

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Rinforziamo il sistema immunitario



UniNet**Farma**
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

**Combattere
l'influenza stagionale**

SPAZIO MAMMA

**Non sottovalutare
il dolore nei bimbi**

COSMESI

**Rigenerare la pelle
con scrub e peeling**

edra

Sintomi del raffreddore e dell'influenza?

TACHIFLUDEC

è una calda cura che
li combatte in fretta.




ANGELINI

Tachifludéc è un medicinale. Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 12.03.2020.

VACCINO ANTI COVID

Caro lettore, in questi mesi si parla molto dell'arrivo del vaccino contro il Covid-19. Alla speranza di avere un'arma contro il virus si affianca il timore che lo sviluppo del vaccino in tempi così ristretti non rispetti le modalità di una corretta sperimentazione. Vediamo in estrema sintesi qual è il percorso di un farmaco prima di essere immesso in commercio: il primo passo è quello della sperimentazione preclinica dove si studiano i suoi effetti e la sua tossicità prima "in vitro", quindi in modelli cellulari, e poi "in vivo", quindi in modelli animali. Una volta che questi studi hanno dimostrato una efficacia della sostanza in esame e valutato il suo livello di tossicità si può ipotizzare di passare a una sperimentazione clinica, ovvero sull'uomo. Per sperimentazione clinica si intende qualsiasi studio sull'uomo finalizzato a scoprire o verificare gli effetti di un nuovo

farmaco o di un farmaco già esistente testato per nuove modalità di impiego terapeutico, con l'obiettivo di accertarne la sicurezza o l'efficacia.

La sperimentazione clinica si articola su quattro fasi: nella Fase 1 sono coinvolti volontari sani e si valuta la sicurezza e la tollerabilità del farmaco.

Nella Fase 2 viene valutata la potenziale attività terapeutica coinvolgendo volontari affetti da una determinata patologia. Nella Fase 3 si valuta la sua efficacia rispetto ad altri farmaci.

L'ultima Fase, la 4, inizia dopo l'immissione in commercio del farmaco (sorveglianza post marketing) e permette di raccogliere informazioni in particolare sulle reazioni avverse rare. I vaccini che arriveranno in commercio, forse già quando avrete la rivista in mano, avranno fatto tutto questo percorso e saremo sulla strada che ci porterà fuori dal Covid.

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. 1 / 6 del 01/01/21
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, Stefania Cifani, Anna Maria Coppo,
Francesca Laganà, Alessandra Margreth,
Gladys Pace, Barbara Ricciardi, Chiara Romeo.

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Influenza stagionale

6 – PSICOLOGIA

Intestino e cervello

12 – SPAZIO MAMMA

Se un bacino non basta

16 – BENESSERE

Malattie croniche intestinali

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Caarbo, Arsenicum, Eupatorium

24 – COSMESI

Esfoliare con scrub e peeling

27 – LETTURE

28 – CONSIGLI

Il sistema immunitario

30 – NUTRIZIONE

A scuola di etichetta



INFLUENZA STAGIONALE

Potenziare il sistema immunitario
per combattere i virus

Alessandra Margreth

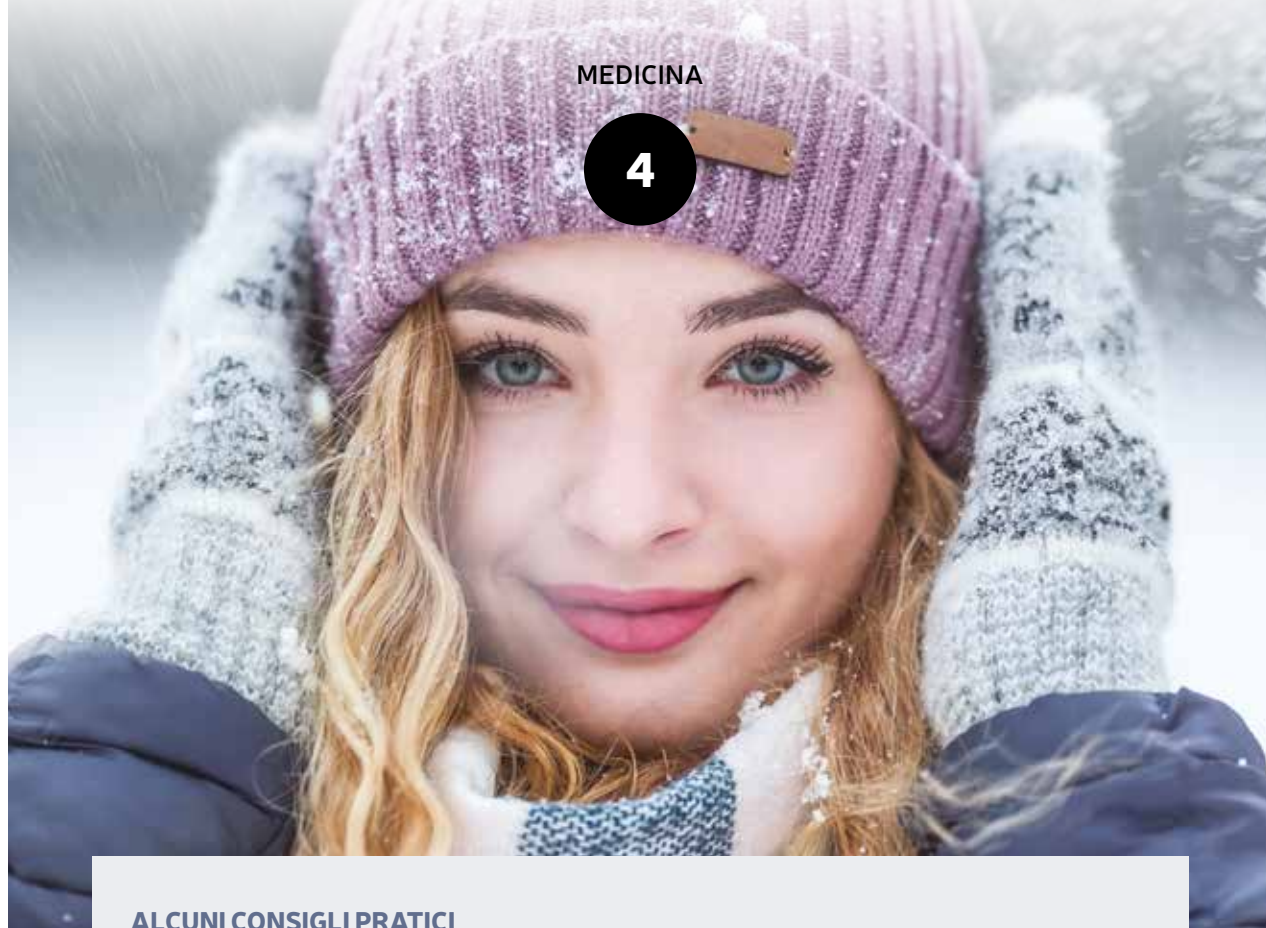


Durante i mesi freddi è più frequente essere colpiti dalle malattie da raffreddamento che interessano le alte vie respiratorie. I sintomi sono noti a tutti: sensazione di naso chiuso, secrezione nasale, frequenti starnuti, lacrimazione, mal di gola, tosse, difficoltà nella respirazione. Altre manifestazioni tipiche sono sensazione di indolenzimento, mal di testa e talvolta un lieve aumento della temperatura corporea. È importante ricordare che queste forme possono essere sia di natura batterica che virale. Un organismo con un efficiente sistema immunitario reagisce prontamente a questo tipo di disturbi, e il problema si risolve generalmente nel giro di pochi giorni. Le manifestazioni provocate invece dall'attacco del virus dell'influenza vero e proprio possono essere decisamente più serie, ed è per questo che è importante consultare il medico, specie se a esserne colpiti sono anziani o persone con altre patologie. È bene rimanere a casa per qualche giorno allo scopo di evitare possibili ed eventuali complicazioni quali otiti, tracheiti e bronchiti.

RICONOSCERE L'INFLUENZA

L'influenza propriamente detta fa la sua comparsa tra la fine di dicembre e l'inizio di gennaio. Ai soggetti a rischio, in modo particolare quest'anno a causa dell'epidemia di Covid-19, i medici hanno consigliato la vaccinazione antinfluenzale, per evitare il sovrapporsi di più infezioni virali. Un rischio grave per la salute dei più anziani e malati cronici. Si può parlare di 'vera influenza' quando ci sono tre condizioni presenti contemporaneamente: febbre elevata a insorgenza brusca; sintomi come i dolori muscolari e articolari; sintomi respiratori come la tosse, il naso che cola, la congestione e la secrezione nasale, e il mal di gola. In tutti gli altri casi si parla di infezioni respiratorie acute o sindromi para-influenzali.

Alle manifestazioni di origine virale si affiancano quelle batteriche. In questi casi al mal di gola si accompagnano febbre, affaticamento e debolezza più intensi di quelli tipici delle infezioni virali. I batteri possono causare anche l'insorgenza di placche biancastre sulle tonsille. Spetta comun-



ALCUNI CONSIGLI PRATICI

- È buona norma evitare di **surriscaldare gli ambienti** in cui si vive e si lavora ed è altrettanto importante provvedere a mantenere nell'ambiente un sufficiente livello di umidità dell'aria: rifornire d'acqua le vaschette dei caloriferi, o usare umidificatori elettrici.
- Dopo una giornata faticosa, trascorsa al freddo e all'umido, **un bagno caldo è l'ideale**. Meglio evitare temperature troppo elevate, specie se si soffre di problemi circolatori. Molto utili gli oli essenziali da aggiungere nella vasca. Ad esempio quello di timo aiuta contro i sintomi del raffreddore, indicati anche oli a base di lavanda e di pino.
- È bene **evitare i colpi di aria fredda e gli sbalzi eccessivi di temperatura**. Con il gelo e l'umido coprire testa e collo con cappelli, sciarpe e maglioni a collo alto. Se si avvertono sintomi premonitori (brividi, dolori articolari...), non affaticarsi troppo per permettere all'organismo di reagire efficacemente.
- **Praticare una sia pur moderata attività fisica** rende l'organismo più resistente alle infezioni. Condurre una vita sregolata e stressante contribuisce a indebolire le difese immunitarie e rende il fisico più vulnerabile agli attacchi di virus e batteri.

que al medico diagnosticare di quale forma si tratti e stabilire la cura giusta. Va ricordato che gli antibiotici, da utilizzare solo con ricetta, non vanno usati nelle forme virali, ma contro i disturbi dovuti ai batteri.

POTENZIARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

La prima arma contro le malattie tipiche dell'inverno è il buon stato di salute delle difese immunitarie, dato che un organismo "in forma" e più forte è in grado di controbattere efficacemente l'assalto dei patogeni stagionali. Il 70% delle difese immuni-

tarie del nostro organismo è situato nell'intestino. È lì infatti che abitano i batteri, i 100mila miliardi di microrganismi che formano l'ecosistema chiamato microbiota, che agisce come una barriera protettiva contro i vari tipi di patogeni. Per questo va mantenuto in buona salute seguendo uno stile di vita che comprenda una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica.

I virus tipici della stagione fredda sono nemici del microbiota: alcuni di loro provocano diarrea o vomito, con la conseguente perdita di liquidi e sali minerali. E anche gli antibiotici, importanti per



debellare i batteri responsabili delle infezioni, possono provocare alterazioni del microbiota se usati a lungo. Si può riequilibrare la disbiosi con l'assunzione di probiotici. Ci sono inoltre diverse sostanze naturali che hanno un efficace effetto immunostimolante, cioè aiutano il sistema immunitario a rafforzarsi: tra queste l'Echinacea, lo zinco e la vitamina C.

CIBI E BEVANDE CHE RISCALDANO

Come detto prima, l'alimentazione gioca un ruolo importante nel contrastare i disturbi stagionali. Una dieta corretta fornisce al sistema immunitario le energie necessarie sia per prevenire che per combattere influenze e raffreddori. Per questo i nutrizionisti consigliano di preparare piatti digeribili e leggeri, e mettere in tavola frutta come arance, kiwi e mandarini, ricchi di vitamina C e vitamina E. Sono indicati anche piatti a base di ortaggi come cavoli e broccoli, nonché zuppe calde a base di legumi e cereali. Evitare gli alcolici. Quando si è colpiti da malattie da raffreddamento è necessario assumere un'adeguata quantità di liquidi: occorre bere molta acqua e si consiglia anche di non farsi mancare brodi, spremute e tisane.

AUTOMEDICAZIONE

Per alleviare i fastidiosi sintomi influenzali, oltre ad avere l'accortezza di riguardarsi per qualche giorno, si può ricorrere a prodotti disponibili in farmacia: gli spray nasali ad azione decongestionante, sciroppi che attenuano la tosse secca o che fluidificano l'eventuale catarro, pastiglie disinfettanti da sciogliere in

bocca per contrastare il mal di gola. Il farmacista potrà inoltre fornire suggerimenti su come effettuare aerosol con prodotti specifici che esercitano un'azione antimicrobica e un'azione lenitiva sulle mucose irritate. Naturalmente se le manifestazioni non si attenuano e peggiorano, se i dolori muscolari sono molto forti, se la febbre è alta, è importante consultare il medico.



PROPOLI E MIELE

La natura offre molti rimedi per i disturbi stagionali e i prodotti delle api sono tra quelli più efficaci. La propoli è molto utile per contrastare i problemi delle vie aeree, ed è indicata in caso di mal di gola, tosse e raucedine. Questa sostanza è un insieme di resine balsamiche e gomme raccolte dalle api sulle gemme e sui tronchi di alcune piante. Essa possiede importanti proprietà immunostimolanti, anestetiche, antivirali. Il miele è elaborato dalle api a partire dal nettare dei fiori, sin dall'antichità si conoscono le sue proprietà medicinali con effetti antiossidanti, antimicrobici, antinfiammatori. Il miele è un mix naturale di zuccheri, principalmente fruttosio e glucosio, e di altre importanti sostanze, quali proteine, minerali e vitamine, che aiutano a potenziare le difese immunitarie.

INTESTINO E CERVELLO

Dai batteri intestinali un aiuto
per migliorare la qualità di vita

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta,
specialista in Psicologia clinica

Sono numerosi gli studi che attestano una comunicazione preziosa tra intestino e cervello. Il microbiota è un vastissimo insieme di microrganismi che popola il nostro intestino e che, oltre ad aiutarci ad assimilare il cibo, può esercitare una funzione protettiva e stimolare la nostra risposta immunitaria. L'asse microbiota-intestino-cervello è sempre più al centro degli studi sulle basi biologiche e fisiologiche dei disturbi psichiatrici, del neurosviluppo, legati all'età e neurodegenerativi (*The Microbiota-Gut-Brain Axis*, Physiological Reviews, American Physiological Society, 28-8-2019).

Patrice Debré scrive che noi viviamo in simbiosi con il nostro microbiota e che esistono relazioni multiple tra la nostra flora intestinale e il nostro sistema immunitario. Non ci si stupisce dunque del fatto che possa essere implicato in patologie come l'obesità, la malattia oncologica, le allergie, le malattie infiammatorie e autoimmuni (P. Debré, *L'homme microbiotique*, Odile Jacob, Paris, 2015).

“Nell'intestino tenue ci sono più di cento miliardi di neuroni, un numero grosso modo uguale al numero di neuroni presenti nel midollo spinale. Aggiungete i neuroni dell'esofago, dello stomaco e dell'intestino crasso e scoprirete che abbiamo più neuroni nell'intestino che nel midollo spinale”, scrive Michael D. Gershon (*Il secondo cervello*, Utet, Milano, 2006).

E come racconta Giulia Enders in maniera spirito-

sa e accessibile, *“il nostro intestino possiede un'enorme quantità di nervi, un vero bastimento di molecole e segnali e noi sappiamo sin dalla notte dei tempi quel che la ricerca scientifica sta lentamente scoprendo: le nostre sensazioni di pancia influenzano in misura notevole il nostro benessere individuale”* (*L'intestino felice*, Sonzogno, Venezia, 2015).

Se penso ad alcune situazioni nelle quali il corollario dei sintomi che i pazienti mi presentavano si manifestava con caratteristiche di allergia o intolleranza, con senso di gonfiore, problemi digestivi, disturbi della pelle e una serie di correlati che toccavano la sfera dell'umore, l'ansia, l'irritabilità e una generale mancanza di concentrazione, l'elemento che torna in molti casi è un'influenza impattante sulla qualità di vita.

Facendo spazio all'osservazione di come la mente e il corpo interagiscono in ogni paziente, esplorando, accogliendo e contenendo i vissuti di incertezza o di minaccia che, nell'incorrere in reazioni avverse al cibo, molti di essi sperimentano, una delle direzioni cui insieme guardiamo è quella di comprendere se ci sono aspetti sul versante psicologico che contribuiscono ad amplificare la sintomatologia.

Diversi anni fa ho accolto una famiglia preoccupata per la reazione di forte chiusura e di ansia espressa dal figlio di 9 anni, L, tutte le volte che si trovavano a cena fuori casa.

***“Il benessere emotivo
è la percezione di vivere al meglio
delle proprie potenzialità,
centrati sulla gioia di essere
al mondo, di potersi «giocare»
in libertà la vita...”***

da *Ansia addio*
di Andrea Grieco





Nel corso dei primi colloqui è emerso che la prima volta in cui L era stato male, dopo aver bevuto un bicchiere di latte, si collocava in un momento per lui molto significativo. La nausea e il violento episodio di vomito si sono presentati all'improvviso la sera in cui avrebbe dovuto fermarsi a dormire da solo dal suo migliore amico.

I genitori visto il suo forte malessere lo hanno portato a casa con sé e avviato una serie di visite e test al termine dei quali è stata fatta diagnosi di allergia al latte.

Se però l'allergia consiste in una risposta alterata del sistema immunitario al contatto del nostro organismo con una o più sostanze nell'ambiente esterno, diversi elementi portati durante i colloqui con L e i suoi genitori lasciavano spazio ad ipotesi differenti. Nelle sedute successive con L è stato importante riprendere cosa lui aveva compreso di quanto successo quella sera.

Quel sintomo è stato vissuto in modo minaccioso anche alla luce del conseguente divieto. Il senso di insicurezza è diventato più intenso e persistente nei giorni successivi e il drastico cambio di dieta ha certamente inciso nel suo modificato rapporto con il cibo ed il nutrirsi.

“Il tormento fisico sì che ha una trama, invece quello psichico no. È il morso di un lupo sconosciuto sul benessere dei tuoi pensieri, della tua anima, della tua coscienza, del tuo equilibrio.”

da La gioia all'improvviso
di Manuel Vilas

Spesso in virtù del nostro essere fatti di anima e corpo, di psiche e materia, lo psichico e il corporeo si manifestano nei loro curiosi intrecci e se riusciamo

mo ad aprire uno spazio per coglierli, riconoscerli ed integrarli, la strada verso la cura può dolcemente rischiararsi.

Qualche mese dopo l'avvio della consulenza familiare, alla seduta con i genitori, fu la mamma a riportare quanto fosse bello avere ripreso le tavolate domenicali, in compagnia degli amici, su richiesta di L. Per la prima volta, dopo mesi, lo avevano visto sorridere e mangiare come non era più accaduto dall'episodio per il quale si erano rivolti a me.

Altre situazioni nelle quali un'inflammatione cronica dell'intestino porta conseguenze significative sulla qualità della persona colpita sono quelle in cui siamo in presenza del morbo di Chron o della colite ulcerosa.

Per quanto il primo possa manifestarsi in maniera differente e i sintomi possano variare dal dolore addominale alla perdita di peso, o alla diarrea cronica, anche in virtù dell'incidenza dei fattori psicologici sugli esiti del trattamento e sulla storia della malattia, il sostegno psicologico (associato alla terapia farmacologica) è utile ad innalzare le difese della persona colpita.

“Ci sono dei momenti in cui non è necessario fermarci, ma in cui lo è essere fermi ed essere fermi vuol dire semplicemente stare nel punto esatto che rappresenta il centro dell'uragano. Dove vi è quiete assoluta per osservare noi stessi e la vita, e finalmente vedersi davvero.”

da Biologia della gentilezza
di Immacolata De Vivo e Daniel Lumera

Per quanto ci sia ancora molto da scoprire sui meccanismi alla base del dialogo tra intestino e cervello, ricerche recenti approfondiscono il po-



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

FlorMidabìl DAILY

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

**è l'alleato ideale
del tuo intestino
giorno dopo giorno**



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

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

seguici su  e 

Sandoz S.p.A. Largo U. Boccioni, 1 - 21040 Oriago (VA)

flormidabil.it

La seconda citazione disse che era sua: *“È sorprendente scoprire di poter andare al largo, quando da sempre ci si è sentite incapaci di stare a galla!”*.

La scoperta di potersi prendere uno spazio per sé fu, in questo caso, conseguente all'entrata nel gruppo di Scrittura e Cura. E da lì in poi il contatto con le sue grandi risorse nel contesto individuale, oltre ad accrescere la sua autostima, ha stimolato quelle forze di cura naturali insite in ogni paziente. La gestione dell'ansia e le implicazioni a livello psicologico del confronto quotidiano con patologie gastro-intestinali possono certamente beneficiare di un intervento psicologico, dopodiché l'impatto più consistente sul miglioramento della qualità di vita individuale lo esercita il paziente stesso nel momento in cui sceglie di dare fiducia a sé stesso, prima ancora che al terapeuta, all'interno di una richiesta che arriverà a portare a quel professionista dal quale sentirà di potersi fare supportare. Citando lo psichiatra Gordon Livingston, *"La sfida della terapia, per ogni individuo, è di mobilitare la propria capacità di cambiamento permettendogli di chiarirsi su quello che realmente vuole e sul modo migliore di arrivarci"* (*N'arretez jamais de danser*, Marabou, Vanves Cedex, 2008).

Per ulteriori informazioni è possibile
contattare il numero 331-1024203 o inviare
una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com
Canale youtube "Parole di Cura"



SE UN BACINO NON BASTA

Perché non bisogna sottovalutare
il dolore nei bimbi piccoli

Chiara Romeo

In passato era molto sottovalutato e si pensava che i bambini, soprattutto quelli piccoli avessero una scarsa percezione del dolore. Per fortuna oggi, grazie alla ricerca e agli strumenti a disposizione della medicina, il dolore del bambino viene riconosciuto e trattato.

PRIMA DELLA NASCITA

Come spiegano i pediatri dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma, il dolore non è solo una sensazione spiacevole, ma una complessa modalità sensoriale essenziale per la sopravvivenza. Infatti, il nostro sistema nervoso, grazie a questa percezione spiacevole, riconosce stimoli che possono provocare danni all'organismo e innescare reazioni riflesse o preventive contro forze meccaniche dannose, temperature estreme o l'esposizione a sostanze tossiche.

Il dolore, secondo la definizione dell'Associazione internazionale per lo studio del dolore (*International Association for the Study of Pain*), è un'esperienza "emozionale e sensoriale spiacevole associata ad un danno dei tessuti del corpo, attuale o potenziale". Variabili fisiologiche e psicologiche possono influire sull'intensità della percezione di grandi e piccini: per esempio la paura, o lo spavento, aumentano la sensazione di dolore.

Nel bambino, soprattutto quello molto piccolo, l'incapacità di esprimere le sensazioni con le parole ha portato in tempi passati ad una sottovalutazione e

al non trattamento. Oggi per fortuna non è più così. Grazie a recenti studi anatomici e comportamentali, sappiamo che fin dalla 23ª settimana di gestazione il sistema nervoso centrale è già in grado di avvertirlo. Inoltre si è capito che la formazione delle vie nervose e delle aree deputate alla percezione del dolore, si completa entro l'anno di età, mentre i meccanismi di modulazione degli stimoli dolorosi maturano più lentamente. Pertanto si può dire che i neonati e i bambini più piccoli avvertono il dolore con una intensità che può essere anche superiore a quella degli adulti.

UN RICORDO INDELEBILE

Nei bambini l'organismo è in crescita e anche il sistema nervoso è ancora plasmabile, per questo le stimolazioni dolorose ripetitive possono indurre modificazioni del sistema nervoso immaturo, portando ad esempio ad una alterata soglia del dolore. Questo fa sì che dal neonato al bambino si creino ricordi inconsci legati al dolore che possono ripercuotersi sui comportamenti da adulto. Perciò i medici sanno che una adeguata analgesia per placare il dolore non è solo un aiuto momentaneo ma è importante per il sistema nervoso e il comportamento del futuro adulto. Non bisogna dimenticare, inoltre, che un dolore prolungato non trattato interviene nello sviluppo della malattia allungando i tempi di guarigione.



SCALE DI MISURAZIONE

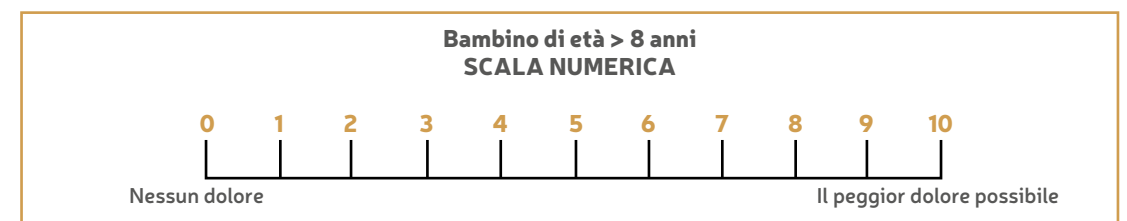
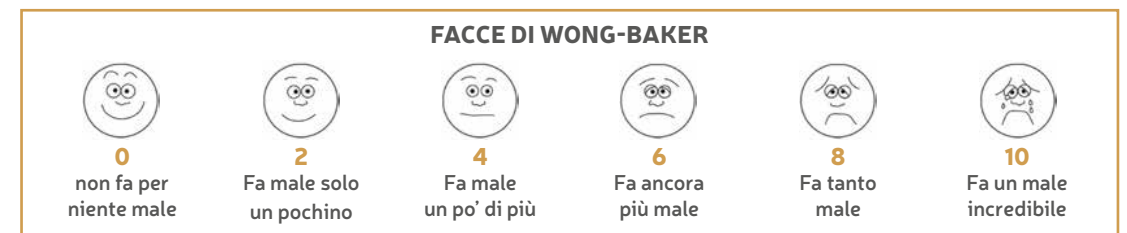
Persino negli adulti la valutazione del dolore non è semplice data la sua soggettività, ma nei bambini questo è reso più complicato dalla difficoltà di linguaggio. Per questo sono state ideate le scale del dolore utilizzate da medici e infermieri del pronto soccorso e dai pediatri, che possono essere usate anche dai genitori.

Dai 3 agli 8 anni si usa la scala con le facce di Wong-Baker o scala delle espressioni facciali. È costituita da sei facce, da quella sorridente corrispondente a "non fa per niente male" a quella che piange, corrispondente a "fa un male incredibile". Va mostrata al bambino chiedendogli di indicare "la faccia che corrisponde al male o al dolore che pro-

vi in questo momento". A ogni scelta corrisponde un numero che va da 0 a 10. Si usa generalmente il termine "male" per età dai 3 ai 5 anni, il termine "dolore" per età dai 6 ai 7 anni.

Dagli 8 anni in poi può essere utilizzata la scala numerica, che vale anche per gli adulti. Si tratta di una linea orientata orizzontalmente con numeri da 1 (nessun dolore) a 10 (il peggior dolore possibile). Si chiede al bambino di indicare l'intensità di dolore che prova scegliendo o indicando il numero corrispondente.

Nel proporre queste scale bisogna fare attenzione a non indicare al bambino la risposta, o addirittura anticiparla suggerendo la scelta che il bambino non ha ancora effettuato spontaneamente.





LE BOLLE DI SAPONE

Tutti genitori sanno che un cerotto e un bacino fanno passare la maggior parte del dolore legata a piccoli traumi. Una tecnica meno conosciuta e utilizzata persino in ospedale è quella delle bolle di sapone: il semplice barattolino che si trova ovunque per pochi euro può diventare un grande alleato. Infatti, giocare con le bolle di sapone costituisce un connubio perfetto tra la distrazione ed il rilassamento, soprattutto per i bambini in età prescolare. L'aspetto di distrazione si riferisce alla formazione delle bolle da cui il bambino può rimanere affascinato, mentre l'aspetto di rilassamento consiste nell'espiazione necessaria a produrle e soffiare.

COME TRATTARE IL DOLORE: TERAPIE NON FARMACOLOGICHE

Il dolore costituisce un importante sintomo guida nella diagnosi e nella terapia di molte patologie dei bambini. Non va quindi sottovalutato, ma osservato anche con l'aiuto del pediatra: mal di testa e mal di pancia sono diffusi tra i bambini e possono avere cause diverse, ma solitamente il dolore non è l'unico sintomo. C'è poi il dolore da trauma: cadute, contusioni, piccole ferite. Ricordando di evitare il fai da te, nei disturbi più comuni del bambino che non richiedono un pronto intervento ospedaliero, si possono utilizzare alcuni farmaci e alcune tecniche non farmacologiche.

Per terapie non farmacologiche si intendono quei comportamenti o 'trucchi' che tendono a modificare i fattori che aumentano o rendono più angosciante e drammatica la sensazione dolorosa. Alcune tecniche sono molto semplici e tutti le mettiamo in atto, anche spontaneamente, quando vediamo un bambino piangere o stare male, altre sono meno conosciute. Nei neonati è utile la suzione non nutritiva: offrire il ciuccio o attaccarlo al seno, agisce sul comportamento esercitando un effetto calmante, ed elevando la soglia del dolore: in alcuni reparti viene proposto per esempio durante l'inoculo della vaccinazione. Prima dei due anni, è efficace per ridurre il dolore il contat-

to fisico con il bambino: toccare, accarezzare, cullare; può essere utile creare un ambiente rilassato con la musica. Tra i 2 e i 4 anni è utile giocare con pupazzi, raccontare storie, leggere libri, utilizzare la respirazione e le bolle di sapone. Per i bambini più grandi, ascoltare la musica, la respirazione, contare, parlare dei luoghi preferiti, guardare la TV.

I FARMACI PER IL DOLORE

Nessun dolore è così piccolo da non meritare attenzione, il dolore va sempre cercato e trattato, in tutte le situazioni in cui vi siano segni e sintomi della sua presenza.

Le conoscenze raggiunte infatti nell'ambito della terapia del dolore sono oggi tali da poter assicurare un corretto e sicuro utilizzo dei farmaci analgesici anche in età pediatrica. Il medico ha a disposizione molti farmaci ed una scelta adeguata permette il controllo del sintomo nella quasi totalità delle situazioni. Tra i farmaci, il paracetamolo è quello più usato in età pediatrica per i suoi benefici e la scarsità di effetti collaterali ed è indicato come farmaco di prima scelta nel trattamento del dolore lieve-moderato. Un secondo farmaco utilizzato per il trattamento del dolore dei bambini è l'ibuprofene, una valida alternativa al paracetamolo, con un profilo di sicurezza sostanzialmente sovrapponibile.

La VITAMINA D è fondamentale per la tua SALUTE e il tuo BENESSERE.

La **VITAMINA D** è coinvolta in molti processi che determinano il buono stato di salute dell'organismo:

- > per il normale **assorbimento del calcio** e del **fosforo**
- > per la **salute delle ossa** e dei **muscoli**;
- > per mantenere i **denti** in buona salute;
- > per la funzione del **sistema immunitario**.

“Lo sai che quando c'è **POCO SOLE** produci poca **VITAMINA D?**”

NOVITÀ

D₃Force

INTEGRATORE ALIMENTARE di Vitamina D3

Per il buon funzionamento del **sistema immunitario** e il mantenimento della funzione muscolare e della salute delle ossa.

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

Due mesi di utilizzo

PREZZO SPECIALE € 9,90

Prodotto disponibile nelle farmacie partner Zentiva



ZENTIVA

www.d3force.it

MALATTIE CRONICHE INTESTINALI

Provocano una grave infiammazione dell'apparato gastrointestinale che può essere molto invalidante

Stefania Cifani

Si chiamano MICI e comprendono la colite ulcerosa e la malattia di Crohn. Sono le malattie croniche intestinali (per la terminologia anglosassone IBD, *Inflammatory Bowel Disease*) malattie che causano una grave infiammazione dell'intestino con sintomi invalidanti. In Italia si stima che oltre 200 mila individui siano colpiti da malattia di Crohn o colite ulcerosa; possono manifestarsi a qualsiasi età, ma esordiscono per lo più in età giovanile. Di queste malattie si parla poco; anche se possono essere molto invalidanti e condizionare la vita sociale, relazionale e lavorativa dei malati, risultano per lo più "invisibili" agli altri. Le cause precise delle MICI non sono state identificate, ma si attribuiscono a una combinazione di predisposizione genetica, fattori ambientali e immunologici. Tra i fattori di rischio, modificabili, legati allo sviluppo della malattia, vi è il fumo di sigaretta; il tabagismo porta anche a forme di malattia più gravi e aumenta il rischio di dover ricorrere alla chirurgia. Anche vivere in zone

urbane e industrializzate è associato a un aumento del rischio di sviluppare una MICI, probabilmente a causa dell'ambiente e di una alimentazione più ricca di cibi raffinati. I sintomi delle MICI sono in gran parte aspecifici, e includono diarrea, dolori addominali, astenia, nausea, presenza di sangue nelle feci. Questo è causa di un ritardo diagnostico anche di alcuni anni; a volte la condizione viene alla luce quando il danno infiammatorio è avanzato, magari dopo un accesso in pronto soccorso per un episodio acuto. Caratteristica comune alle malattie croniche intestinali è l'alternarsi di fasi di benessere, durante le quali i sintomi regrediscono - ma non le lesioni alle mucose intestinali - a periodi di riacutizzazione. Le complicanze più gravi di queste patologie comprendono ostruzione e perforazione intestinale, fistole e ascessi. La malattia di Crohn può indurre anche manifestazioni al di fuori del tratto gastrointestinale, con infiammazioni di altri organi e tessuti: occhi, articolazioni, fegato, pelle.

MALATTIA DI CROHN E COLITE ULCEROSA

La colite ulcerosa interessa la superficie della mucosa intestinale del retto e del colon. Nella maggior parte dei casi si manifesta tra i 15 e i 35 anni, ma può insorgere anche in età pediatrica e tra i 60 e i 70 anni. Sono frequenti perdite di sangue, dolori addominali intensi, diarrea, calo di peso e anemia. La colite ulcerosa influisce sulla qualità di vita dei pazienti, compromettendo le attività sociali e professionali. A differenza della colite ulcerosa, la malattia di Crohn può interessare l'intero tratto intestinale, dalla bocca fino alla regione anale. La malattia colpisce prevalentemente in due fasce di età: tra i 20 ed i 30 anni e intorno ai 50 anni. Anche in questo caso si tratta di una patologia che provoca un importante peggioramento della qualità della vita, con sintomi come diarrea, anche continua con più scariche al giorno, dolore addominale, fatica e spossatezza, perdita di peso,

nausea, vomito, febbre. I disturbi come le urgenze intestinali possono comparire improvvisamente, il che condiziona e limita le persone nella propria vita sociale. L'infiammazione causa ulcere che, se non curate possono portare a restringimento di alcuni tratti intestinali e, come nella colite ulcerosa, a fistole e ascessi. Diagnosticare la malattia fin dalle prime manifestazioni è molto importante per limitare le lesioni ed evitare futuri interventi chirurgici. Per la diagnosi e la cura della malattia di Crohn e della colite ulcerosa esistono, nei principali ospedali pubblici, Centri di gastroenterologia con ambulatori dedicati alla cura delle MICI. Le persone affette da una malattia infiammatoria intestinale sono a maggior rischio di sviluppare tumore del colon. Per questo dovrebbero sottoporsi a uno screening più frequente rispetto alla popolazione generale, secondo uno schema che sarà consigliato in base alla durata e all'estensione della malattia.



LE CURE

Per le malattie croniche intestinali non esiste una cura risolutiva. Le terapie tradizionali, prevalentemente basate su corticosteroidi e immunosoppressori, hanno l'obiettivo di ridurre lo stato infiammatorio che scatena i sintomi e di indurre e mantenere la remissione, con periodi di tempo durante i quali i pazienti non manifestano sintomi. Negli anni più recenti sono disponibili anche farmaci biotecnologici, che rappresentano una importante evoluzione nel trattamento delle MICI. I farmaci biotecnologici sono costituiti da anticorpi monoclonali, sintetizzati in laboratorio, rivolti contro una specifica molecola, la citochina TNFalfa, una delle principali molecole coinvolte durante il processo infiammatorio. L'intervento chirurgico è l'opzione terapeutica necessaria nei casi in cui i trattamenti non abbiano dato risultati nel controllare a lungo sintomi e complicanze.

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Non ci sono prove scientifiche dirette sull'esistenza di un nesso causale tra alimentazione e malattia infiammatoria intestinale, ma si sa che alcuni cibi e bevande possono, specialmente quando la malattia è in fase attiva, aggravarne le manifestazioni. Dieta e stile di vita, dunque, possono aiutare a controllare i

sintomi e prolungare le fasi di remissione. Le persone con malattia di Crohn dovrebbero limitare il consumo di latte, latticini, formaggi e prodotti lattiero-caseari, perché possono acuire la diarrea, il gonfiore e i dolori addominali. Inoltre non è raro che in questi individui si instauri anche una intolleranza al lattosio. In generale, l'alimentazione preferibile per chi è affetto dalle MICI dovrebbe essere povera di grassi come burro, margarina, creme e cibi fritti, che potrebbero essere difficili da digerire. Anche la fibra può diventare



QUANDO CONTATTARE IL MEDICO

Si consiglia di consultare il medico se si verifica un cambiamento persistente, e ricorrente nel tempo, delle abitudini intestinali o se si hanno sintomi come:

- Dolore addominale
- Sangue nelle feci
- Diarrea duratura che non risponde a farmaci anti diarroici
- Diarrea notturna
- Una febbre ricorrente senza una causa apparente

(Fonte: AMICI onlus)

fastidiosa, attenzione quindi agli alimenti che ne sono ricchi, in particolare a cavoli, broccoli e cavolfiori, noci, semi, mais, cereali integrali. In alcuni casi la cottura delle verdure è preferibile, se mangiate crude provocano fastidio. Cibi piccanti, alcol e caffeina sarebbero da evitare perché possono peggiorare i sintomi della malattia. Una buona abitudine è quella di fare piccoli pasti più frequenti, piuttosto che due o tre molto abbondanti. Importante anche l'idratazione: ricordarsi di bere molti liquidi, soprattutto acqua, non gassata, infusi e tisane. Qualora si manifesti una

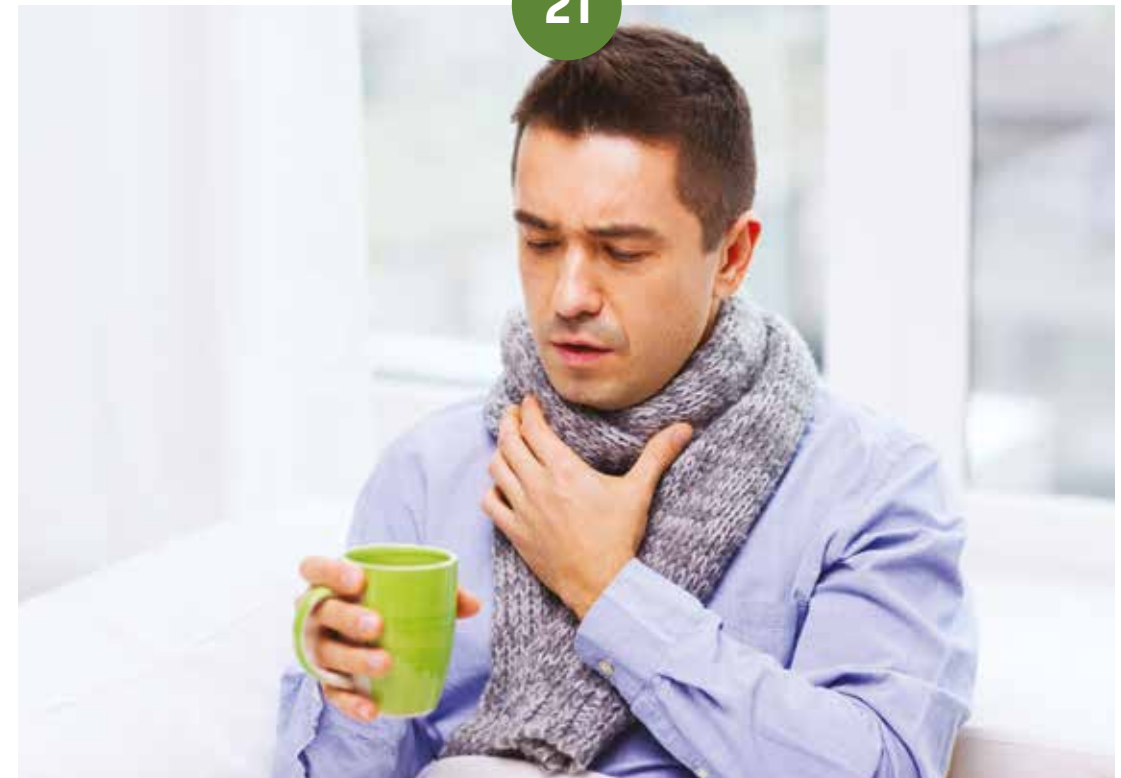
perdita di peso significativa potrebbe essere il caso di intervenire sulla nutrizione con un esperto, per avviare una eventuale integrazione. Per lo stile di vita ideale per le persone con una malattia infiammatoria cronica intestinale anche lo stress sarebbe da tenere sotto controllo; a questo scopo è consigliata la pratica di attività fisica moderata, utile anche per combattere i sintomi depressivi e normalizzare l'intestino. Altre misure adatte a questo scopo sono gli esercizi di respirazione, lo yoga, il rilassamento muscolare con tecniche di biofeedback.

CARBO, ARSENICUM, EUPATORIUM

Tre rimedi per quest'inverno

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



CARBO VEGETABILIS, QUANDO MANCA L'ARIA

In questi mesi di convivenza con la malattia Covid-19 abbiamo imparato a distanziarci, a disinfettarci, a proteggerci. Abbiamo scoperto il potere protettivo delle vitamine, soprattutto la C e la D, e i benefici delle sostanze naturali come la lattoferrina, la quercetina, e di minerali come lo zinco. Ma quando un leggero mal di gola, un indolenzimento, un brivido come se ci stesse salendo la febbre, un malessere si insinuano in noi, allora ci coglie il dubbio se sia un vecchio virus già familiare o piuttosto il nuovo malefico e perverso virus. Quello che può rendere difficoltosa la nostra respirazione, renderci un pericolo per i nostri cari, fare dei nostri giorni un percorso in salita, con respiro affannoso, tosse, debolezza, e l'oscura minaccia di non respirare più liberamente a pieni polmoni, di restare affamati d'aria, di ossigeno, persino di soffocare. L'aspetto più grave dell'infezione da Sars-CoV2 è la dispnea, la fame d'aria e l'ipossia, cioè la difficoltà dei nostri alveoli polmonari di riempirsi di ossigeno, di nutrire i nostri tessuti respiratori ma anche il nostro cervello di ossigeno, di "saturare" bene: quando abbiamo difficoltà respiratorie il saturimetro ci mostra l'accelerazione dei battiti del nostro cuore e la saturazione che scende, talvolta per qualche momento siamo bassi, a 90 forse, e dobbiamo muoverci, lentamente, fare esercizi respiratori, capire se abbiamo bisogno di aiuto esterno. Gli omeopati, analizzando le difficoltà respiratorie da Sars-CoV2, hanno eviden-

ziato alcuni farmaci omeopatici, ed il più interessante per la dispnea e la fame d'aria è *Carbo vegetabilis*, farmaco derivante dal vecchio carbone di legna, che opportunamente diluito riesce ad esprimere la capacità di ravvivare l'energia vitale dando all'organismo la capacità di trasferire ossigeno al sangue, e di contrastare il pericolo di svenimento.

Carbo vegetabilis può essere indicato per la fame d'aria che fa desiderare di essere ventilati -una signora in farmacia mi ha raccontato che il marito malato le aveva chiesto un ventaglio - e le materie mediche descrivono un volto pallido, un respiro freddo, la sudorazione fredda profusa ed il desiderio di essere ventilati. *Carbo vegetabilis* è indicato come rimedio per lo shock da interventi chirurgici, e per le situazioni di bassa vitalità, di spossatezza con cute fredda e maddida, per asma o dispnea, o polmonite con bruciore al petto, ed indebolimento cardiaco per la compromissione del sistema cuore-polmone. Anche la "freddezza del respiro" descritta nelle materie mediche, talvolta viene riferita anche in farmacia, ed abbiamo così la conferma che le accurate descrizioni di questi testi rimaneggiati e studiati negli anni riportino riferimenti utili a trovare l'aiuto per la salute più adatto in quel momento.

L'omeopatia offre aiuti da scegliere sempre osservando bene il quadro del momento, e così dopo aver visto come sia possibile con *carbo vegetabilis* poter migliorare una difficoltà respiratoria torniamo al brivido di una influenza in arrivo.



ARSENICUM ALBUM ED IL GELO DELLA PAURA

Abbiamo freddo ed una sottile paura di avere quel virus, quello pericoloso, contagioso, difficile da superare. Probabilmente in questo caso il farmaco omeopatico *Arsenicum album* può essere un aiuto, è da assumere anche ogni ora, nella diluizione più adatta all'energia vitale del soggetto, per qualche giorno. Ricordiamo che è stato anche il farmaco indicato dal ministero della Salute indiano come prevenzione, messa in pratica con successo da molti. I sintomi guida per riconoscere se sia davvero il rimedio adatto sono la freddolosità, l'ansia per la salute con irrequietezza, la sete di acqua fresca a piccoli sorsi, il bruciore, per esempio alla gola o al petto, la difficoltà respiratoria notturna che porta a camminare nella stanza e ci può essere anche l'aspetto gastrointestinale del rimedio, con nausea e diarrea bruciante.

EUPATORIUM E L'INFLUENZA CON DOLORI

Dolori ai muscoli, alle ossa, agli arti, alla schiena, tanto da aver il dubbio di avere una frattura, la febbre è alta, soprattutto al mattino tra le 7 e le 9, c'è una grande sete, una tosse dolorosa, e si può sentire oltre che dolore, anche rigidità agli arti. La febbre può avere un andamento periodico, alzarsi e ridiscendere, e possono essere una guida per la scelta del rimedio i dolori ai globi oculari, che sono indolenziti anche a muoverli ed a toccarli. Gli occhi sono rossi, la testa può pulsare e fare male, come le ossa del volto, degli arti. L'andamento periodico della febbre è una guida per riconoscere il rimedio, così come la sete ed il dolore intenso agli arti e l'affezione virale può regredire rapidamente se i sintomi corrispondono.

La conoscenza e lo studio dei nuovi virus e degli effetti sulla nostra salute ci permettono di essere preparati, senza trascurare nulla, dall'uso opportuno dei farmaci tradizionali -come i cortisonici ad esempio-, a quello dei supporti nutrizionali, come la lattoferrina, ai farmaci omeopatici, sempre considerando che solo lo studio attento e l'accurata conoscenza di ogni situazione ci permette di agire per il meglio, ricorrendo ad esperti e fornendo le informazioni utili ad ottenere l'aiuto migliore, con fiducia nella continua possibilità di migliorare le conoscenze sulla salute.



EDIZIONI
LSWR

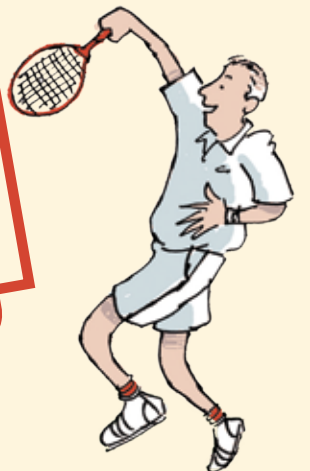
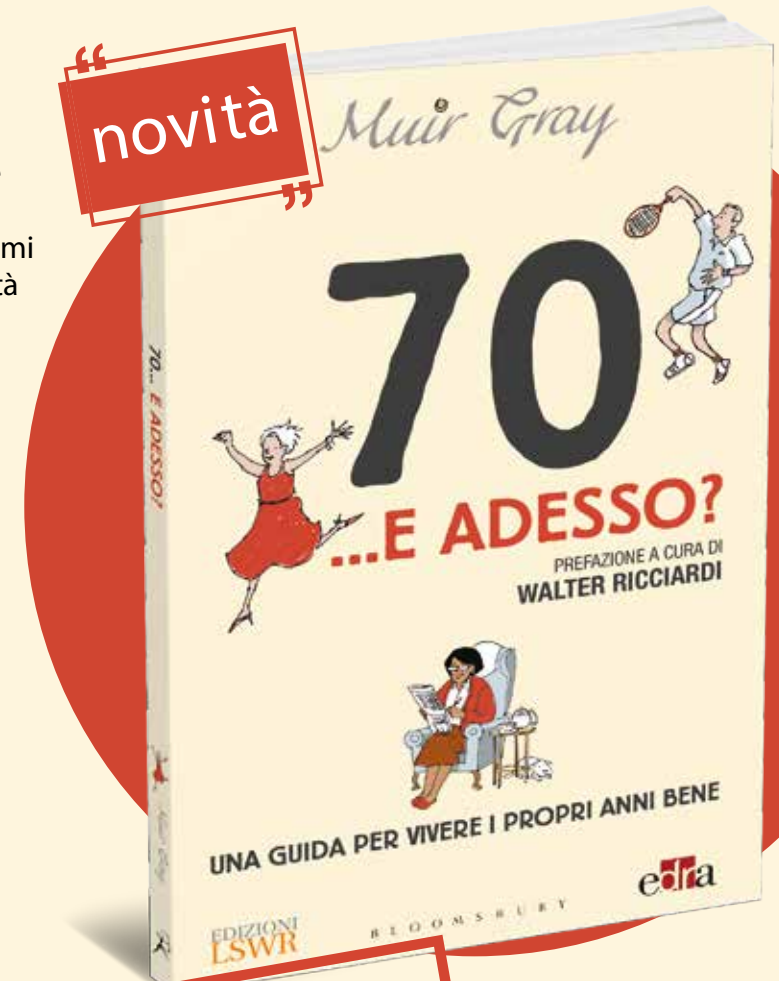


edra

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!
#nonèmaitroppotardi



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

ESFOLIARE CON SCRUB E PEELING

La rigenerazione cellulare offre alla pelle un aspetto più levigato e omogeneo, senza imperfezioni

Francesca Laganà

Esfoliare significa far emergere la bellezza naturale della pelle, nello stesso tempo massaggiarla stimolandone la circolazione e, con i prodotti giusti, coccolarla. La rimozione dello strato superficiale della pelle, spesso sottoposto a stress che lo rendono secco ed opaco, permette di migliorare l'aspetto e stimolare il rinnovamento. Vediamo come farlo al meglio, nel rispetto delle specifiche esigenze di ciascun tipo di pelle.

LO SCRUB

Un primo modo di esfoliare è quello di farlo attraverso lo scrub: *to scrub* in inglese significa strofinare e i prodotti specifici contengono piccole particelle in grado di rimuovere meccanicamente le cellule superficiali. È il trattamento più adatto per tutto il corpo e nei preparati si trovano alcuni ingredienti chiave: un agente esfoliante, un olio o un agente idratante, attivi specifici e fragranze da oli essenziali per rendere l'applicazione ancora più piacevole. Gli agenti esfolianti possono essere per esempio: particelle di nocciolo di

oliva, di uva o di mandorla, granuli di pura cellulosa, ma anche di lava e di silice, oppure più semplicemente sale marino, zucchero o caffè. La parte oleosa o idratante dei prodotti per lo scrub è costituita solitamente da oli naturali, come olio di mandorla, oliva o quello di jojoba. Infine, per la profumazione è meglio scegliere prodotti con oli essenziali e profumazioni non allergeniche.

I benefici di uno scrub sono molteplici: grazie all'azione esfoliante la circolazione viene stimolata tonificando la pelle, che assume un aspetto sano.

Se la pelle è delicata e sensibile andrebbe esfoliata una volta al mese, per evitare rossori e irritazioni dovuti allo strofinamento, mentre se la pelle è normale si può effettuare lo scrub una volta alla settimana. Mentre in caso di pelle grassa, per rimuovere le cellule morte, soprattutto nei periodi di secchezza dovuti al clima caldo, si può utilizzare l'esfoliante anche un paio di volte a settimana; l'importante è applicare subito dopo un prodotto nutriente. Esfoliare con frequenza permette di eliminare tempestivamente le

IL CICLO DELLA PELLE

La pelle è formata da uno spesso strato di cellule, che viene continuamente rinnovato: i cheratinociti migrano dallo strato basale, quello più profondo, verso la superficie. In superficie si riuniscono in piccoli strati e vengono definiti corneociti e formano lo strato corneo. Impegnano circa 28 giorni per maturare, poi si seccano e si desquamano, per lasciare posto ad una nuova generazione di cellule. Sopra lo strato corneo, impermeabile e di una certa resistenza, si forma una pellicola idrolipidica, costituita da sebo, che garantisce comunque una buona idratazione. Con l'invecchiamento questo ciclo di rinnovamento cellulare rallenta, ecco allora che l'esfoliazione della pelle, con trattamenti fisici o chimici, permette di eliminare più velocemente lo strato superficiale. Esfoliare significa anche preparare la pelle a ricevere al meglio tutti i trattamenti successivi.

cellule morte, liberare costantemente i pori e dare alla pelle un aspetto fresco e uniforme qualsiasi siano le condizioni esterne. Lo scrub può essere fatto anche prima della depilazione. In questo modo sia i piccoli peli sia quelli sotto pelle vengono liberati dalle cellule morte e quindi la depilazione è più efficace.

PEELING O GOMMAGE

Il viso richiede una escoriazione più delicata. Per questo sono più adatti prodotti per il gommage o il peeling. Il gommage si differenzia dallo scrub per la sua delicatezza grazie alla presenza di agenti esfolianti dai granuli più piccoli e da attivi idratanti e lenitivi. È il trattamento indicato per le pelli più delicate.

Il peeling invece provvede ad esfoliare grazie ad agenti chimici: è un ottimo trattamento contro la pelle secca, poi-

UNO SCRUB PERFETTO IN 4 MOSSE

1. Doccia tiepida, per ammorbidire la pelle e prepararla all'esfoliazione.
2. Massaggiare il prodotto per qualche minuto, insistendo sulle parti più ispessite, come i gomiti.
3. Risciacquare con acqua tiepida.
4. Completare con un idratante lenitivo per ottenere una pelle idratata e morbida.





ché evita il sottoporsi allo stress meccanico, stimolando ugualmente la rigenerazione cellulare e l'ossigenazione cutanea. Il peeling leviga la superficie della pelle e migliora le imperfezioni, attenuando l'aspetto dei pori dilatati, piccole rughe, colorito irregolare.

Le molecole più utilizzate sono gli alfa-idrossiacidi (AHA): preparazioni a base di acido lattico o acido glicolico, che consentono di avere un'esfoliazione rapida e sicura. L'acido mandelico è il più delicato degli AHA, che garantisce una esfoliazione gentile ma efficace e non crea fotosensibilizzazione. L'acido salicilico è un'altra molecola molto utilizzata nei trattamenti esfolianti: ha ottime proprietà leviganti, essendo in grado di distruggere selettivamente le cellule dello strato corneo, oltre ad interessanti attività battericide e lenitive. Questa molecola viene utilizzata all'interno di trattamenti contro acne ed imperfezioni. Ci sono poi gli esfolianti enzimatici, di origine vegetale: i più comuni sono bromelina e papaina, derivati rispettivamente da ananas e papaya.

Esistono trattamenti peeling, da fare a casa ed altri, con una elevata concentrazione di acidi, che sono eseguiti dal medico di medicina estetica. Si tratta di cosmetici da applicare sul viso deterso come una

VIETATO L'USO DEI MICROGRANULI DI PLASTICA

Dal primo gennaio 2020 è vietato utilizzare microgranuli di plastica, che vengono solitamente impiegati come esfolianti o additivi, di dimensione inferiori a 5 millimetri nei prodotti cosmetici come saponi, creme, gel e dentifrici.

Ma già dal 2015, grazie ad un'apposita autoregolamentazione interna, le aziende cosmetiche si sono rese protagoniste di iniziative volontarie che hanno ridotto del 97,6% l'impiego delle microparticelle di plastica.

maschera. Il tempo di posa consigliato va rispettato, per non rischiare di arrossare la pelle, con una eccessiva esposizione agli acidi. Si procede poi con un idratante adatto al tipo di pelle. Importante ricordare che è da evitare l'esposizione diretta a raggi del sole dopo un trattamento peeling; il momento della giornata migliore è dunque la sera, e la stagione perfetta è l'inverno.



SPUGNETTE E SPAZZOLE

Un trattamento leggermente diverso dai precedenti, che non agisce grazie alla composizione in sé ma alla meccanicità dei movimenti esfolianti, è quello realizzato con la luffa, una spugna naturale di origine vegetale e le spazzole con setole naturali. Da utilizzare asciutte per un effetto più intenso o con la pelle bagnata per un trattamento più delicato, sono una valida alternativa per chi non ama i cosmetici o per chi vuole amplificarne l'effetto.



La dieta antivirus

Con l'invecchiamento, la malnutrizione o l'iperalimentazione, con la sedentarietà, con l'eccesso di stress o di medicine assunte, con la presenza di patologie croniche anche il sistema immunitario tende a non funzionare come dovrebbe e per questo diventiamo più vulnerabili alle malattie virali. Un sistema immunitario efficace può aiutarci a prevenire e contrastare le malattie infettive, ma anche le malattie degenerative età-correlate. Modificare lo stile di vita è possibile per chiunque, e a qualsiasi età. Perché se è vero che nasciamo come siamo, è altrettanto vero che diventiamo come mangiamo, come ci muoviamo, come respiriamo e come pensiamo. Con l'acquisizione di un adeguato stile di vita, comprendente corretta alimentazione, esercizio fisico costante, utilizzo consapevole di integratori alimentari, gestione dello stress, rispetto dell'ambiente e il bilanciamento ormonale, si può mirare al raggiungimento di una salute potenziata che ci possa proteggere dall'aggressione microbica così come una roccaforte resiste all'aggressione del nemico. Questo testo è finalizzato a creare le conoscenze riguardo i corretti stili di vita e la consapevolezza che sia il cibo, sia l'esercizio fisico, sia l'integrazione mirata, possono essere somministrati come un farmaco, che solo un professionista esperto può prescrivere. Nessun alimento o integratore, assunti senza modificare lo stile di vita nella sua globalità, può considerarsi miracoloso. Le ricette della nutrizionista Jessica Garzone aiuteranno il lettore a mettere in pratica queste conoscenze.



MASSIMO SPATTINI

*La dieta antivirus
Come potenziare
il tuo sistema immunitario*

Edizioni LSWR, pp. 368

La tua birra fatta in casa

L'hobby della birra fatta in casa sta prendendo sempre più piede anche in Italia. Ormai i kit di birrificazione si trovano perfino al supermercato. Ma non sempre il risultato che si ottiene è dei più soddisfacenti e, alla fine, purtroppo molti abbandonano questa attività. In verità, fare la birra in casa non è difficile. Basta applicare alcuni trucchi del mestiere grazie ai quali la birra sarà sempre perfetta. Occorre conoscere le materie prime, le attrezzature e le tecniche e, se qualcosa va storto, imparare dagli errori per migliorare continuamente. In questo libro, due esperti birrificatori casalinghi (o "domozimurghi", come amano definirsi) spiegano finalmente per filo e per segno i cosa, i quando e i come di una birra buona e genuina: per sapere veramente che cosa si beve! Tanti consigli disponibili online: www.latuabirra.com

Tra gli argomenti trattati

- Le materie prime (malto, luppolo, lievito, acqua, spezie, frutta), l'attrezzatura (di base, per all-grain, impianti all-in-one, sanitizzazione)
- Il processo di produzione (macinazione, ammostamento e risciacquo, tecnica da estratto, bollitura e raffreddamento, fermentazione, imbottigliamento, infustamento e maturazione, utilizzo dei kit)
- Tecniche particolari (bazooka, metodo BIAB, malti speciali nel forno di casa)
- Pregi e difetti della birra. Come valutare una birra. Progettare la propria birra
- Ricette per realizzare svariati stili birrari



**DAVIDE BERTINOTTI,
MASSIMO FARAGGI**

*La tua birra fatta in casa
Gli ingredienti, le tecniche,
i trucchi del mestiere*

Edizioni LSWR, pp. 272

RINFORZIAMO IL SISTEMA IMMUNITARIO

Fortifichiamo le difese naturali attraverso una corretta alimentazione e integrazione

di Barbara Ricciardi



Il sistema immunitario del nostro corpo è una struttura complessa che, a partire dalla nascita, si sviluppa e si differenzia, per renderci in grado di difenderci dall'aggressione di agenti patogeni esterni, come i microrganismi.

UNA QUESTIONE DI STILE

Le difese naturali sono soggette a fluttuazione, ovvero possono essere molto efficienti in alcune condizioni e invece particolarmente deboli in altre. Un buon stile di vita, che consiste nel seguire una corretta alimentazio-

ne, ricca di frutta e verdura di stagione, nello svolgere un'attività fisica regolare, nel mantenere il più possibile un peso corporeo giusto e costante, rappresenta il primo step per avere delle funzioni immunitarie ottimali. Di contro, abitudini scorrette come dormire poco, fumare, eccedere negli alcolici, essere costantemente sotto stress, sottoporsi a diete dimagranti troppo drastiche e squilibrate, consumare zuccheri e grassi senza limiti, indeboliscono l'organismo e rendono le difese meno efficienti. Da tutto ciò si evince che la guerra contro i virus e i batteri si combatte innanzitutto a tavola, consumando alimenti che garantiscano l'apporto di specifici nutrienti ed evitando quelli troppo calorici o che possono causare infiammazione. Quest'ultimo aspetto riguarda per esempio l'assunzione degli acidi grassi essenziali, come gli omega 3 e omega 6, che sono deputati a fornire energia alle cellule del sistema immunitario e che cooperano alla formazione della struttura delle membrane cellulari. Questi acidi grassi devono comunque essere assunti in un rapporto corretto, poiché se gli omega 6 sono in eccesso si incorre in processi infiammatori che sono in contrasto con le difese naturali. Per ovviare questo rischio si consiglia di consumare con regolarità omega 3, contenuti in abbondanza nei semi oleosi quali noci, nocciole, mandorle e nel pesce come il salmone, il tonno, lo sgombrò e il merluzzo.

LA NUTRIZIONE IN PRIMIS

Gli alimenti contengono micronutrienti, come le vitamine e i minerali, che sono coinvolti nel funzionamento e nel mantenimento di normali funzioni immunitarie. Si tratta per esempio di agenti antiossidanti che contrastano la formazione dei radicali liberi e che aiutano a difenderci dall'insorgenza di infezioni e malattie in genere.

Le principali vitamine dotate di azione antiossidante e gli alimenti che li contengono sono:

- la **vitamina C** (acido ascorbico), contenuta in agrumi, kiwi, fragole, papaia, peperoni, broccoli;
- la **vitamina E** (tocoferolo), contenuta in mandorle, nocciole, verza, salmone, olio di germe di grano, avocado;
- la **vitamina D** (colecalfiferolo), contenuta nel pesce spada, salmone, olio di fegato di merluzzo, tonno, fegato di vitello, tuorlo d'uovo;
- il **precursore della vitamina A** (beta-carotene), contenuto in carote, radicchio, pomodoro, spinaci, albicocche, zucca gialla.

Altri micronutrienti che sono fondamentali per difese immunitarie forti e durature sono:

- lo **zinco** abbondante in carne, uova, aringhe, cereali integrali, piselli, spinaci, semi di girasole, di zucca e di sesamo;

- il **selenio** contenuto in carne, crostacei, fegato, tonno, aringhe, lievito di birra, aglio, broccoli, funghi;
- la **vitamina B6** (piridossina) presente soprattutto in avocado, legumi, lievito di birra, farine integrali, fegato di pollo e di vitello, frutta oleaginosa.

L'INTESTINO IN FERMENTO

L'assunzione di probiotici con lo yogurt o con alimenti fermentati come per esempio il kefir e il tempeh rappresenta un ulteriore aiuto per giocare in difesa contro i virus e batteri, poiché nell'intestino risiede oltre la metà del sistema immunitario. Una flora batterica sana ed equilibrata rappresenta, inoltre, un vero e proprio scudo nei confronti dei microrganismi, poiché si interpone tra l'epitelio intestinale e gli agenti patogeni, evitando che questi ultimi possano penetrare nei tessuti. Per garantire un efficiente "microbiota", così come viene anche definita la flora batterica, può essere utile assumere anche i prebiotici, ossia quelle sostanze che nutrono la flora e ne favoriscono la crescita. Un esempio è rappresentato dall'inulina, un carboidrato non digeribile che si trova in abbondanza nella radice di cicoria, nei carciofi e nei topinambur.

IL RICORSO ALL'INTEGRAZIONE

Se l'alimentazione non basta, perché siamo in inverno, le patologie da raffreddamento la fanno da padroni, lo stress, la stanchezza, le poche ore di sonno ci debilitano, è possibile ricorrere a integratori alimentari. Comuni sono i preparati in fiale o bustine da bere e compresse da deglutire, formulati con varie associazioni di vitamine, minerali e alcuni estratti naturali, come l'echinacea, la papaia fermentata e la propoli, un antibiotico naturale prodotto dalle api. Un accorgimento da seguire quando si decide di assumere integratori alimentari contenenti vitamine e minerali consiste nel tener presente che non bisogna mai eccedere nelle dosi, per non incorrere in effetti dannosi per la salute. La vitamina D per esempio, essendo liposolubile si accumula nei tessuti adiposi e se assunta in eccesso per periodi prolungati, quando non sussista una reale carenza appurata dagli esami del sangue, può causare la comparsa di calcoli renali. Mentre lo zinco in surplus, invece di aiutare le difese immunitarie, può addirittura sortire l'effetto opposto, inibendone la funzione e riducendo il numero dei globuli bianchi. Se volete ricorrere a un rimedio per le difese dell'organismo e già state assumendo un altro o più integratori chiedete consiglio al vostro farmacista che saprà scegliere il più adatto a voi, evitando così che possiate incorrere in pericolosi sovradosaggi o associazioni scorrette.

A SCUOLA DI ETICHETTA

Imparare a scegliere i cibi fa la differenza

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

L'etichetta alimentare è lo strumento che abbiamo a disposizione per poter distinguere un cibo genuino, ottimo per il nostro stile alimentare, da uno ricco di additivi e principi nutrizionali inadatti al nostro organismo. È arrivato il momento di fare chiarezza imparando a leggere correttamente l'etichetta!

LA VERA GENUINITÀ

Da ormai 50 anni, le nostre abitudini alimentari sono state stravolte dall'avvento dei cibi industriali, raffinati e precotti, che sanno saziare, ma non sanno nutrire. I nostri sensi si sono intorpiditi, in seguito al consumo eccessivo di sostanze addizionate e non sono più in grado, generazione dopo generazione, di riconoscere le vere qualità di un cibo, tra cui la sua genuinità. Essere genuino significa essere naturale, autentico, sano e non trattato: più un alimento è simile al suo stato naturale più è genuino, quindi più la lista degli ingredienti di un alimento è breve, meglio è. Un prodotto della terra è genuino nel momento in cui è stato coltivato secondo i dettami della natura senza fertilizzanti e pesticidi ed è consumato crudo o cotto con modalità che ne alterano di poco il proprio stato (per esempio, la cottura al vapore) senza l'aggiunta di additivi e insaporitori chimici. Un cibo complesso, come può essere il pane o un biscotto, è un alimento genuino quando viene prodotto grazie agli ingredienti originali che lo compongono: farina integrale, acqua, lievito madre, un pizzico di sale; non lo è più, nel momento in cui sono aggiunti ingredienti come zucchero, latte in polvere, addensanti.

IMPARARE A LEGGERE L'ETICHETTA

Per legge, ogni confezione di alimento deve riportare specifici dati, oltre all'elenco degli ingredienti: la quantità netta o nominale, la data di scadenza, il nome del produttore o del confezionatore o del venditore, il lotto di appartenenza, la modalità di conservazione e di utilizzo, il luogo di origine e provenienza, il bollo sanitario per specifici alimenti.

Dell'etichetta alimentare, è bene saper leggere l'elenco degli ingredienti, in quanto valido aiuto per scovare un prodotto genuino in mezzo agli scaffali pieni di un supermercato. Ricordiamoci, quando leggiamo gli ingredienti di un alimento, che più corto è tale elenco, più probabilmente quel prodotto è genuino. Teniamo presente, inoltre, che l'elenco degli ingredienti viene compilato in ordine decrescente, quindi da quello che ritroviamo in maggior quantità a quello in più bassa percentuale; ne consegue che un biscotto che contiene come primo ingrediente lo zucchero non sarà mai un biscotto genuino, il cui primo componente dovrebbe essere necessariamente una farina integrale!

Fate attenzione a tutti gli additivi contenuti nei nostri cibi, alcuni anche potenzialmente pericolosi per la salute: bandite tutto ciò che contiene, tra gli ingredienti, le sigle "E seguita da un numero di 3 cifre" perché si tratta spesso di conservanti o coloranti chimici utilizzati esclusivamente per insaporire o rendere più appetibile un cibo di scarsa qualità. Lasciamo nel banco frigo i prodotti della carne con-



tenenti nitriti e nitrati, conservanti che permettono agli affettati di avere sempre un ottimo colore brillante, ma che sono inseriti nell'elenco degli additivi potenzialmente cancerogeni per l'uomo.

Non crediamo, inoltre, ai claims pubblicitari, dannosi e forvianti, che, avendo esclusivi scopi di marketing, ci invogliano a comprare un prodotto in quanto ammalati da una sua speciale virtù: a basso contenuto di colesterolo, fonte di fibra, ricco di calcio, senza zuccheri, povero di calorie. In particolare la scritta "senza zuccheri" ci può trarre spesso in inganno, in quanto lo zucchero, frequentemente, c'è ma non si legge, perché nascosto dietro altre nomenclature, come saccarosio, sciroppo di glucosio, fruttosio, sciroppo di mais, etc,etc.

Infine, consiglio di non leggere in maniera maniacale le etichette nutrizionali che riportano, attraverso tabelle alquanto complesse per un non-addetto al settore, i fabbisogni di principi nutritivi (grassi, proteine, vitamine, sali minerali) soddisfatti dall'alimento in questione facendo il paragone con la dose giornaliera raccomandata (Rda) per un adulto medio, uomo, di circa 40 anni, normopeso. E quanto ne guadagnerebbe da questa lettura una donna da poco in menopausa in leggero sovrappeso?!

BIOLOGICO SÌ O NO?

Il consumo di cibi biologici, garantiti da enti di controllo nazionale ed europeo, fornisce una maggior sicurezza e attenzione circa la genuinità dell'alimento che comperiamo. Un cibo biologico ha ingredienti derivati da tecniche agricole che escludono l'uso di prodotti chimici (fertilizzanti, pesticidi, diserbanti) e che rispettano l'ambiente, salvaguardando i sistemi e i cicli naturali circostanti. L'acquisto di un prodotto biologico, tuttavia, non ci esenta dal leggerne l'etichetta: anche qui, infatti, possono presentarsi ingredienti che, seppur biologici, non sono necessariamente indispensabili e, di conseguenza, non mi permettono l'acquisto di un vero cibo genuino. Anche in questi casi, dunque, attenzione all'aggiunta di conservanti, oli vegetali (come l'olio di palma), zucchero bianco e dolcificanti.

Nutrirsi è un'esigenza fisiologica, sapersi alimentare genuinamente è un'opportunità di salute per il nostro corpo. Quando fate la spesa in negozi specializzati o nelle farmacie attrezzate con corner alimentari chiedete consiglio all'esperto del reparto: la lettura dell'etichetta può diventare un gesto quotidiano di prevenzione e cura, da imparare fin da bambini.

RICETTA PER UN DOLCETTO SANO E GUSTOSO:

MUFFIN DI GRANO SARACENO AI MIRTILLI

120 g di mirtilli
80 g farina di grano saraceno
40 g di farina di riso
4 pere frullate con 50 ml di acqua
1 uovo
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
Mezza bustina di lievito bio per dolci
125 ml di yogurt bianco al naturale
3 cucchiaini olio di mais
Fragoline di bosco
Zucchero a velo integrale per decorazione



Sbattete l'uovo in una ciotola e unitevi yogurt e olio. Mescolate in un'altra ciotola le farine, il lievito, la purea di pere frullate e la scorza di limone. Incorporate il tutto agli ingredienti liquidi, ricavando un impasto omogeneo; alla fine, aggiungete i mirtilli e mescolate nuovamente. Distribuite in 6 stampini antiaderenti e infornate a 180°C per 25 minuti circa. Lasciate raffreddare, spolverate con zucchero a velo e decorate con mirtilli e fragoline di bosco: un gustoso sano dolcetto per la colazione è pronto, senza andare alla ricerca di prodotti industriali ricchi di zuccheri e grassi!

CON FROBEN

ANCHE L'INVERNO PUÒ
ESSERE UNA BELLA STAGIONE

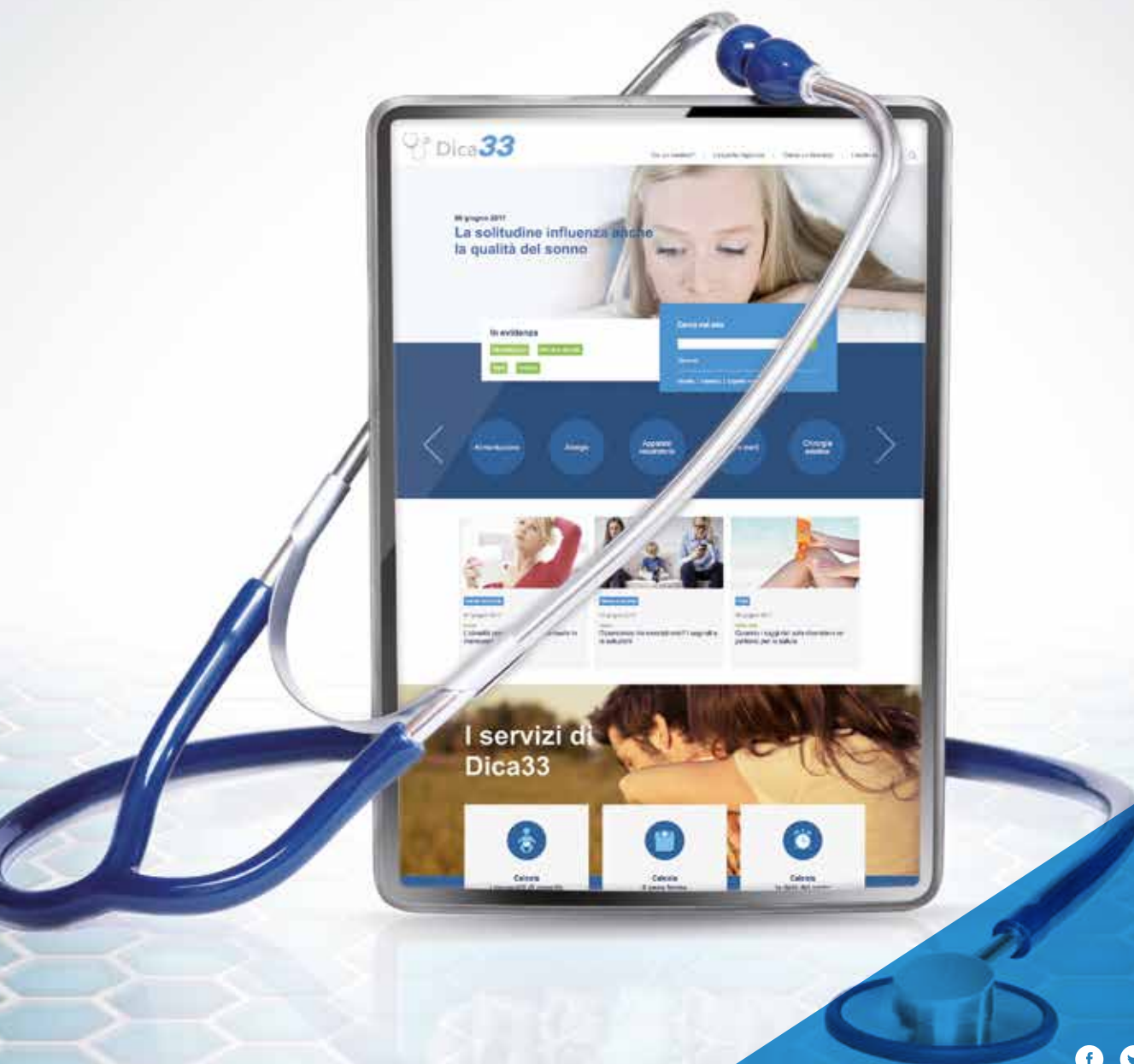
LINEA FROBEN CONTRO I DISTURBI DELLA GOLA



Sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso, leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Codice materiale FLB-2019-0001. Autorizzazione ministeriale del 20/11/2019

Dica33

la vera salute



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