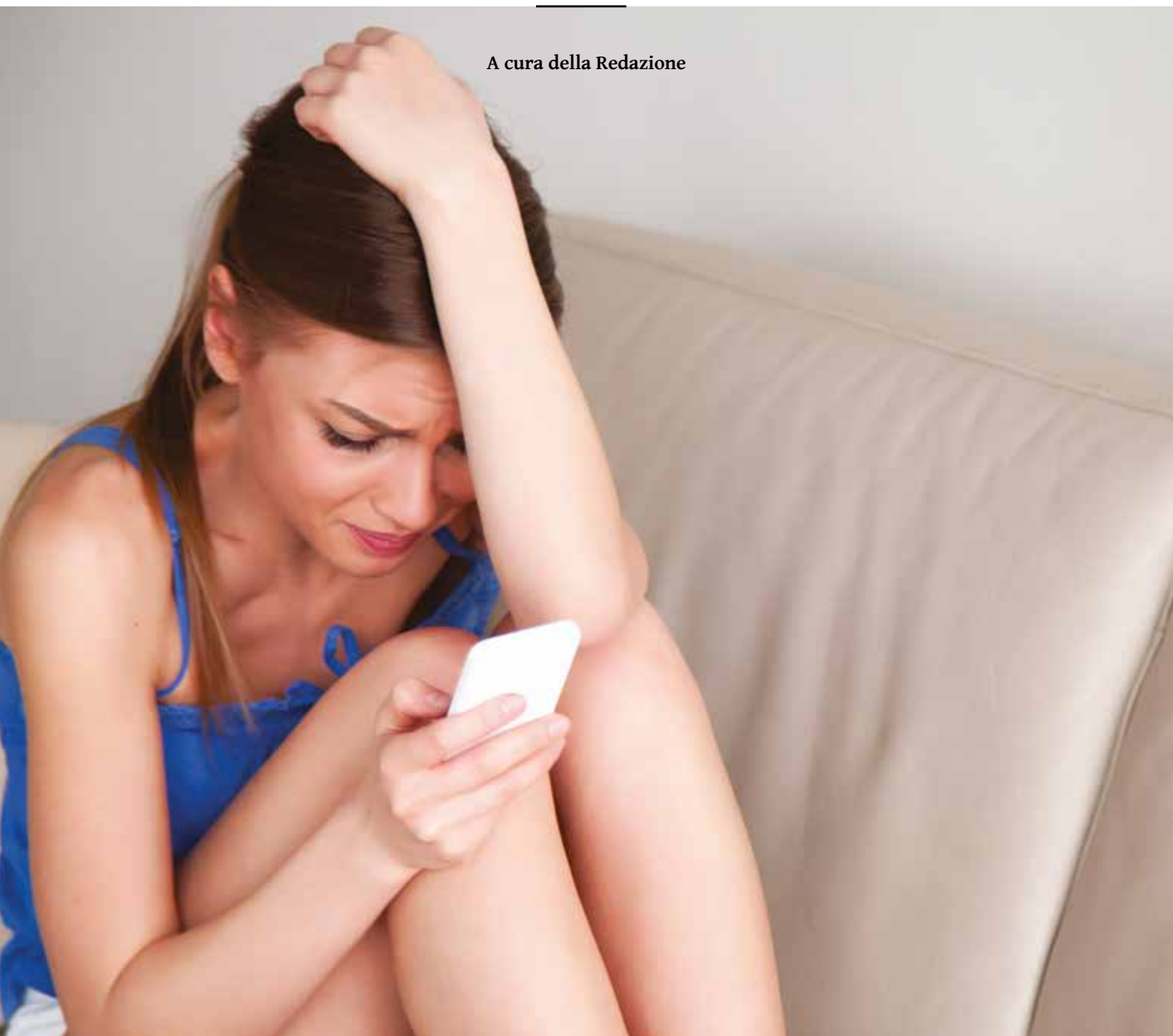
CONSIGLI

28

RETE DAFNE

La tutela delle persone vittime di reato:
dalle violenze in famiglia alle truffe online

A cura della Redazione



In questo periodo in cui la maggioranza delle persone rimane per lungo tempo in casa e i rapporti, grazie ai moderni mezzi di comunicazione, si intrattengono per lo più a distanza, sono purtroppo in aumento le condizioni di vulnerabilità.

VIOLENZA IN CASA

Paradossalmente, le mura di casa e la distanza da estranei non sempre offrono sicurezza e protezione. In effetti se, per un verso, sono diminuiti moltissimo i reati di strada e i reati predatori, come i furti e le rapine, la permanenza in casa può provocare situazioni di tensione, esponendo al pericolo di violenza, in particolare le donne, i figli, a volte anche i genitori stessi. Le mura domestiche non sempre proteggono e, in molti casi, i reati più difficili da sopportare, che lasciano cicatrici più profonde, si perpetuano in casa.

TRUFFE ONLINE

Ma neppure la distanza evita il pericolo di subire reati. Sono aumentati, infatti, i tentativi di adescamento attraverso la rete, le truffe commerciali, le truffe affettive, i fenomeni di bullismo on line, le oscenità e gli incitamenti all'odio, addirittura nel corso delle lezioni a distanza. È bene che in tutti i casi in cui le persone ritengono di aver subito un reato non esitino a contattare i servizi di assistenza e, se ritenuto necessario, le Forze dell'Ordine. In questo periodo la giustizia non si ferma, così come sono rimasti attivi molti servizi che si occupano di assistenza alle vittime di reato.

AIUTO ALLE VITTIME DI REATO

La Rete Dafne è un servizio costituito grazie all'iniziativa della Città Metropolitana di Torino, il Comune di Torino, l'ASL Città di Torino, la Compagnia di San Paolo, il Gruppo Abele e l'Associazione Ghenos, con lo scopo di offrire, in modo completamente gratuito,

accoglienza, sostegno e protezione alle persone che si trovano a patire le conseguenze dei reati e ai loro familiari. Alle attività della Rete collaborano attivamente gli Uffici della Procura, le Forze dell'Ordine, la Polizia municipale, gli Operatori sociali e sanitari, consentendo di offrire risposte articolate alle molteplici esigenze delle persone offese. Rete Dafne è organizzata per offrire assistenza e sostegno anche a distanza e fornisce informazioni sui propri diritti, sostegno psicologico, orientamento in merito ai diversi servizi presenti sul territorio e consulenza medico psichiatrica.

CONTATTI

Possono rivolgersi alla Rete tutte le persone che ritengono di aver subito qualsiasi tipo di reato, senza distinzione di genere, di nazionalità, di condizioni economiche, telefonando al numero **011.5683686** (dalle 9 alle 12) oppure al numero **389.5503386** (dalle 12 alle 18), dal lunedì al venerdì.

Tutte le informazioni sono presenti sul sito www.retedafne.it.

rete
Dafne
Torino



MASCHERINA 1522

C'è una "parola d'ordine" che le donne vittime di violenza possono segretamente segnalare ai farmacisti: l'iniziativa nota come "mascherina1522" è un servizio pubblico promosso dal Dipartimento delle Pari opportunità. Il 1522 è un numero gratuito e attivo 24h su 24, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle vittime di violenza e stalking. La donna in difficoltà che non può chiamare da casa, chiedendo in farmacia la "mascherina 1522" segnalerà l'esistenza di un problema e verrà indirizzata al 1522, al fine di avviare un percorso di uscita da situazioni di criticità in ambito domestico.

NUTRIZIONE

30

NON CHIAMATELA DIETA

L'alimentazione funzionale
per tutta la famiglia

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com



Ho iniziato a pensarci all'ennesima richiesta da parte di una paziente: "Queste indicazioni alimentari le devi scrivere, le devi divulgare". Mi sono detta che avevano ragione, che ruotava un sacco di confusione attorno al termine dieta e che forse era arrivato per me il momento di coniugare la passione per la scrittura a quella che metto nella mia professione. Così nacque l'idea di "Non chiamatela dieta", un manuale di buona educazione alimentare con un metodo semplice da seguire, testimonianze e ricette. Ho impegnato domeniche mattina, serate con il caffè lungo a portata di mano, ritagli in pausa pranzo; ho avuto la fortuna di avere accanto a me chi mi ha spronata per ricordarmi che la forza di volontà è un dono innato, ce l'hai o non ce l'hai. Avere tra le mani il mio libro mi dimostra di averne ed è un'emozione splendida.

Il mio editore mi ha rincorsa, spronata, corretta e, valutando, il risultato finale sono rimasta entusiasta e grata per aver colto davvero il senso di ciò che volevo trasmettere a chi avrà il piacere di leggermi: non esiste una dieta con data di scadenza, l'unica dieta che funziona veramente non è una formula magica miracolosa, ma è uno stile di vita

sano che dura per sempre, che si impara strada facendo, che si adatta alle nostre abitudini familiari, che comprende regole, ma anche eccezioni.

STILE DI VITA

Ormai da qualche decennio il termine "dieta" viene associato a un mero conteggio calorico, a una rincorsa al prodotto con meno grassi possibili, alla ricerca esasperata del numero che scenda sulla bilancia in vista della prova costume. Dieta, invece, 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. La rieducazione alimentare che propongo parte innanzitutto da una corretta suddivisione dei pasti giornalieri, passando per le indicazioni che ci aiutano a scegliere i cibi dagli scaffali del supermercato e ci insegnano a leggere adeguatamente un'etichetta per comporre con facilità il monopiatto della salute senza bisogno della bilancia. Attenzioni fondamentali vanno alle materie prime: senza conservanti e ingredienti inutili, il piatto deve essere composto da tutti i cibi più genuini e vari possibili, come propongo nelle gustose e sane ricette dell'ultimo capitolo, un vero e proprio aiuto pratico per comporre adeguatamente il monopiatto proposto.

METODO ALIMENTARE SEMPLICE

Il messaggio è semplice e per tutti: per chi sta a dieta da tutta la vita, ma non raggiunge mai i risultati. Per chi si è stancato delle diete in cui si debba pesare tutto quanto, in cui si debba sostituire il pasto con un tristissimo beverage proteico, in cui si debbano contare le calorie con una App. Per 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. Per i professionisti sanitari che, prendendo spunto dalle nozioni scientifiche espresse qui in modo semplice, possano approfondire l'argomento nutrizionale, sfatando fake news e promuovendo ai propri pazienti un aiuto concreto dalla necessità che, fin dalla preistoria, scandisce le nostre giornate: la nutrizione. Aiutandoci anche con il capitolo della carissima amica psicoterapeuta dott.ssa Lara Bellardita, possiamo aiutare la nostra mente e i nostri sensi a cominciare con il piede giusto questo percorso: le testimonianze riportate nel libro ci dicono proprio che l'inizio è sempre un cambiamento globale, ma il benessere finale è un risultato a cui non si può più fare a meno.



La guida “Non chiamatela dieta” ti accompagnerà passo dopo passo nella costruzione del tuo piatto, nella comprensione delle etichette dei prodotti alimentari e ti suggerirà i passi da compiere per abituare anche la mente al cambiamento. Ti aspettano tante gustose ricette, nell’ultimo capitolo del libro!



LE RICETTE

In vista dell’autunno, vi lascio un’anticipazione proponendovi due piatti ricchi di alimenti stagionali ricchi di vitamine e Sali minerali utili al nostro corpo in vista del periodo invernale e dei primi freddi.



Pollo alla cacciatora

1 pollo già pulito da circa 1,5 kg
 ½ cipolla
 1 rametto di rosmarino
 Erba salvia e alloro
 80 ml di passata di pomodoro
 4 cucchiai di olio evo
 1 bicchiere di vino rosso
 Sale e pepe

Tagliate il pollo, lavatelo e asciugatelo. Scaldate l’olio con la cipolla in una padella a bordi alti; aggiungete rosmarino, salvia, alloro e il pollo tagliato, lasciando rosolare per circa 5 minuti. Sfumate con il vino, aggiungete la passata di pomodoro e un bicchiere di acqua e lasciate cuocere per 20 minuti circa a coperchio chiuso. Servite caldo con una fetta di pane integrale fatto in casa e della zucca al forno: basta lavare bene la zucca, tagliarla a fette di 2 cm con la buccia, dare una spolverata di noce moscata, un pizzico di sale e infornare per 35 minuti a 180 °C.

Ciambelline dolci

90 g di farina di castagne
 90 g di farina di quinoa
 6 cucchiai di olio di mais bio
 3 cucchiai di miele italiano di castagno
 80 g di cioccolato fondente all’80%
 Un cucchiaino di cannella in polvere
 Una mela gialla



Sciogliete a fuoco basso il miele con l’olio, la cannella e la mela che avete frullato precedentemente con 20 ml di acqua. Aggiungete al preparato le farine e il cioccolato fondente, mescolando fino a ottenere un composto ben omogeneo. Preparate con il composto dei piccoli dischetti e adagiateli su una teglia rivestita con carta forno; create un forellino centrale per dare la forma di ciambellina e infornate a 180 °C per 30 minuti.



SAUGELLA

**Consigliato dal ginecologo,*
amato dalle donne.**

I momenti della vita cambiano e tu cambi con loro. Anche a livello intimo.
Con te c'è Saugella, che ti accompagna dall'infanzia alla menopausa,
ogni giorno come gesto di protezione e benessere quotidiano.



**DAI 3
AI 12 ANNI**

ETÀ FERTILE

**FRESchezza
IN ETÀ FERTILE**

MENOPAUSA

**TRIPLA
PROTEZIONE**

**PROTEZIONE
INTIMA**

IDRATAZIONE

UOMO

DETERSIONE INTIMA QUOTIDIANA

DETERSIONE INTIMA SPECIFICA

*U&A Intimate Care - IQVIA Marzo 2019 - Ricerca condotta su 200 ginecologi.

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