

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Giovani per sempre



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Menopausa
e gli sbalzi ormonali

PSICOLOGIA
Sessualità e identità

SPAZIO MAMMA
Gli starnuti
di primavera

edra



L'equilibrio che si sente
è quello che si *Pensa*.

INNNOVIA
Gensa
BENESSERE

TEMPO DI RINASCITA

Caro lettore, un aspetto davvero affascinante dell'uomo è a sua capacità di ripartire con grande slancio e rinnovata energia dopo grandi tragedie e drammi della storia. Possiamo pensare alla peste nera, l'epidemia causata da un batterio che colpì l'Europa all'inizio del 1300 decimando la sua popolazione. Da quelle morti e sofferenze l'umanità ripartì con la meravigliosa esperienza del "Rinascimento". Non solo epidemie, ma anche guerre: e allora pensiamo alla nostra Italia, che nel '45 si presentava come una nazione lacerata e distrutta dal conflitto bellico, ma che in pochi anni riuscì a risollevarsi e diventare una delle prime economie al mondo grazie al boom economico.

Oggi stiamo vivendo una crisi sanitaria tremenda, ma ancora di più una drammatica crisi economica e sociale. In questi momenti ognuno di noi cerca nuove soluzioni per uscirne: il ristoratore che avvia l'attività di home delivery o il Teatro Regio di Torino che organizza i concerti in streaming. Come le nostre Farmacie che hanno riorganizzato gli spazi, potenziato servizi di telemedicina e offerto servizi di consegna a domicilio fino ad avviare in molte aree d'Italia i test rapidi COVID per ridurre la pressione sulle strutture sanitarie pubbliche. In questi mesi la Farmacia ha accelerato la sua trasformazione in presidio sanitario sul territorio sempre più in grado di rispondere ai bisogni della società, che, siamo sicuri, sarà migliore.

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: Simona Arpellino

Coordinamento editoriale: Edra S.p.A.
Presidente - Giorgio Albonetti
Chief Operations Officer - Ludovico Baldessin
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione: Marco Aggeri,
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

Menopausa: una tappa importante della vita

6 – PSICOLOGIA

Sessualità e identità

12 – SPAZIO MAMMA

Arriva la primavera, etciù!

16 – BENESSERE

Fibromialgia

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Calcarea fosforica

24 – COSMESI

Cosmetica al maschile

28 – CONSIGLI

giovani per sempre

30 – NUTRIZIONE

Allergie & intolleranze alimentari



MENOPAUSA: una tappa importante della vita

Come superare i fastidi dovuti
al calo degli estrogeni

Alessandra Margreth

Nella vita della donna c'è una tappa importante: è la menopausa, che segna la fine dell'età fertile e la cessazione dei cicli mestruali. Quest'epoca è preannunciata e accompagnata da una serie di cambiamenti sia fisici che psicologici. Fenomeni che si possono riunire sotto il termine "climaterio". Il periodo menopausale, evento del tutto naturale, si presenta in modo graduale, in un arco di tempo compreso di solito tra i cinque e i dieci anni. Durante il climaterio i cicli possono interrompersi per poi riprendere, mentre sono frequenti le variazioni di intensità e durata del flusso.

L'età media in cui si entra in menopausa è intorno ai 50 anni (45-55 anni). Le manifestazioni legate a questo momento non sono uguali per tutte. Alcune donne vi arrivano quasi senza accorgersi dei gradual mutamenti nel proprio corpo, altre sono colpite da disturbi più o meno forti. I sintomi sono vari: oltre alle irregolarità del ciclo, ci possono essere vampate di calore improvvise e sudorazio-

ni notturne, disturbi del sonno e alterazioni dell'umore, ansietà e difficoltà a concentrarsi. Ma anche secchezza vaginale, problemi all'apparato urinario come l'incontinenza, e dolori articolari e muscolari. I responsabili degli sgraditi fenomeni sono il calo e le fluttuazioni del livello degli estrogeni, gli ormoni femminili.

PERDITA DI MASSA OSSEA

Da questo momento in poi la donna è esposta a maggiori rischi di insorgenza di disturbi anche importanti. Ad esempio, esiste una stretta relazione tra perdita della massa ossea e carenza di estrogeni. Le ossa sono organi metabolicamente attivi, cioè sono sottoposti a un costante processo di rimodellamento. Ogni anno viene rinnovato circa il 10% della massa ossea complessiva. E con l'età aumenta il rischio di osteoporosi e il conseguente pericolo di fratture.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Un'altra possibile complicanza associata all'avanzare degli anni è l'ipercolesterolemia, a sua volta potenziale causa di malattie cardiovascolari. Occorre allora tenere sotto controllo il livello del colesterolo nel sangue. Anche le donne possono infatti soffrire di malattie vascolari a carico delle coronarie (le arterie che portano il sangue al cuore). Ma durante l'età fertile sono protette dagli estrogeni, un vero "scudo" contro i processi aterosclerotici, cioè la



PREVENZIONE IN MENOPAUSA

Durante gli anni della menopausa è bene dedicare maggiore attenzione ai controlli medici per mantenersi in salute e benessere. Ecco i principali:

- controllo dei livelli ormonali.
- Controllo del colesterolo.
- Mammografia oppure ecografia mammaria.
- MOC per rilevare la densità ossea.
- Pap test, uno screening per individuare precocemente tumori del collo dell'utero o altre alterazioni cellulari.

Inoltre è consigliata una visita cardiologica.

formazione di placche che, negli anni, portano al restringimento dei vasi sanguigni. La formazione delle placche nell'uomo è presente dai 40 anni, mentre nella donna il fenomeno inizia dopo la menopausa. Con la fine dell'età fertile le probabilità per le donne di essere colpite da infarto, ictus o trombosi si avvicina a quella degli uomini di ogni età. Ecco perché è importante che anche le donne, specie dopo i 50 anni, controllino i livelli di colesterolo nel sangue e la pressione.

VAMPATE DI CALORE

Abbiamo ricordato altre manifestazioni fastidiose legate ai cambiamenti ormonali, comprensibilmente vissute con disagio: sono le improvvise vampate di calore accompagnate da abbondanti sudorazioni. Questi disturbi possono comparire più volte nel corso della giornata e della notte. Esistono alcune soluzioni per contrastare questi fenomeni. Alcuni prodotti naturali contenenti isoflavoni sono un valido

aiuto per ridurre i sintomi menopausali. I principi attivi sono presenti in piante come il trifoglio rosso, la cimicifuga e i derivati dalla soia. È bene chiedere consiglio al proprio medico o specialista per avere indicazioni sui trattamenti migliori. Anche il farmacista può dare preziosi consigli.

La secchezza vaginale è un altro disturbo tipico di questo periodo. Anche in questo caso si possono utilizzare ritrovati, ad esempio un lubrificante vaginale a base acquosa. Se il medico approva, si possono applicare anche creme o candele vaginali a base di estrogeni per diminuire il disagio.

ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico è fondamentale per restare in forma anche con il passare degli anni. Muoversi con regolarità aiuta anche a combattere depressione e insonnia. Ed è una pratica utile per mantenere "allenate" le articolazioni. Il movimento favorisce la formazione di nuovo tessuto osseo. Passeggiate, nuoto e ginnastica fanno bene alla salute del cuore, oltre ad aiutare a mantenere sotto controllo il peso. Il grasso nel periodo della menopausa tende ad accumularsi nella zona addominale, causando inestetiche "pancette", mentre nell'età fertile i chili in più si depositano su fianchi e glutei. L'importante è allenarsi in maniera costante e in modo adeguato all'età e alle proprie capacità.

ALIMENTAZIONE

Attenzione anche a quello che si mette nel piatto. È bene consumare il pesce (indicate 2-3 porzioni settimanali), o la carne bianca mentre è meglio ridurre la carne rossa fonte di infiammazione. Al tempo stesso si deve ridurre il consumo di zuccheri raffinati (prodotti da forno, pane bianco, dolci...) a favore di cereali integrali e di fibre.



Le verdure a foglia, sia cotte che crude, sono ottime alleate della donna: molto adatti i piatti a base di spinaci, cicoria, bietola, lattuga conditi con olio extravergine d'oliva. Aiutano a prevenire l'insorgenza di malattie anche gravi. Via libera anche a ortaggi da "frutto" come peperoni, melanzane, carciofi, fagiolini, zucchine.

Per l'aumentato fabbisogno di calcio è consigliabile assumere giornalmente latte, yogurt e formaggi, tutti ricchi di questa sostanza. Questi cibi contrastano infatti la perdita di calcio grazie all'elevato quantitativo di fosforo. Gli alimenti contenenti fibre impediscono invece l'assorbimento intestinale del calcio contenuto nei cibi. Mentre la caffeina, se assunta in dosi elevate, aumenta le perdite di calcio attraverso reni e intestino. Anche la vitamina D, contenuta in pesce, cereali e grassi, aiuta la fissazione del calcio e del fosforo nelle ossa.

**E PER L'UOMO C'È L'ANDROPAUSA**

Perdita di massa muscolare, obesità addominale, sbalzi d'umore, insonnia. Questi sintomi, ben noti alle donne in menopausa, possono colpire anche l'uomo. Dopo i 50 anni l'organismo maschile risente di alcuni cambiamenti. Contrariamente alla menopausa, di andropausa si parla ancora molto poco. L'andropausa consiste in una serie di variazioni ormonali lente e progressive, che si instaurano fisiologicamente con l'avanzare dell'età a partire dai 50-55 anni. Diminuisce la produzione di testosterone, l'ormone maschile. Si tratta di un fenomeno molto più graduale rispetto alla fine dell'età fertile per la donna. Del resto la menopausa è facilmente riconoscibile per la interruzione del ciclo mestruale. Non esiste un corrispettivo maschile e vi è una grande variabilità individuale di insorgenza e di entità dei sintomi. I sintomi dell'inizio dell'andropausa sono poco caratteristici: affaticamento, obesità distrettuale, cioè la classica pancetta, perdita di massa muscolare, riduzione della libido e della performance sessuale, sudorazioni notturne, tendenza alla depressione.

Esistono esami per controllare la situazione? Si può eseguire un profilo ormonale che misuri il dosaggio nel sangue di testosterone (l'ormone testicolare), LH e FSH (gli ormoni ipofisari), e prolattina. Lo specialista valuta poi i sintomi sessuali, minzionali (l'urinare) e lo stato di salute in generale. Un sano stile di vita e un'adeguata attività fisica hanno un effetto positivo sui fenomeni legati all'andropausa. Sono pericolosi l'obesità, la sedentarietà, gli abusi di cibo e di alcol, il fumo di sigaretta.

Dopo i 50 anni la ricetta migliore anche per gli uomini è dunque seguire un sano stile di vita, ricordandosi soprattutto di fare una regolare attività fisica e di preferire una dieta bilanciata. Sono accorgimenti che aiutano l'organismo ad affrontare bene il passare degli anni.

SESSUALITÀ E IDENTITÀ

Sempre di amore si parla,
sempre di amore si vive

—
Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta,
specialista in Psicologia clinica

Quando tocchiamo il tema della sessualità è come trovarci di fronte a una porta che potenzialmente potrebbe aprirsi sulla nostra intimità.

E c'è chi tende ad abbassare la voce o chi la ostenta provocatoriamente. C'è chi la vive con pienezza e chi la nasconde o fatica a riconoscerla. Certo è che una delle diverse opportunità che possiamo cogliere nell'avvicinarla è di seguire la traiettoria della nostra identità.

Per dirla con un'immagine, porto quella di uno dei tanti e differenti semi che possono crescere sulla nostra terra e che, con l'acqua e nell'ambiente in cui si trova a crescere, un giorno si farà pianta.

In ogni seme c'è un principio, un'energia.

La sessualità in un senso allargato è fatta del nostro rapporto con il mondo in quanto esseri sessuati e dunque nel trattarla procediamo intanto non limitandola per esempio alla sola genitalità o alla sessualità.

Nel testo "L'evoluzione della sessualità umana" (R.C.S. Libri, Milano, 1998), Jared Diamond scrive "per ogni norma vi è un'eccezione. Noi, infatti, definiamo norma qualcosa che è semplicemente più frequente del proprio opposto... Ciò è valido per le norme sessuali umane come per tutte le altre."

Il filosofo, saggista e blogger Philippe Ariño definisce "gemelli" i termini omosessuali ed eterosessuali

e quando scrive, anche facendo riferimento alla sua omosessualità, sottolinea l'elemento del desiderio.

E se la sessualità umana ha una dimensione oggettiva che rimanda al comportamento, sappiamo che allo stesso modo ne contempla un'altra che definiamo "soggettiva" che ha a che fare con i vissuti e le fantasie del nostro mondo interno.

Tempo fa leggendo un articolo, mi sono soffermata sulla domanda aperta dal filosofo Mario Bonazzi:

"Chi sono allora, sempre che esista qualcosa che possiamo chiamare stabilmente «io»?"

Forse è questa una delle vie che spesso mi sono trovata a percorrere in alcune delle consulenze partite da una richiesta di aiuto inerente la scoperta o l'accettazione del proprio o altrui orientamento sessuale.

Ricordo ancora bene gli occhi di un ragazzo, G, quando qualche anno fa, mi disse:

"Chi sei? - mi ha chiesto mio padre con occhi increduli quando ha visto su instagram la foto del primo bacio con il mio compagno".

E da quella domanda, io e G abbiamo camminato velocemente verso le successive per ritrovarci, dopo l'assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e

**"Le api e i fiori...
Probabilmente nessuno lo spiega più così
il sesso ai bambini...
Anche se poi a pensarci,
il meccanismo è sostanzialmente quello."**

—
da Primavera
di Alessandro Vanoli



come procedere) di fronte alla possibilità di condividere con quel papà alcune risposte. Per quanto inizialmente G avesse portato la negazione di qualunque tipo di avvicinamento del padre alle emozioni e ai sentimenti verso il suo ragazzo, la scelta compiuta qualche settimana dopo andò nella direzione opposta.

“...la vera intimità consiste sia nel condividere, accogliere e integrare le proprie e altrui ombre, che nello svelare la parte più autentica e profonda di se stessi, senza più paure.”

da La biologia della gentilezza di Immacolata De Vivo e Daniel Lumera

Ricordo anche, in un'altra occasione, la dolcezza espressa all'interno di un corso di formazione 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) condotto in ambito universitario nel condividere un lungo e intenso momento di ascolto che si è sciolto in un abbraccio ad una giovane amica che ha dichiarato di essere gay. E da lì alla condivisione di questo suo sentire da parte di quella ragazza con i suoi genitori, la strada non è stata né lunga, né tortuosa.

È vero che i tabù o l'omofobia non esistono ovunque, né in egual misura, certo è che il saper stare in ascolto quando qualcuno ci sta offrendo una parte della sua intimità ci vede già muoverci in un buon terreno.

Donne che amano donne e uomini che amano uomini e uomini che amano donne: sempre di amore si parla, sempre di amore si vive.

“L'omosessualità è uscita dalle patologie del DSM (Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali) nel 1984 e quello che fino a poco fa era il disturbo di identità di genere, in riferimento alle persone che vivono il prepotente desiderio di essere del sesso opposto, non è più considerato disturbo nel 2016” (Costanza Jesurum, *Dentro e fuori la stanza*, Minimum Fax, Roma, 2017).

Ed è stato molti anni prima che con le parole di André Gide, le conclusioni di Alfred Kinsey e le riflessioni di Vittorio Lingiardi già abbiamo avuto traccia di come le cose, restando in tema di sessualità, non siano tutte bianche o tutte nere. *...La natura non si esprime per mezzo di categorie discrete, che sono piuttosto un'invenzione della mente umana quando cerca di forzare i fatti in compartimenti separati. La sessualità... trova per ciascun individuo la sua specifica forma di espressione.* (V. Lingiardi, *Compagni d'amore*, Raffaello Cortina Editore, 1997, Milano).

“Siamo stati tanti nel corso della nostra vita: non ha senso che ci chiamiamo sempre con lo stesso nome.”

da La gioia all'improvviso di Manuel Vilas

La maniera di vivere la nostra sessualità si collega sì alla conoscenza del nostro corpo, ma anche alle idee, ai valori e ai tabù che ci possono influenzare nel metterci in relazione con l'altro.

Il pregiudizio assume a volte forme ambigue. Sebbene si pensi di non avere preconcetti, delle forme sottili che si arriva a esplicitare spesso non





si è consapevoli. E, di fronte agli orientamenti sessuali, capita di frequente che si scivoli in stereotipi. Quando però il modo in cui ci sentiamo visti e giudicati tocca la nostra identità di genere, gli effetti che ne conseguono possono risultare difficili da gestire.

“Ci sono odori che ti portano via. La rosa, certe rose, con me possono farlo” mi disse L qualche minuto dopo aver aperto la nostra prima seduta. E l'essere finalmente riuscita a chiedere aiuto dopo anni di dolore e confusione per il suo sentirsi in un corpo sbagliato fu quanto condivise quando mi chiese un supporto psicologico nell'avvio della terapia ormonale per il cambiamento di sesso. Nel presentarsi con un nome maschile ci tenne a precisare che l'iter legale diretto alla rettificazione del sesso e al cambio del nome era ancora in corso.

L'intervento chirurgico per la transizione da femmina a maschio le era stato presentato come lungo e complicato, tuttavia il suo sentirsi profondamente maschio si accompagnava alla volontà estrema di fare tutto il possibile per cambiare quelle caratteristiche corporee nelle quali da troppo tempo non si riconosceva affatto.

Tra le caratteristiche che rimandano alla “disforia di genere” si può riconoscere il disagio provato da una persona rispetto al sentimento di mancata corrispondenza tra il proprio genere percepito e quello assegnato alla nascita.

Si dice che la sessualità è (o potrebbe essere?) il più preciso rivelatore della nostra composizione interna, del nostro essere, insomma (A. Dufourmantelle, *Sesso e filosofia*, Donzelli editore, Roma, 2004).

E quando il nostro essere si rivela, per quanto dif-

ficile possa essere affermare la nostra unicità, c'è sempre un momento nel quale una porta si apre e il presente ci svela una nuova immagine di noi. Accoglierci nella nostra autenticità è un'esperienza preziosa e sebbene per qualcuno possa essere più complesso arrivare ad aprire quella porta, il sentimento di coerenza interna che può derivarne spesso vale la pena dello sforzo fatto.

E nel riportare, infine un cameo dall'ultimo incontro con S, un giovane dallo sguardo acceso e dall'eloquio rapido, al termine del suo percorso di psicoterapia, conservo e diffondo le sue parole *“sa Dottoressa, la cosa più divertente che trovo ora è che spesso lottiamo per nascondere gli aspetti più imbarazzanti così da sembrare più accettabili e poi ci accorgiamo, come è per me ora, che il sentirmi completo arriva dal mettere insieme tutte le mie esperienze, anche quelle spiacevoli”*.

Già, riprendere in mano i nostri fili, scoprire che quelli che pensavamo essere nodi possono rivelarsi intrecci colorati delle nostre complesse e vivaci sfumature è un'emozione intensa e contagiosa. Ed è anche con questa qualità di sguardo che possiamo avvicinare la nostra e altrui sessualità.

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”

Alimenta il formidabile che c'è in te

La carne, le uova e il latte, ma anche i molluschi in conchiglia e i legumi sono ricchi di **vitamine del gruppo B**.
Le vitamine B2, B6 e B12 contribuiscono alla **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento...**

...come
FlorMidabil ULTRA
che con **70 miliardi di fermenti lattici vivi** e **vitamine del gruppo B**

è l'alleato ideale durante le terapie antibiotiche

NOVITÀ Low sugar



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

ARRIVA LA PRIMAVERA, ETCIÙ!

Iniziano le fioriture ma anche le allergie ai pollini:
si può diminuire il fastidio?

Chiara Romeo

Con le prime giornate di primavera, magari durante una passeggiata in campagna, o dopo un pomeriggio di giochi in giardino, i bambini potrebbero cominciare a starnutire: se questo si accompagna a naso che cola e occhi arrossati, potrebbe essere allergia stagionale.

Ma che cos'è esattamente l'allergia? La definizione dei pediatri dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma è 'una risposta anomala del sistema immunitario scatenata dal contatto con sostanze estranee all'organismo che comunemente sono innocue'. Nei bambini ereditariamente predisposti le allergie causano sintomi, infiammazione e patologie a carico di pelle, occhi e naso, polmone. Il bambino predisposto, quando viene a contatto con sostanze estranee normalmente innocue, produce con molta facilità e in grande quantità un tipo di anticorpi, le immunoglobuline E (IgE, dette anche *reagine*) che scatenano le reazioni allergiche. L'allergia è quindi una condizione in cui il sistema immunitario riconosce una sostanza estranea normalmente innocua, detta "allergene", come se fosse un agente aggressivo da cui difendersi energicamente, scatenando una violenta reazione infiammatoria.

DALLA RINITE ALL'ASMA

Le forme allergiche più comuni sono: la rinite allergica; la congiuntivite allergica; l'eczema o dermatite atopica; l'asma.

La **rinite allergica**, spiegano i medici dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, è un'infiammazione della mucosa nasale che causa prurito, starnuti, scolo nasale acquoso e sensazione di naso chiuso. Il bambino si strofina ossessivamente la punta del naso e produce una tosse secca nel tentativo di grattare il palato per il prurito dovuto all'inalazione dei pollini. La rinite allergica perenne è causata dall'inalazione di allergeni prevalentemente domestici (soprattutto gli acari della polvere), mentre quella stagionale è causata dai pollini, come quelli delle graminacee, e della parietaria, olivo.

La **congiuntivite allergica**, è un'infiammazione che causa: occhi arrossati e lacrimazione. Il bambino avverte la sensazione di avere la sabbia negli occhi ed è infastidito anche dalla luce solare.

La dermatite atopica è una malattia infiammatoria della pelle intensamente pruriginosa: nella fase acuta sono presenti papule, vescicole e secrezione sierosa, mentre nella fase cronica predomina la sec-

QUALCHE SUGGERIMENTO

Il primo consiglio per mitigare i sintomi dell'allergia è quello di limitare il contatto con la sostanza allergenica. Una volta identificati i tipi di pollini a cui il bambino è allergico si può:

- consultare periodicamente il bollettino dei pollini per conoscere effettivamente quali e quanti pollini siano diffusi nell'aria; sono disponibili anche delle App con il 'meteo dei pollini';
- avvisare gli insegnanti dell'allergia, per evitare il giardino nelle ore di maggiore concentrazione pollinica;
- evitare le gite in campagna, durante la fioritura delle specie cui il bambino è allergico;
- non passeggiare nei prati dove sia stato fatto di recente il taglio dell'erba;
- installare nell'automobile i filtri antipolline nell'impianto di aerazione;
- lavare con più frequenza i capelli, in quanto i pollini presenti nell'aria possono finire tra i capelli e poi depositarsi sul cuscino durante il sonno.

chezza e l'ispessimento della pelle. L'infiammazione si accompagna ad un forte prurito, viene così a crearsi un circolo vizioso e la malattia diventa cronica: la pelle è arrossata, il prurito è intenso e il grattarsi peggiora l'infiammazione e facilita l'infezione della pelle da parte di batteri come lo stafilococco.

La comparsa di **dermatite atopica** nella prima infanzia è ritenuta un fattore scatenante che, nel corso della vita, si può manifestare con forme diverse: per esempio il bambino può diventare sensibile al latte vaccino, e anche agli allergeni esterni, come il polline. Gli allergologi utilizzano il termine 'marcia atopica' per descrivere la progressiva sensibilizzazione che dalla dermatite atopica nella prima infanzia, può portare allo sviluppo di rinite allergica e dell'asma nella tarda infanzia e nell'età adulta.

Infine, nei casi più seri, può presentarsi l'**asma**: una malattia infiammatoria cronica dei bronchi, carat-

terizzata da respiro faticoso e sibilante. Difficile che si presenti prima dei 5 anni di età, può iniziare con tosse secca e stizzosa ma, aggravandosi, si fa evidente lo spasmo dei bronchi.

COME SI SCOPRE L'ALLERGIA

Se il bambino presenta soprattutto in primavera sintomi di congestione e naso gocciolante, prurito e lacrimazione degli occhi, infiammazione delle mucose, tosse è necessario avvisare il pediatra di libera scelta, che, se sospetterà la presenza di allergia, suggerirà una visita specialistica allergologica, per confermare la diagnosi.

Gli allergologi utilizzano un test cutaneo (*skin prick test*) che è molto semplice. Si pone una goccia della sostanza in esame (spesso un estratto allergenico) sulla cute (in genere sulla superficie interna dell'avambraccio) e poi si pungono attraverso la goccia

SE L'ALLERGIA È AGLI ACARI

Gli acari della polvere sono dei microrganismi appartenenti alla famiglia dei ragni e scorpioni, che si nutrono principalmente di forfora umana. Questi organismi invisibili ad occhio nudo prediligono annidarsi in materassi e cuscini, tappeti, tende, e pupazzi di peluche. Ecco alcuni consigli se il bambino risulta allergico agli acari:

- rivestire completamente tutti i materassi e cuscini, presenti nella camera con fodere antiacaro;
- prediligere, al posto dei piumoni d'oca, le coperte sintetiche, lavabili a 60°C;
- ventilare gli ambienti domestici e mantenere la temperatura degli ambienti al di sotto dei 22°C; eliminare tappeti e moquette;
- lavare i peluche ogni 2 settimane;
- utilizzare un aspirapolvere dotato di filtro HEPA (High Efficiency Particulate Air);
- evitare al bambino il fumo passivo.

gli strati superficiali della cute con una apposita lancetta; in caso di reazione allergica, si ha la comparsa entro pochi minuti di un piccolo rigonfiamento (ponfo). Non esce sangue in corrispondenza delle punturine e il bambino non sente dolore ed è sicuro anche in caso di allergia importante, in quanto non va in profondità né provoca contatto tra allergene e sangue. Il passo successivo è quello di rieducare il sistema

immunitario e per questo si utilizza l'immunoterapia allergica, anche detta vaccino anti-allergico. È ad oggi l'unica cura in grado di abituare il sistema immunitario a tollerare meglio il polline incriminato. Si tratta di estratti allergenici che si somministrano in gocce sotto la lingua, a dosi ottimali per 3-5 anni. È una cura lunga, ma che riesce a ridurre molto i sintomi, evitando o riducendo l'uso di farmaci antistaminici.



UNA QUESTIONE DI FAMIGLIA

L'allergia può scatenarsi ad ogni età, fin dal primo anno di vita e la comparsa è influenzata dalla predisposizione genetica. Se mamma e papà non sono allergici, il rischio che anche un figlio lo sia è pari al 10-15%. Se uno dei genitori è allergico, il rischio sale al 30% mentre se entrambi i genitori soffrono di una malattia allergica, il rischio raggiunge il 60-80%. Ci sono poi fattori ambientali: per esempio vivere in una città con un alto livello di inquinamento favorisce l'insorgenza e il peggioramento della malattia allergica.

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

FIBROMIALGIA

Conoscere e combattere
il dolore diffuso

Stefania Cifani

La fibromialgia, termine che indica la presenza di dolore nei muscoli, legamenti e tendini, è una malattia reumatica caratterizzata da dolore cronico diffuso, rigidità e affaticamento, disturbi del sonno e dell'umore. Accanto a questo esiste una ampia varietà di sintomi, che possono gravemente compromettere il benessere e la qualità di vita delle donne che ne sono colpite. In nove casi su dieci, infatti, la malattia colpisce una donna, con un picco massimo tra i 40 e i 60 anni.

Sebbene possa assomigliare a una patologia articolare, non ha nulla a che vedere con l'artrosi o l'artrite, non si tratta di una malattia di natura autoimmune e non causa deformità delle strutture articolari. La fibromialgia è in effetti una forma di reumatismo extra-articolare o dei tessuti molli.

Nei pazienti fibromialgici il dolore, oltre che diffuso in tutto il corpo, è particolarmente intenso in specifici punti, denominati "tender points". La sollecitazione di questi punti tramite pressione digitale è uno degli strumenti diagnostici. Il disturbo può comparire in modo graduale e aggravarsi con il passare del tempo, oppure dopo un evento scatenante. Le cause della malattia non sono state identificate, ma si ritiene che alcuni eventi possano, in persone geneticamente predisposte, modificare la soglia di percezione del dolore che subisce un importante abbassamento.

Tra i possibili fattori che possono favorire l'insorgenza della fibromialgia vi sono traumi fisici o psichici, incidenti stradali, lutti e situazioni familiari

difficili. E ancora, malattie infettive, o croniche come artrosi e lupus, disordini del sistema nervoso centrale ed eventi stressanti. Lo stress viene identificato come un fattore comune a tutte le persone alle quali è stata diagnosticata la fibromialgia.

SINTOMI, MOLTI E NON SPECIFICI

Prima di tutto il dolore: cronico, diffuso, costante, esteso a varie parti del corpo, in alcuni casi molto intenso e descritto come "bruciante". A volte può iniziare in una sede localizzata, come la zona della cervicale e delle spalle, per poi diffondersi ad altre zone. Il dolore è però avvertibile soprattutto a livello dei muscoli e dei relativi punti di inserzione sulle ossa.

La maggior parte dei pazienti ai quali viene diagnosticata la fibromialgia lamenta disturbi del sonno, con risvegli ripetuti e sonno leggero, e soprattutto con un sonno di cattiva qualità, che non permette di sentirsi riposati. A questo quadro si associano, talvolta, anche disturbi come apnee notturne o la "sindrome delle gambe senza riposo".

Altri tipi di sintomi sono la rigidità muscolare, soprattutto al mattino, e il gonfiore alle mani. Una caratteristica tipica della malattia è la sensazione di stanchezza, una astenia profonda che comporta anche scarsa resistenza alla fatica. Accade poi che la fibromialgia si sovrapponga alla sindrome da affaticamento cronico, tanto che alcuni pazienti con fibromialgia presentano i sintomi di questa sindrome e viceversa, e può essere difficile distinguere le due condizioni.



La malattia inoltre spesso coesiste con l'artrite reumatoide: si stima che il 20-30% di pazienti con artrite reumatoide siano anche affetti dalla fibromialgia. Il mal di testa di tipo muscolo-tensivo è un sintomo molto comune nei pazienti fibromialgici, così come la sindrome del colon irritabile, i disturbi delle vie urinarie con contrazioni vescicali, aumento della frequenza delle minzioni, bruciore.

Scarsa concentrazione, vuoti di memoria, stati ansiosi e depressione completano il quadro dal punto di vista del sistema nervoso centrale. Questi sintomi possono peggiorare a causa di freddo, umidità, carenza di sonno e variazioni ormonali nel periodo pre-mestruale.

UNA DIAGNOSI COMPLESSA

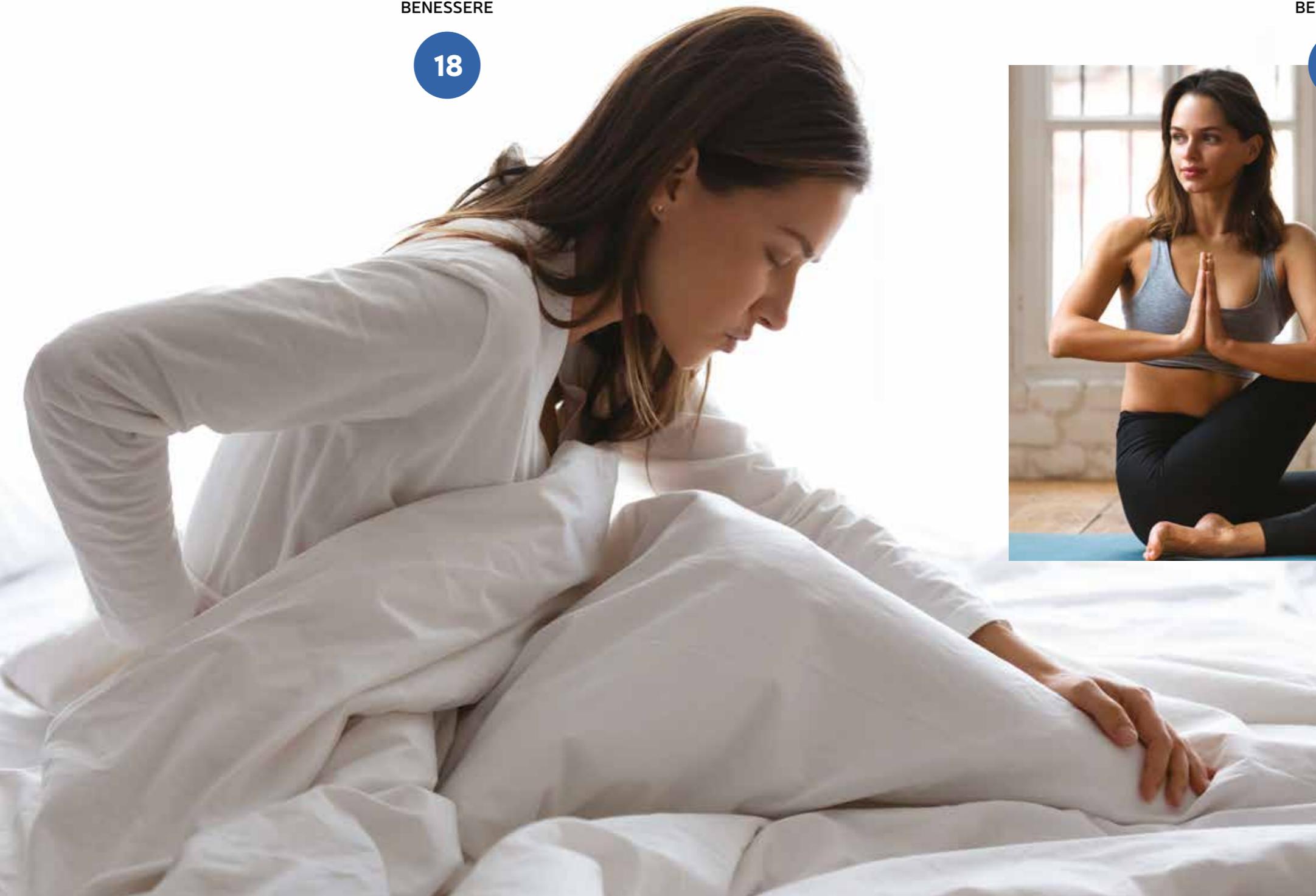
Nel 2010 la malattia è stata ufficialmente riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ma è ancora poco conosciuta, sia dai pazienti che dai

medici di famiglia e talvolta persino dagli specialisti. Da qui il ritardo diagnostico che può arrivare anche ad alcuni anni.

Il problema della diagnosi è dovuto anche al fatto che le manifestazioni della fibromialgia non sono visibili, e che non esistono marcatori o esami clinici che la possano determinare; tutto si basa sui sintomi riferiti dal paziente e sui segni rilevati dal medico.

In un recente passato, proprio anche per la mancanza di esami oggettivi che ne attestassero la presenza, i disturbi riferiti dai pazienti erano genericamente attribuiti a cause psicologiche.

Oggi la diagnosi si basa sulla presenza di sintomi -astenia, sonno non riposante, sintomi cognitivi, mal di testa, dolore o crampi al basso addome e depressione- per almeno sei mesi in assenza di una patologia che spieghi il dolore che il paziente avverte, e sulla presenza di dolore, in seguito a sollecitazione manuale, in almeno 11 dei 18 tender points.



Per fare diagnosi è molto importante che vi sia un attento ascolto da parte del medico in modo da considerare la persona nel suo complesso, e successivamente che si instauri una relazione di fiducia con il paziente.

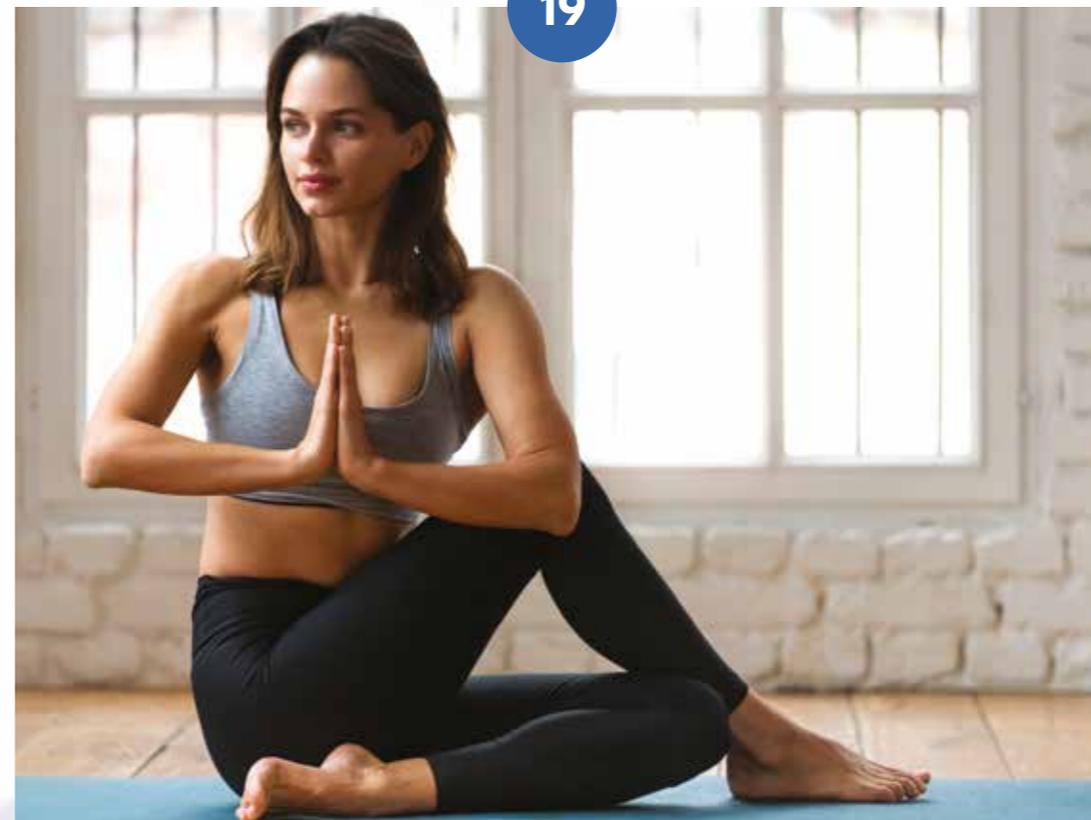
La diagnosi tardiva può contribuire alla cronicizzazione, è fondamentale quindi intervenire fin dalle prime manifestazioni dei sintomi.

TROVARE UNO STATO DI BENESSERE

Per la fibromialgia non esiste una terapia risolutiva e non viene curato il singolo sintomo; la cura richiede un approccio multidisciplinare e

si basa oggi su tre pilastri: approccio farmacologico per contrastare il dolore, interventi sullo stile di vita con attenzione a nutrizione ed esercizio fisico, e non ultimo un approccio psicosociale, con terapia cognitivo-comportamentale o sedute di Emdr (*Eye Movement Desensitization Reprocessing*) per contrastare gli eventi traumatici che potrebbero essere alla base dell'insorgenza della malattia.

Nel percorso di cura è utile distinguere i pazienti in base al tipo di sintomi prevalenti: se la sfera psico-affettiva è quella maggiormente interessata, la psicoterapia è utile per ridurre



è fondamentale agire sul sonno, che limita il dolore, tentando di stabilire una routine e di seguirla. Utili strategie sono quelle di mantenere orari costanti, evitare i sonnellini durante il giorno, evitare di fumare -la nicotina ha un effetto eccitante- e di consumare bevande eccitanti come tè e caffè, in generale ma specialmente la sera, e dedicarsi ad attività rilassanti dopo cena.

Alcuni pazienti trovano beneficio dalla pratica di meditazione o di discipline come yoga e tai-chi. Per quanto riguarda l'alimentazione, è fondamentale mantenere curare la regolarità intestinale attraverso dieta varia e ricca di vegetali e una buona idratazione- per evitare che le mucose si irritino. L'irritazione protratta infatti comporta l'infiammazione; questa facilita l'entrata in circolo di sostanze che possono a loro volta alimentare reazioni avverse a carico delle articolazioni e del sistema nervoso stesso, aumentare la risposta autoimmune e alterare la produzione della serotonina, importante nel controllo del dolore.

La fibromialgia interferisce, e non poco, con la vita quotidiana di chi ne è affetto, talvolta alterando gli equilibri familiari e causando un importante esborso per visite ed esami. Nonostante questo le prestazioni mediche relative alla diagnosi e alla cura della fibromialgia non sono a oggi inserite nei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza).

le somatizzazioni, laddove invece prevalgono manifestazioni di tipo muscolo-scheletrico sono preferibili terapie analgesiche.

Possono essere prescritti antidolorifici, antidepressivi e altri farmaci ad azione miorilassante, di solito a dosi ridotte.

L'esercizio fisico aerobico è considerato efficace e in grado di ridurre il dolore e migliorare le capacità di movimento. Anche attività a basso impatto come camminare, andare in bicicletta, nuotare o fare esercizi in acqua sono molto adatti ai pazienti con fibromialgia.

Per quanto riguarda le modifiche allo stile di vita

CALCAREA FOSFORICA

Lidrossiapatite per la resistenza delle nostre ossa

—
Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



Questo sale minerale, il più abbondante del nostro organismo, è detto anche idrossiapatite e si trova soprattutto nel nostro scheletro, del quale costituisce circa il 60%. Si presenta come tanti cristalli a forma di prisma sottile, esagonali, di colore giallo chiaro, insieme al carbonato di calcio e ad una minima parte di fluoruro di calcio si struttura in una matrice di collagene capace di dare alle nostre ossa straordinarie proprietà di flessibilità e di resistenza.

Questa combinazione di proteine e cristalli, che costituisce le nostre ossa, è dura e flessibile, leggera e resistente, ed è continuamente modulata dagli osteoclasti, che liberano i sali minerali contenuti nella matrice ossea, e dagli osteoblasti, capaci di sintetizzare le componenti organiche producendo l'osteoido, una miscela di fibre di collagene, proteoglicani e glicoproteine poi mineralizzata dai cristalli di calcio.

L'equilibrio tra rimozione e sintesi della matrice costituisce la salute dell'osso, che è in relazione con quella di tutto l'organismo. Nella ricerca di questo bilanciamento tra smontare e ricostruire, tra creare resistenza e modulare la flessibilità il rimedio omeopatico Calcarea phosphorica può influire positivamente. Negli ultimi due secoli le indicazioni terapeutiche del rimedio erano le patologie legate alla malnutrizione, come il rachitismo, la crescita dei bambini rallentata e difficoltosa, il ritardo nella chiusura delle fontanelle nella testolina dei neonati e quello della dentizione e la debolezza delle gambe con il conseguente ritardo nell'imparare a camminare.

Oggi, nei paesi in cui un relativo benessere è diffuso, si osservano di rado queste debolezze strutturali legate a malnutrizione, ma si possono osservare momenti in cui la crescita è difficoltosa o troppo veloce con dolori ossei, stanchezza e crampi; disarmoniosa, con scoliosi, cifosi, ritardo nel consolidamento di fratture ossee, o, più avanti nell'età con disturbi come artrite, reumatismi, tendiniti. Calcarea fosforica può pertanto dare un sostegno al tessuto osseo, muscolare, e costituire un elemento di riparazione dei tessuti dopo il decorso

di una malattia acuta, contribuendo alla rigenerazione sanguigna e cellulare in particolare quando i sintomi si accompagnano a caratteristiche particolari di insoddisfazione, scontento, lamentosità, desiderio di cambiamento continuo nella speranza di trovare, da qualche parte, un senso di felicità.

“Vorrei vivere la mia intera vita viaggiando all'estero, se potessi prendere in affitto un'altra vita da vivere poi a casa” (William Hazlitt)

NEI BAMBINI

Utile per lo più nei bambini dalla struttura longilinea che durante un picco di crescita soffrono di dolori alle gambe, specialmente di notte e che, se piccoli, sono irritabili e piagnucolosi, se più grandicelli, affaticati dallo stress della scuola, tendenti ad annoiarsi, a non essere mai contenti di nulla, a voler cambiare attività, stanza, gioco. Possono soffrire di cefalea dello scolaro, spesso sospirano, sono ipersensibili e paurosi; possono lamentarsi nel sonno e fare brutti sogni che li svegliano.

NEGLI ADOLESCENTI

Insoddisfatti di sé, vorrebbero sempre essere altrove. Spesso stanchi, anche per il picco di crescita faticoso per la loro energia, hanno molto sonno, fanno fatica a svegliarsi al mattino, sbadigliano molto, si concentrano con difficoltà e nulla per loro va bene, nulla li soddisfa, quasi sentissero il continuo movimento di nutrienti e minerali dal sangue alle ossa, dalle ossa ai tessuti come una migrazione di energia che non arriva a dare loro una forma che si compia, un equilibrio tollerabile. Possono anche andare incontro a curvature anomale dello scheletro come la scoliosi e la cifosi.

LA CERVICALE

Il collo sottile di chi può giovare dell'idrossiapatite omeopatica soffre molto le correnti d'aria, il freddo umido. La rigidità del collo si accompagna ad una specie di confusione mentale, come se l'energia non scorresse bene.



NELLE FRATTURE

È il minerale che favorisce il consolidamento osseo e che cura i dolori di vecchie fratture, che tornano a farsi sentire con il tempo umido.

NEI DOLORI REUMATICI

Calcarea phosphorica cura soprattutto quelli che compaiono per lo più per il freddo umido, colpiscono soprattutto il lato sinistro delle spalle e della schiena e si estendono fino ai pollici. È anche il minerale per la sindrome del tunnel carpale che interessa entrambe le mani, che diventano deboli, lasciano cadere le cose, e delle quali, talvolta, fanno male anche le punte delle dita. Anche le caviglie sono facilmente soggette a "storte", a piccole distorsioni per la fragilità dei tendini e dei legamenti.

Sonno e sogni

La debolezza e l'astenia di chi può giovare di Calcarea phosphorica inducono sonnolenza, stanchezza, tanto che il risveglio al mattino è molto difficile. I sogni vividi, di viaggi, di viaggi con ostacoli, di esercizi di gatti e di pericoli vissuti senza paura, possono far risvegliare di soprassalto. Talvolta leggeri lamenti come un mormorio vengono emessi nel sonno, specialmente dai bambini ma, talvolta, anche dai grandi.

LE DUE BAMBINE E LA NOTTE

Era quasi l'alba, una debole luce filtrava dalle persiane, e la bimba più piccola guardava la più grande dormire: "Ha sempre sonno al mattino Camilla, non si sveglia presto come me, ma nemmeno quando è ora, e quando finalmente si alza...quanto sbadiglia! La mia sorellina grande è diventata alta troppo in fretta, ed ha dovuto andare dalla dottoressa omeopatica perché la schiena era diventata incurvata da un lato... forse si chiama "scogliosi", come uno scoglio di osso non ben cresciuto... Ora non si capisce ancora se lo

scoglio nella schiena andrà via, ma nel sonno la sorellina Camilla non si lamenta più, non mugola più e nemmeno si sveglia più per i brutti sogni."

L'alba ormai era arrivata e la sorellina più piccola pensava che era meglio crescere piano, un po' lentamente come lei che era la più piccola della classe a scuola, piuttosto che crescere con il mal di testa, i brutti sogni e le ossa con gli scogli... guardò ancora una volta la sorella più grande che dormiva a pancia in sotto sotto una grande coperta rosa e pensò che anche lei avrebbe potuto dormire ancora un pochino...

SUSANNA E I CAMBIAMENTI

Non che amasse cambiare, ma non resisteva a lungo in un posto di lavoro ed il bello era che riusciva sempre a trovarne un altro, e poi, ancora, fantasticava di andare a lavorare in ...Francia? In Belgio? La tratteneva la facile stanchezza, la rassicurante presenza della sua dentista di cui aveva spesso bisogno, finché un giorno, curiosa, provò a chiedere aiuto all'omeopatia per la sua zona cervicale sempre un po' rigida, soprattutto in inverno: tornò a casa con un tubo di palline zuccherine di fosfato di calcio ed iniziò un periodo più calmo, con un'energia più tranquilla durante la quale Susanna si occupava di fare quel che doveva senza progettare cambiamenti quasi dimenticandosene. Quando, mesi dopo, andò al controllo dalla dentista, i suoi denti erano tutti sani, liberi dai soliti depositi di tartaro, e così, senza forse nemmeno rendersene conto, Susanna aveva liberato la zona cervicale dalla tensione, armonizzato le sue energie e... migliorato i suoi denti, con il suo sale minerale diluito e dinamizzato dagli effetti collaterali tutti positivi.

LUCA CHE AVEVA AVUTO IL COVID

Luca, di una sessantina d'anni, di solito in buona salute, piuttosto longilineo e sempre in movimento, quest'inverno si era fermato a casa, aveva un po' di febbre, respiro corto e debolezza. Si era curato con qualche giorno di cortisone ed integratori di vitamina D, C, glutazione e zinco, e finalmente il tampone era negativo ed il respiro normale. Rimanevano una debolezza fisica ed una stanchezza mentale che le vitamine miglioravano lentamente, mentre Calcarea fosforica accelerò la ripresa del tono fisico e mentale in breve tempo.

I benefici dell'idrossiapatite diluita omeopaticamente possono essere adatti in alcuni momenti della nostra vita a molti di noi o a qualcuno dei nostri cari ed è quindi bene continuare ad informarsi, a leggere con attenzione, per trovare corrispondenze, indizi e suggestioni per custodire al meglio la nostra salute.

EDIZIONI
LSWR

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

CURA DELLA PELLE MASCHILE

I prodotti con gli ingredienti e le formule specifiche per lui

Francesca Laganà

Anche la pelle maschile ha bisogno di cure, ma la strategia giusta non è quella di utilizzare ciò che si trova in bagno, aprendo i barattoli pensati per lei. Infatti, la cute maschile è diversa da quella femminile. La differenza si evidenzia con la pubertà e la presenza del testosterone. Per questo fin dalla giovane età, anche l'uomo deve trovare il cosmetico adatto alla propria pelle e alle proprie esigenze. In questo contesto, sono d'aiuto le aziende cosmetiche che, grazie ad un mercato della cosmesi maschile in crescita costante, offre una sempre maggiore scelta di prodotti specifici: se i prodotti più richiesti sono quelli per la cura della barba, anche sul fronte antirughe la scelta è ampia.

LA PELLE MASCHILE

L'uomo è particolarmente attento agli inestetismi del cuoio capelluto come la forfora o la caduta dei capelli, meno nella scelta della cura della pelle. Però la pelle dell'uomo non è uguale a quella femminile: a fare la differenza è la presenza del testosterone. Questo ormone determina le caratteristiche maschili del derma e conferisce una struttura diversa da quella della donna. Sebbene con differenze individuali, in generale, si può dire che la pelle maschile, sia del viso

che del corpo, è più spessa di quella femminile - in media circa il 20% - ha una maggiore quantità di collagene. Inoltre, è più grassa, perché sono presenti più ghiandole sebacee che generano una produzione di sebo doppia rispetto alle donne. La pelle degli uomini è dunque più incline alle impurità e all'acne e meno alla secchezza cutanea.

“La pelle del viso di un uomo è più spessa, presenta maggiore densità di fibre collagene e tendenzialmente più seborroica, ma altrettanto facile a disidratarsi, a causa anche di rituali potenzialmente aggressivi come la rasatura (irritazioni, follicolite)” spiega Alessandra Vasselli, cosmetologa Aideco (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia) “l'invecchiamento della pelle può arrivare nella donna più progressivamente, nell'uomo tende a comparire in modo più rapido ed inaspettato”.

BEAUTY ROUTINE

Detergere, rasare, idratare: questi i passaggi fondamentali della routine quotidiana della cura della pelle maschile. La pulizia è il primo passo, per chi fa la barba, il viso deve essere lavato con acqua calda (ma non bollente) per ammorbidire la pelle e i peli, in modo da

ACIDO IALURONICO

È una molecola dall'azione idratante e levigante sia a livello epidermico sia a livello dermo-epidermico. Questo polisaccaride, presente nel nostro organismo naturalmente, è in grado di trattenere grandi quantità d'acqua, così da conferire alla pelle un aspetto rimpolpato e morbido al tatto, tipico dell'età giovanile. Infatti, con l'aumentare dell'età la produzione diminuisce. Per questo, l'esigenza di reintegrare l'acido ialuronico, anche per l'uomo, inizia già dopo i 20 anni. Scegliere cosmetici che contengano questo ingrediente, permette di contrastare i segni dell'età e di idratare profondamente la pelle.

rendere la rasatura più semplice. Se non si procede con la rasatura, si può optare per un prodotto specifico per la detersione della barba lunga.

Se si procede con la rasatura, la crema o schiuma va applicata sul viso inumidito, cercando di sceglierne una anti-rossore e anti-irritazione, lasciandola sul viso per qualche minuto in modo da ammorbidire ulteriormente la pelle e i peli. Dopo la rasatura, si procede con l'idratazione: prima il viso va sciacquato, preferibilmente sempre con acqua calda e tamponato con un asciugamano di cotone per evitare che rimangano i peletti della spugna. A questo punto può essere applicata una crema idratante che aiuti a trattare eventuali irritazioni, esercitando un leggero massaggio.

GLI INGREDIENTI GIUSTI

I cosmetici più richiesti dagli uomini devono avere innanzitutto un'azione: protettiva, lenitiva, idratante, rinfrescante, energizzante, antiossidante, e secondariamente un'azione, astringente, nutriente, antiage e ristrutturante. Per questo i principali ingredienti scelti per le formulazioni sono bisabololo, acido ialuronico, mentolo, ceramidi, burro karitè, caffeina, allantoina, escina, vitamine e sali minerali. Mentolo e ceramidi sono impiegati nei preparati contro rossori e irritazioni dopo la rasatura. L'acido ialuronico, lenitivo e idratante, è il principale ingrediente dei trattamenti defaticanti da utilizzarsi dopo ore passate all'aperto in città a contatto con lo smog o dopo un allenamento sportivo. Il retinolo, il calcio, la vitamina C e il magnesio vengono utilizzati principalmente nelle formule visiere, creme, fluidi idratanti e maschere viso per rinnovare e illuminare la pelle. Tutti i prodotti devono distinguersi per una texture leg-





gera e non untuosa che si assorba in breve tempo e non lasci la pelle lucida.

Riscuotono particolare interesse anche i dermocosmetici specifici per il contorno occhi contro rughe d'espressione e "zampe di gallina" ma anche borse e occhiaie: un punto, quello degli occhi, messo ancora più in evidenza dalla moda della barba.

I PRODOTTI ANTICADUTA

Tra i prodotti cosmetici più utilizzati dall'uomo ci sono quelli per contrastare la caduta dei capelli. Ogni giorno è naturale perdere dai 50 ai 100 capelli, si parla invece di caduta quando la cifra supera i 100 capelli. Stress, stanchezza, eventi emotivi, diete poco bilanciate, esposizione ai raggi UV e inquinamento sono alcuni dei fattori interni ed esterni che possono provocare la caduta dei capelli in precisi momenti dell'anno.

Gli uomini sono poi più soggetti all'alopecia androgenetica un tipo di calvizie causata dall'attività di un ormone maschile, il diidrotestosterone (DHT): tale ormone si forma a livello dei follicoli piliferi a partire dal testosterone, e miniaturizza il follicolo fino a portarlo all'atrofia completa, provocando la caduta dei capelli. Pur non essendo una vera e propria malattia, l'alopecia androgenetica viene talvolta vissuta con disagio. Tra gli ingredienti dei prodotti anticaduta si trovano: estratti vegetali, vitamine, aminoacidi, minerali e oligoelementi, per esempio zinco, magnesio, ferro e rame, e poi molecole in grado di stimolare la circolazione sanguigna locale.

LE FASI DEL CICLO VITALE DEI CAPELLI

Anagen: il bulbo produce cellule con continuità e può durare dai tre ai sette anni, in funzione del patrimonio genetico, l'età, la razza, il sesso (più corta negli uomini e più lunga nelle donne) e le condizioni di salute. Con l'invecchiamento la fase di anagen si accorcia e i capelli diventano più corti e sottili.

Catagen: fase di riposo che dura circa tre settimane, nella quale il capello non cresce e il follicolo risale verso la superficie cutanea.

Telogen: fase nella quale la radice si stacca dal follicolo e il capello cade; può durare anche tre mesi.

In una chioma normale i capelli sono per circa l'80% in fase anagen, per il 2% in fase catagen e il resto in fase telogen. Quindi una caduta fra i 50 e i 100 capelli al giorno può essere considerata nella norma.



IL PACKAGING

I cosmetici maschili si riconoscono anche dalle confezioni, che devono far dimenticare quelle femminili, distinguendosi per il design, la forma e i colori, come il nero e il bianco o il blu. Il packaging deve catturare l'attenzione sullo scaffale e dev'essere di veloce individuazione nell'armadietto del bagno. Gli uomini, rispetto alle donne, sono meno informati sulle differenti proprietà di un cosmetico, il packaging in questo caso ha anche il ruolo di informare con messaggi chiari e precisi specificando l'esatto impiego di un prodotto.

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

GIOVANI PER SEMPRE

Giocare d'astuzia contro il tempo

di Barbara Ricciardi

L'invecchiamento, noto agli anglosassoni come aging, è un declino fisiologico dell'organismo che può essere influenzato da fattori ereditari, comportamentali e ambientali. Un processo quello della senescenza, quindi, estremamente variabile da individuo a individuo. Quando si parla di età, inoltre, è bene sapere che non ne esiste solo una "cronologica", scandita dal tempo che passa, ma anche una "biologica", che indica il reale stato d'invecchiamento di un individuo, in base alle condizioni dei suoi tessuti, organi e apparati. Quest'ultima risulta oggi preponderante rispetto a quella dettata dal calendario, poiché è su di essa che si può intervenire con alcuni accorgimenti, volti non solo ad aumentare la longevità ma anche a preservare la bellezza della pelle.

NON SOLO RUGHE

Con un occhio attento ad alcuni particolari si può intuire l'età di una donna dal suo volto, a causa degli inestetismi cutanei che si manifestano in modo sempre più evidente a partire dai 40 anni circa. Se a 35 possiamo, infatti, lamentarci solo di piccole rughe d'espressione, dopo i 45 queste si fanno più profonde e compaiono anche sul collo. La pelle, inoltre, inizia a perdere compattezza, la cute si rinnova più lentamente, rendendo l'incarnato opaco, e i contorni del viso si modificano. Anche gli ormoni giocano un ruolo importante e quando iniziano a calare, intorno ai cinquanta, essi causano una perdita di volume dei tessuti e quella classica caduta in basso della pel-



le che si evidenzia in particolar modo su viso, collo, braccia e interno cosce.

LA MODERNA DERMOCOSMESI

L'aging cutaneo è tra i fenomeni più temuti dalle donne mature, ma è bene sapere però che oggi esistono efficaci rimedi cosmetici per rallentare l'inevitabile fenomeno. Si tratta di formulazioni, che sono in grado di combattere in modo mirato gli inestetismi cutanei dovuti all'età, a patto però di farne un uso corretto. L'utilizzo di creme e lozioni deve, infatti, sottostare a una precisa routine di bellezza che varierà a seconda dell'età. Ecco allora che, a partire dagli anta, dopo i trattamenti per la detersione si dovrà sempre associare un siero all'abituale crema da giorno e da notte. Tali prodotti dovranno, inoltre, contenere in varia misura e associazione: principi attivi dotati di proprietà antiossidante, filtri solari adeguati al periodo dell'anno, ingredienti protettivi del microcircolo, fitoestrogeni per la carenza ormonale, stimolatori della produzione di elastina e collagene, i principali responsabili della compattezza ed elasticità della pelle. Inoltre, è bene favorire il rinnovo cellulare con esfolianti o scrub e 1-2 volte alla settimana rivitalizzare la pelle in profondità con maschere nutrienti e idratanti. Grande giovamento riceveranno, infine, viso, collo, décolleté, da massaggi di qualche minuto con qualche goccia di olio vegetale. Per ulti-

mi, ma non meno importanti, i trattamenti schiarenti da applicare su viso e mani per cicli di 2-3 mesi durante l'anno.

I VANTAGGI DEL MOVIMENTO

È ormai accertato che l'attività fisica in età adulta e nell'anziano sia in grado di apportare importanti benefici, come un rallentamento dei normali processi di invecchiamento fisiologico, una riduzione della comparsa di patologie e disturbi cronici e una salvaguardia dell'autonomia funzionale, a tutto vantaggio di una migliore qualità di vita.

Tra gli effetti positivi che dovrebbero indurre tutti noi a considerare l'attività fisica come parte irrinunciabile della vita quotidiana ci sono:

- riduzione dell'incidenza di coronaropatie;
- probabilità del 35-50% minore di sviluppare ipertensione arteriosa rispetto ai soggetti sedentari e riduzione dei valori pressori in chi già ne è affetto;
- controllo del peso corporeo e delle adiposità localizzate, come quella addominale, considerata tra i fattori di rischio delle patologie cardiovascolari;
- riduzione della possibilità di sviluppare il diabete;
- rallentamento della perdita di densità ossea e conseguente ridotta incidenza di osteoporosi;
- miglioramento dell'umore.

QUANDO NON CI SONO SCUSE

Nonostante i numerosi e comprovati vantaggi dell'esercizio fisico sul benessere del corpo, le persone spesso adducono diverse scuse pur di non intraprendere il percorso virtuoso di uno stile di vita attivo. La stanchezza, la mancanza di attrezzature adatte così come la fatica sono tra le principali.

Per superare tali ostacoli sarebbe utile, invece, sapere che:

- fare del movimento rivitalizza il corpo, mentre la pigrizia e la sedentarietà possono aumentare la sensazione di fatica;
- camminare a passo svelto, portare il cane al parco non richiede attrezzature e abbigliamento particolari, fatta eccezione per le scarpe che dovranno essere ovviamente comode. Se si vuole iniziare a fare del movimento non è, inoltre, necessario fare grossi investimenti in palestra, ma può bastare anche una cyclette o un tapis roulant da casa, di cui ne esistono oggi versioni anche economiche;
- per chi, infine, avverte rapidamente la stanchezza c'è una notizia confortante. Modesti livelli di attività fisica, come mezz'ora di camminata al giorno a passo svelto, hanno mostrato di fornire ugualmente la gran parte dei benefici, ottenibili attraverso un'attività fisica più faticosa.

ALLERGIE & INTOLLERANZE ALIMENTARI

Facciamo chiarezza!

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Quanto sentiamo parlare, spesso erroneamente, di intolleranza alimentare? “Dottoressa, credo di essere intollerante al glutine, al latte ai lieviti, all’ananas”. Addirittura “a tutto” a volte mi sento dire!

Quanto sento parlare di gonfiore da quel cibo o da quell’altro; di digestione lenta per colpa di quel prodotto oppure per l’abbinamento con quell’altro. La soluzione, a volte non è così semplice, perché il problema di una ipersensibilità nei confronti di un cibo arriva non improvvisamente, ma in seguito ad anni di abitudini alimentari scorrette, iperutilizzo di alcuni cibi, senza varietà, tiran-

do un po’ troppo la corda. Accanto a un consiglio di rieducazione alimentare sano, si possono consigliare indagini più approfondite per indagare sulla presenza reale di reazioni ad alcuni specifici alimenti.

Tuttavia, fioccano fantomatici test per le intolleranze ed allergie alimentari che di scientifico e veritiero hanno ben poco, quindi facciamo attenzione e chiarezza!

Innanzitutto, definiamo i termini allergia e intolleranza alimentare, oggi molto utilizzati, ma spesso in modo scorretto e, per questo motivo, è opportuno dare definizioni e chiarimenti.

ALLERGIE ALIMENTARI

L’allergia è una reazione avversa anomala dell’organismo a particolari sostanze, dette allergeni, presenti negli alimenti, che scatenano una stimolazione del sistema immunitario correlato ad alcuni organi bersaglio come naso, gola, pelle, tratto gastro-intestinale. I sintomi sono provocati dall’assunzione anche di piccole quantità dell’alimento incriminato e possono essere di differente entità a seconda della predisposizione soggettiva: si va da un fastidioso rush cutaneo, con prurito e puntini rossi, all’aumento della produzione di muco nelle vie aeree, a sintomatologie gastriche





e intestinali con crampi più o meno dolorosi, fino a casi più gravi di disidratazione, ingrossamento dei linfonodi, difficoltà nella respirazione e nella deglutizione, fino allo shock anafilattico. Le principali sostanze coinvolte in manifestazioni allergiche sono di natura proteica e si trovano in alimenti come *latte, uova, crostacei, soia, e frutta secca*; ma possiamo ritrovarle anche in altri cibi come *frutta (mele, fragole, pesche, ciliegie, kiwi), verdura (sedano), vino rosso e additivi coloranti (rosso carminio E124)*.

INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'intolleranza prevede, invece, il coinvolgimento di altri meccanismi del nostro corpo e dipende da sostanze particolarmente attive presenti negli alimenti o da un disturbo della digestione o dell'assorbimento di alcuni principi alimentari.

Esse agiscono in relazione alla quantità di alimenti non tollerati ingeriti con un fenomeno di accumulo di tossine, che determina l'insorgere di sintomi spesso simili a quelli allergici.

Le intolleranze di tipo metabolico sono le più diffuse e possono coinvolgere diversi fattori. Tra queste, troviamo le **amminoacidopatie** che derivano dalla carenza o dall'assenza di alcuni enzimi metabolici, per esempio la fenilchetonuria, una malattia rara causata dall'intolleranza alla fenilalanina, un amminoacido contenuto in moltissimi alimenti. Inoltre, riscontriamo la tanto diffusa **intolleranza al lattosio**, causata dall'incapacità di molti individui di digerire lo zucchero del latte, a causa della carenza degli enzimi specifici, con conseguenti sintomi gastrointestinali; questo tipo di intol-

ranza può essere permanente o di tipo transitorio. Anche la **celiachia** fa parte di questa categoria ed è un'intolleranza metabolica permanente al glutine, responsabile di danni alla mucosa intestinale, non guaribile in quanto derivata da una malattia autoimmune, la cui unica terapia è quella alimentare con l'eliminazione del glutine dalla propria dieta.

METODI DIAGNOSTICI SICURI E ATTENDIBILI

I metodi diagnostici più comunemente usati sono i classici test cutanei (skin prick test) e la ricerca di anticorpi specifici nel sangue tramite prove immunochimiche, per esempio il test ELISA disponibile anche in molte farmacie, con tecnologie approvate dalla comunità scientifica.

Esistono, inoltre, innovativi test disponibili anche in molte farmacie in cui si valuta lo stato infiammatorio del nostro corpo derivato dal cibo: in tal caso non si parla di allergie o di intolleranze alimentari, ma di ipersensibilità transitorie a cibi che generano nel nostro corpo l'aumento del livello infiammatorio sistemico con conseguenti manifestazioni di malessere, cattiva digestione e disturbi intestinali, frequenti malanni e infezioni batteriche o micotiche. In tal caso, un farmacista esperto può aiutare a darvi sane indicazioni per uno stile di vita corretto e consigli alimentari per effettuare una dieta a rotazione.

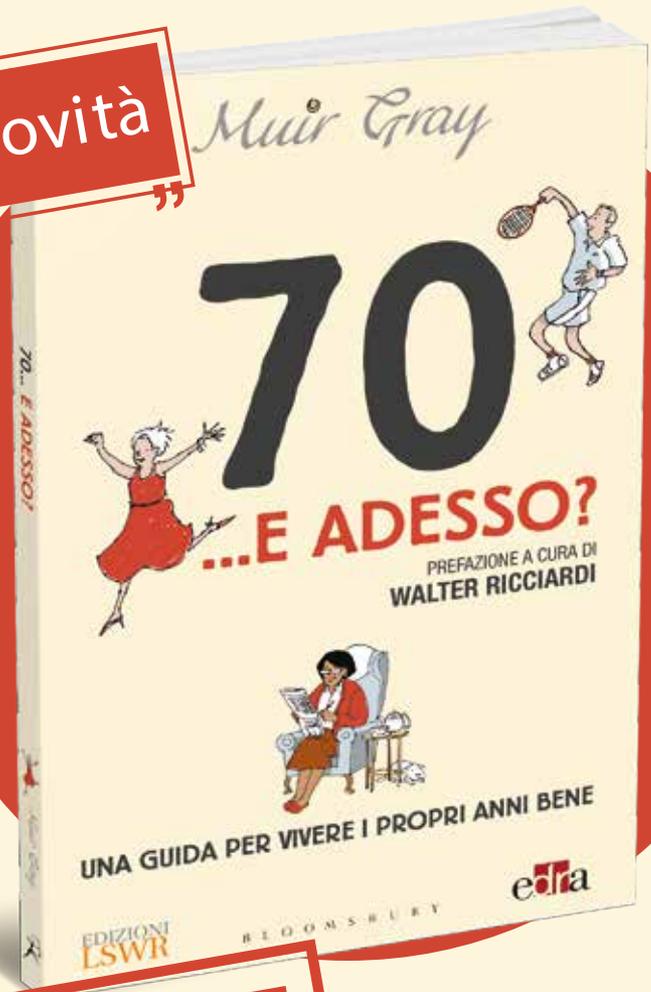
Il riconoscimento dei segnali che manda il nostro corpo, lo svolgimento di test approvati e sicuri e la cura adeguata sono gli strumenti necessari per affrontare al meglio, senza seguire le mode o i passaparola, un disturbo che purtroppo moda non è.



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



novità



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



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

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