

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Un'estate in salute



MEDICINA
Prevenire il melanoma

CONSIGLI
In viaggio senza problemi

NUTRIZIONE
No alle gambe gonfie!





COMBATTONO RAPIDAMENTE IL DOLORE

MAL DI TESTA

**BRUFEN[®]
ANALGESICO**



MAL DI TESTA FORTE

BRUFENLIK



DOLORI LIEVI E MODERATI

**BRUFEN[®]
DOLORE**



DOLORI MUSCOLARI

**BRUFEN
ANTINFIAMMATORIO
LOCALE**



Brufen Analgesico 200mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Brufen Antinfiammatorio Locale è un medicinale a base di etofenamato. BrufenLik è un medicinale a base di ibuprofene. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. BRU-2021-0029. Aut. Min. 15/04/2021



VIATRIS



Mylan

A VIATRIS COMPANY

PREVENIRE IL MELANOMA

Caro lettore, l'emergenza Covid sembra cominci a rallentare. A questo punto è necessario quanto prima riprendere l'attività di prevenzione di altre malattie importanti, che nel frattempo non sono affatto sparite, come per esempio il melanoma. La visita dermatologica da un medico è fondamentale, certo, ma ricordiamo che è possibile richiedere in Farmacia un consulto dermatologico per quei nei

che in passato lo specialista ci aveva segnalato come critici. Il controllo in farmacia ha molti vantaggi, come farci risparmiare tempo ed evitare di recarci in strutture sanitarie congestionate, tanto più in epoca di pandemia. Ma soprattutto non ci dà alibi per rinviare il controllo dei nei: il melanoma non ci dà tempo, è una forma molto aggressiva di tumore e la diagnosi precoce è la soluzione migliore. Chiedi informazioni nella tua farmacia.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti

Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino

Iscrizione al Tribunale di Torino

n° 57/11 del 12/09/2011

n. 4 / 6 del 01/07/21

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

Tumori cutanei: l'alfabeto della protezione

6 – PSICOLOGIA

Fratelli e sorelle

12 – SPAZIO MAMMA

È tempo di centri estivi

16 – BENESSERE

Narcolessia

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Veratrum album

24 – COSMESI

Mani e piedi in salute

28 – CONSIGLI

Viaggiare senza problemi

30 – NUTRIZIONE

Emergenza gambe gonfie!



TUMORI CUTANEI: l'alfabeto della protezione

Conoscere i fattori di rischio consente
di prevenire spiacevoli sorprese

Alessandra Margreth

È tempo di villeggiatura, passeggiate all'aria aperta e bagni al mare e in piscina. Nella stagione più calda ci si espone volentieri al sole. Ma prima di cercare la tintarella è bene eseguire un esame accurato della propria pelle per controllare che non ci siano insolite "novità". Alcune lesioni o la presenza di nei, infatti, potrebbero indicare l'inizio di un tumore cutaneo. Ecco cosa bisogna sapere.

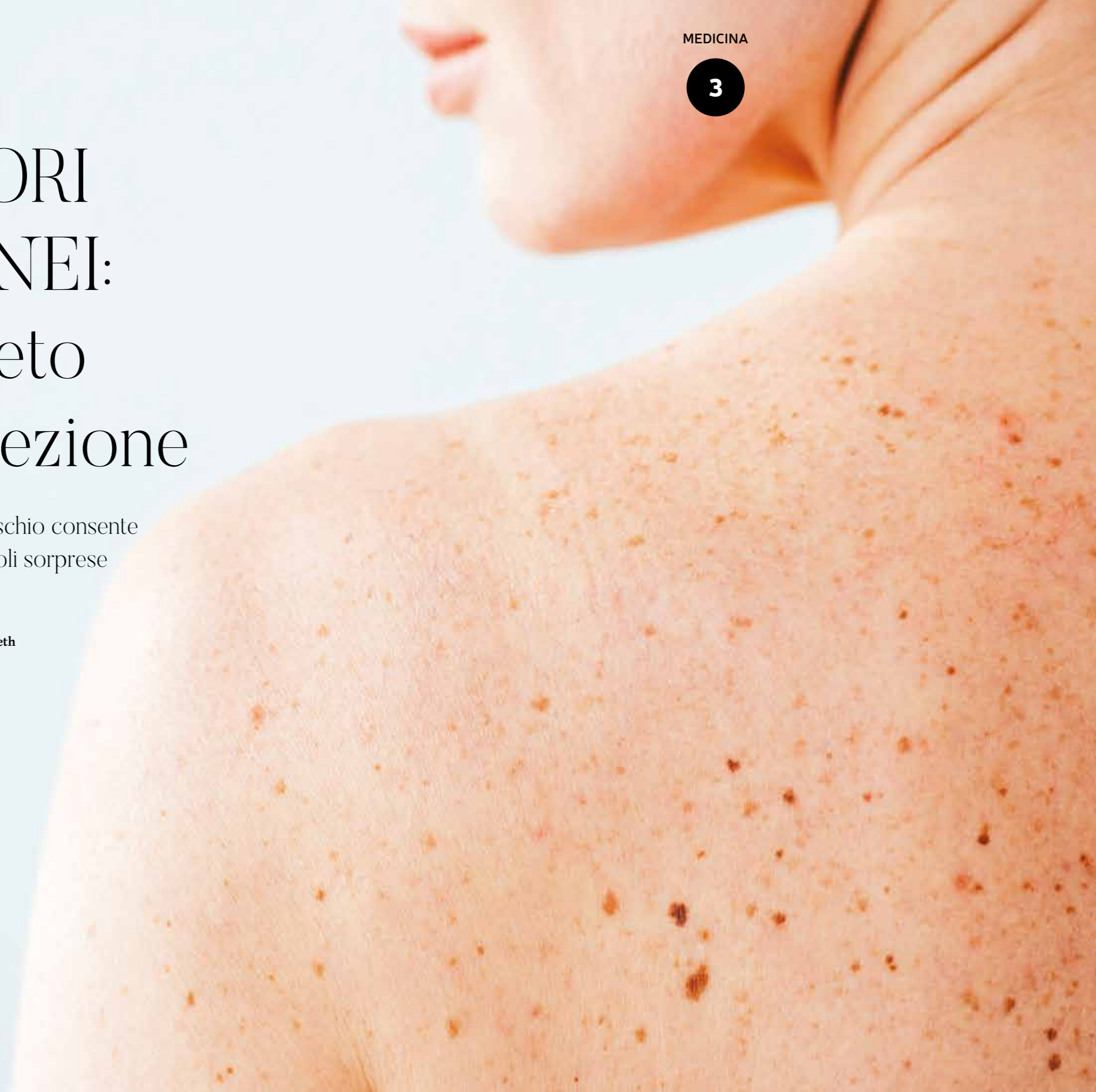
STRUTTURA DELLA PELLE

La pelle è formata da tre strati:

- l'epidermide (strato superficiale),
- il derma (strato intermedio),
- il tessuto sottocutaneo (strato profondo).

L'epidermide, a sua volta, è formata da diversi tipi di cellule:

- i melanociti, che producono la melanina, pigmento che protegge dai danni dei raggi solari,
- i cheratinociti, più numerosi.





I cheratinociti presenti nello strato più esterno dell'epidermide sono chiamati cellule squamose e, se si trasformano in un tumore, prendono il nome di carcinomi spinocellulari. Questo tipo di tumore alla pelle viene detto anche carcinoma cutaneo a cellule squamose. I cheratinociti dello strato più profondo sono invece detti cellule basali, e possono dare origine ai carcinomi basocellulari. Entrambi sono detti "tumori cutanei non melanomatosi", cioè tumori della pelle diversi dai melanomi, che, invece, originano dai melanociti. I tumori cutanei non melanomatosi sono tra i tumori più diffusi in assoluto. Escludendo i melanomi, 8 tumori della pelle su 10 sono carcinomi a cellule basali, mentre gli altri 2 sono carcinomi spinocellulari.

ATTENZIONE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE

I carcinomi basocellulari e spinocellulari si sviluppano soprattutto sulle parti del corpo più esposte al sole: viso, orecchie, collo, cuoio capelluto, spalle e dorso. Uno dei principali fattori di rischio è l'esposizione a raggi ultravioletti (UVA e UVB) che derivano dal sole. Sono a rischio anche le sedute con lettini e lampade solari. Questi dispositivi devono quindi essere utilizzati con estrema cautela. Altri fattori di rischio sono, ad esempio, la predisposizione familiare all'insorgenza di questi tumori e un'insufficienza del sistema immunitario dovuta ad alcune terapie. Chi ha la pelle chiara deve fare molta attenzione a esporsi ai raggi solari.

CONTROLLARE LA PELLE

È molto utile controllare periodicamente l'aspetto della propria pelle: questo autoesame va fatto in una stanza ben illuminata, di fronte a uno specchio e facendosi aiutare per controllare le aree che non si riesce a vedere da soli. In caso di macchie sospette è bene rivolgersi al dermatologo per un controllo più

approfondito. I tumori cutanei causano raramente sintomi nelle fasi iniziali. In uno stadio più avanzato possono sanguinare o provocare prurito e dolore. In genere, i segni cui fare attenzione sono soprattutto la comparsa o il cambiamento di aspetto di qualche lesione o macchia sulla pelle. I carcinomi spinocellulari appaiono come noduli o aree con bordi più alti e una depressione centrale, talvolta sono ulcerati, e di solito hanno margini poco definiti. I carcinomi basocellulari appaiono invece come piccoli noduli di aspetto perlaceo o come chiazze di colore rosa, e qualche volta possono essere pigmentati e venire scambiati per melanomi. La diagnosi certa di tumore viene effettuata però solo con una biopsia, una procedura con cui si preleva una porzione di tessuto che viene poi analizzata al microscopio. A seguito della diagnosi lo specialista deciderà quale tipo di terapia seguire.

COME PROTEGGERSI DAI RAGGI UV

La strategia di prevenzione più efficace per ridurre il rischio consiste senza dubbio nel proteggersi dai raggi ultravioletti. Ciò significa evitare di esporsi al sole nelle ore più calde (tra le 11 e le 15). Sotto il sole indossare sempre cappello e occhiali scuri e utilizzare una protezione solare adeguata per il proprio tipo di pelle, applicandola più volte per una copertura completa e continua. Bisogna proteggere in particolare i bambini la cui pelle è molto più sensibile ai danni prodotti dal sole. Infatti, per ridurre il rischio è fondamentale esporsi al sole con moderazione fin da bambini, evitando le ustioni.

MELANOMA CUTANEO

Il melanoma cutaneo è un tumore che deriva dalla trasformazione tumorale dei melanociti. In condizioni normali i melanociti possono dar luogo ad agglomerati scuri visibili sulla superficie della pelle e

noti come nei (nevi è il termine medico). Il melanoma cutaneo colpisce soprattutto attorno ai 50 anni e rappresenta solo una piccola percentuale (circa il 5%) di tutti i tumori che colpiscono la pelle. Il rischio di insorgenza di melanoma aumenta anche nelle persone con lentiggini o con molti nei, in quelle con occhi, capelli e pelle chiara, e in quelle che hanno un parente stretto colpito da questo tumore. I melanomi cutanei originano sia su una cute integra sia da nevi preesistenti. Dal punto di vista clinico, si distinguono 4 tipi di melanoma cutaneo, e il melanoma a diffusione superficiale è il più comune, rappresenta circa il 70% di tutti i melanomi cutanei. Sono ormai diversi anni che le campagne di sensibilizzazione ed educazione insegnano a riconoscere sulla pelle i segnali d'allarme. Il segno principale del melanoma cutaneo è il cambiamento nell'aspetto di un neo o la comparsa di uno nuovo. Altri campanelli d'allarme

che devono essere valutati da un medico sono un neo che sanguina, che prude, che è circondato da un nodulo o da un'area arrossata.

L'ABCDE DEI NEI

Le caratteristiche di un neo che possono indicare l'insorgenza di un melanoma sono riassunte nella sigla ABCDE:

- **A** come Asimmetria nella forma (un neo benigno è generalmente circolare o comunque tondeggiante, un melanoma è più irregolare);
- **B** come Bordi irregolari e indistinti;
- **C** come Colore variabile (ovvero con sfumature diverse all'interno del neo stesso);
- **D** come Dimensioni in aumento, sia in larghezza sia in spessore;
- **E** come Evoluzione del neo che, in un tempo piuttosto breve, mostra cambiamenti di aspetto.



PROTETTI AL SOLE

Al mare, in montagna ma anche città bisogna sempre utilizzare un prodotto con un indice di protezione tanto maggiore quanto è più chiara la pelle. In base al proprio fototipo, è semplice capire a quale "categoria" si appartiene. Si va dal fototipo 1 (capelli rossi, pelle chiara e lentiginosa, si scotta e si abbronzano difficilmente) ai successivi: chi ha la pelle olivastria, capelli neri e si abbronzano subito si pone nei fototipi 5 e 6.

In commercio esistono numerosi solari adatti a ogni esigenza e tipo di pelle. I primi giorni ci vuole una protezione comunque molto alta, poi scendere di gradazione man mano che la pelle diventa abbronzata. Il Sun Protection Factor, o SPF, per una protezione alta deve essere 30-50, molto alta 50+. E in ogni caso l'esposizione deve essere graduale.

Il solare, in latte o in crema, va applicato ogni 2-3 ore e dopo un bagno prolungato. La sudorazione tende a rimuovere questo prezioso schermo. Alcune zone del corpo sono più a rischio di altre: spalle e collo sono di per sé delicate. Cautele anche per la scollatura nelle donne. In queste aree la protezione deve essere sempre molto alta. È meglio spalmare ancora il prodotto solare dopo un lungo bagno. Chiedi al tuo farmacista saprà fornirti il giusto consiglio.

FRATELLI E SORELLE

Conflittualità e legame

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

I rapporti tra fratelli hanno un valore significativo. A volte la competizione tra figli si gioca proprio a livello del bisogno di ammirazione, della ricerca di uno sguardo che ci faccia sentire di essere di più. Il nostro alzare la voce, scontrarci o cercare di continuo la legittimazione da parte del genitore del nostro sentirci scavalcati può essere la punta di un iceberg che racchiude la nostra lotta per essere visti, riconosciuti, per “esserci”.

La personalità, sappiamo, deriva da fattori diversi: innati, biologici e acquisiti. Tra quelli ambientali, la famiglia e le sue dinamiche sono rilevanti nello sviluppo della persona e nella sua vita adulta. E anche l'ordine di nascita ha una sua influenza. In un articolo che ne approfondisce le correlazioni con lo sviluppo intellettuale, la salute e tratti di personalità, mi sono imbattuta in autovalutazioni che tratteggiano fratelli maggiori più riflessivi e preoc-

“... l'ammirazione riguarda il Sé e non il ruolo sociale l'arte o il mestiere che si è chiamati a svolgere. È il sé profondo, la persona che cerca l'ammirazione, che ha bisogno dello sguardo empatico, della meraviglia e della sorpresa...”

—
da *L'insostenibile bisogno di ammirazione*
di Gustavo Pietropolli Charmet





cupati di realizzarsi e fratelli minori che si vedono più ribelli e aperti all'esperienza (C. Chaparro (2019) *Mi lugar en mi familia, ¿predice quién soy?*. Revista de Familias y Terapias año 28, N°46 Agosto 2019).

Tuttavia il dato più interessante è che la conoscenza attuale mostra una relazione tra ordine di nascita e alcuni aspetti legati alla salute, per es. una tendenza maggiore nei figli minori a sviluppare asma e dermatite atopica durante l'allattamento (Kikkawa et al., *Clinical & Experimental Allergy*, 48 (5),577-585), mentre le differenze nei tratti di personalità probabilmente sono dovute a una combinazione di fattori: prenatali, inerenti i contesti delle gravidanze e dopo la nascita, nelle dinamiche relazionali con i fratelli, i genitori e tra i membri della famiglia (C. Chaparro, art. cit.).

Più di una volta nel racconto di pazienti figli minori ho avvertito il bisogno di maggiore attenzione, una sorta di recupero di quella che sentivano di non avere ricevuto anni prima.

E frequenti sono le richieste di consulenza che ricevo da genitori in forte difficoltà per i litigi continui dei loro bambini.

Il sostegno che do loro passa per esempio attraverso il riconoscimento di alcune regole da stabilire prima e far rispettare poi e dal porsi sempre alla ricerca di una soluzione ai problemi, piuttosto che di un colpevole.

Se essere se stessi è rivelare quello che ci è stato dato all'alba della nostra vita sappiamo anche che essere se stessi è un processo di costruzione, una ricerca incessante che reclama lo sguardo ravvicinato, dell'altro significativo. E quell'altro non sono soltanto i genitori, ci sono i fratelli e le sorelle (C. Sellenet, *Être soi dans la fratrie*, Les grands dossiers des sciences humaines n°47 – Juin-Juillet-Août 2017).

“...le emozioni, se represses o temute, riducono il potenziale di amore espresso, la possibilità di autenticità e vicinanza emotiva.”

da *Le emozioni che curano*
di Erica Francesca Poli

Ricordo una ragazza che mi contattò qualche anno fa. Quando entrò in studio, fu subito piuttosto chiaro “lo spazio”, che per larga parte lei mi presentava, come “occupato dal fratello”. E nel giro di poche sedute, mi espresse di volerlo liberare per fare posto a sé.

“Sono stanca di sentirmi più di ogni altra cosa «la sorella di F»” disse.

Molte volte, nell'accogliere uomini e donne in studio, ho fatto conoscenza con fratelli e sorelle descritti come “preferiti”. Altre invece ho incontrato pazienti che si sono sentiti pesantemente investiti del ruolo di preferiti.

E il peso è arrivato sotto forma, per esempio, del vissuto di non poter rischiare di deludere il genitore dal quale ci si sente preferiti e nemmeno di poter restare in una posizione alla pari con il resto dei fratelli o delle sorelle.

Con l'avanzare dell'età dei nostri genitori, nella necessità di assistenza da parte loro, non è raro che tra fratelli e sorelle si creino dinamiche che riflettono relazioni familiari complicate.

Quando nelle richieste di consulenza le persone che si rivolgono a me presentano conflitti dai quali faticano ad uscire, più volte è stato possibile trovare una via altra offrendo la possibilità di avviare percorsi nei quali sono stati accolti quei fratelli o sorelle con le quali fino ad allora non si riusciva nemmeno a parlare.

Anche nei casi in cui sono gli avvocati a suggerire la necessità di un supporto psicologico che sostenga i loro clienti nel definire gli accordi utili a farsi carico delle loro responsabilità, l'aspetto che maggiormente chiarisce quali altre possibilità le persone hanno a disposizione oltre alla rabbia e alla guerra che alimentano loro malgrado, è il recupero degli aspetti positivi di legami attualmente deteriorati.

E penso ora a una ragazza, S, arrivata nel mio studio alla soglia dei 30 anni con il bisogno di conoscere quella sorella che non aveva mai capito. Di sette anni più grande di lei, da quando i genitori si erano separati, a differenza sua che era rimasta con la



L'AntiZanzare da polso



- Repellente a emissioni SONICHE (3 livelli sonori)
- **Efficacia testata** dall'Università degli Studi di Camerino
- Protezione per persone **fino a 3 metri**
- Indossabile con cinturino **ipoallergenico** o clip



MADE IN ITALY **GARANZIA 5 ANNI**

COLPHARMA

www.colpharma.com



mamma, sua sorella era andata a vivere con il papà e i nonni paterni.

“Perché in fondo, parlando di una sorella si parla sempre di una parte di sé. Tutti abbiamo una sorella interna.” scrive Donatella Di Pietrantonio (Corriere della Sera, 29 -1- 2021).

Quando chiesi a S se si sentiva di condividere con la sorella il suo desiderio, mi disse di sì, ma aggiunse che aveva bisogno di un po' di tempo per capire che cos'altro premeva così forte per lei in quel periodo piuttosto particolare.

E in un tempo assai breve, arrivò sufficiente luce nella stanza della terapia perché S riconoscesse che l'ora di chiamare L era giunta. Volle farlo all'interno della nostra seduta. Mi chiese di non lasciarla sola. E quando l'ombra della sua passata e dolorosa solitudine si palesò tra noi, nell'accogliere la sua richiesta, mi arrivò dritta al cuore la tenerezza di un legame, per lei, infinitamente prezioso.

“Se due gruppi di idee o persone contrastanti appaiono insieme nel medesimo individuo è perché non sono poi del tutto diverse; se una sembra scomparire, è perché può arretrare, come ombra e sostrato dell'altra...”

da *L'immemorabile. Il soggetto e i suoi doppi*
di Andrea Cavalletti

Juliet Mitchell nel testo *“Fratelli e sorelle”* (Astrolabio, Roma, 2019) chiarisce bene come i rapporti tra fratelli plasmino ogni relazione.

E a volte dentro ad un forte legame possono nascere anche intrecci dolorosi.

È stato questo il caso di una giovane arrivata a me su consiglio di una parente a lei affezionata. Una delle prime domande che mi portò fu *“Dottorressa perché, tra tutti i ragazzi che ci sono al mondo, io mi sono andata a innamorare proprio del ragazzo di mia sorella?”*.

Sebbene le difficoltà alla base della scelta di chiedere aiuto fossero diverse, il tema del legame speciale con la sorella occupava parecchio spazio nel racconto di sé.

Per dirla con Yalom, *“ogni persona sperimenta la tensione della condizione umana in modi altamente individualizzati”* (I. Yalom, *Psicoterapia esistenziale*, Neri Pozza, Vicenza, 2019).

La storia con me condivisa toccava ben oltre il tema del tradimento, mai agito, e quando mesi dopo, durante un percorso in piccolo gruppo di sedute di Scrittura e Cura (il metodo 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) sulle relazioni difficili, mostrò al resto dei partecipanti la foto della persona che più di tutte sentiva di stimare, io ebbi modo di vedere per la prima volta l'immagine di sua sorella. Ed ecco che con la rapidità di un insight, la profondità dell'incontro con sé prima e con la sorella poco dopo fu verbalizzata con queste parole: *“È sorprendente!”*.

E in effetti il termine *“insight”* letteralmente significa *“vedere dentro”*.

La psicoterapia è una delle vie a partire dalle quali possiamo sperimentare questa stimolante opportunità. E il fare in parallelo esperienza di un percorso di gruppo di Scrittura e Cura ha (come sempre accade) amplificato la velocità del cammino.

Questo metodo (Scrittura e Cura) favorisce l'espressione emotiva della persona in trattamento, passando attraverso l'esperienza della scrittura e portando particolare attenzione al vissuto soggettivo.

E quando il sorprendente entra nel nostro campo visivo, la nostra prospettiva non è più la stessa.

Dice bene Manuel Vilas (*La gioia all'improvviso*, Ugo Guanda Editore, Milano, 2019) *“Siediti in quegli abissi, e contempla ciò che merita di essere contemplato, è questo la vita.”*

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



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



È TEMPO DI CENTRI ESTIVI!

Le vacanze sono l'occasione per fare esperienza di sport o di studio anche per i più piccoli

Chiara Romeo,

Dopo i saluti agli insegnanti e ai compagni, dopo l'ultima campanella, cominciano le lunghe vacanze scolastiche estive. Non tutti i genitori però hanno a disposizione tre mesi di vacanza, ecco che allora si può proporre ai propri figli un campus, lasciando i bambini in strutture che organizzano attività per l'estate. Ce ne sono tipi diversi: organizzati da associazioni sportive nelle città o in paese, o per fare una esperienza lontano da casa. Si può mandarli via da soli, per una o due settimane in montagna, al mare o in collina, in luoghi dove l'aria è diversa da quella cittadina e il contatto con la natura assicurato.

PERSONALE COMPETENTE

Per la sicurezza dei bambini, la tranquillità dei genitori e anche perché possa diventare una esperienza da ricordare positivamente, è bene scegliere una struttura che dia determinate garanzie. Da evitare i centri che occasionalmente riuniscono ragazzi giovani per intrattenere i bambini: i giovani senza esperienza non hanno le capacità e la formazione necessarie per educare e intrattenere i bambini. Quest'anno poi, con ancora la pandemia in corso, devono essere garantiti piccoli gruppi gestiti da un adulto preparato. Meglio dunque rivolgersi a una organizzazione che da anni abbia

esperienza e che abbia personale dedicato e adeguatamente formato. Per togliersi qualsiasi dubbio, è bene parlare direttamente con i responsabili della organizzazione e, se permesso dalle restrizioni, fissare un appuntamento e andare di persona a vedere la struttura.

CERTIFICATO MEDICO DI BUONA SALUTE

Prima di decidere di mandare il proprio figlio al centro estivo o in un campus-vacanza è bene verificare la buona salute del ragazzo: facciamo una telefonata al pediatra che, se lo riterrà utile, fisserà una visita prima dell'inizio del campo estivo. Da ricordare, che se le settimane sono organizzate da associazioni e centri sportivi è necessario il certificato medico per attività sportiva non agonistica. Nella scelta della struttura assicurarsi che vi siano sufficienti spazi in ombra, se possibile, naturale: i ragazzi passano molte ore nel campo ed è importante che abbiano un posto dove riposare.

UNA BUONA PARTENZA

La mattina prima di uscire, non dimenticare di fare colazione, secondo il parere dei pediatri dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù non va assolutamente saltata, neanche d'estate quando fa caldo. La co-



lazione può essere scelta a seconda del gusto, dolce o salata, ma è fondamentale non uscire di casa senza aver fatto il pieno di carburante. Per lo stesso motivo è bene controllare come sono organizzati i pasti durante la giornata e la qualità del cibo. Per una corretta idratazione assicuratevi che ci sia a disposizione acqua durante la giornata anche fuori dai pasti e fornite loro una borraccia da riempire più volte. Valutare con il pediatra, se, in caso di attività fisica intensa e in base all'età è opportuna una integrazione salina. Per tutti gli altri, nel pasto serale, frutta verdura e ancora acqua.

...E UN PO' DI DIGITAL DETOX

Infine, il centro estivo può essere l'occasione per far fare un po' di digital detox ai ragazzi: quest'anno sono stati davanti allo schermo a lungo, per motivi di studio e per mantenere i contatti con gli amici, oltre al tempo dedicato ai videogiochi. I genitori possono chiedere agli organizzatori del campo estivo come pensano di disciplinarne l'uso:

se ci hanno pensato e hanno stabilito una linea di comportamento, è certamente un punto a loro favore. In caso contrario si può decidere con il ragazzo di non portare il cellulare al campo o suggerire di spegnerlo durante le attività principali.

IL CORONAVIRUS CIRCOLA ANCORA

Quasi tutti i nonni, qualche genitore e molti insegnanti sono già stati vaccinati o hanno già la prenotazione per la prima dose, ma il virus Cov-Sars-2 è ancora in giro, pertanto è bene ancora per qualche mese mantenere le strategie di comportamento apprese negli ultimi 18 mesi. Mascherina, lavaggio delle mani, controllo dei sintomi.

Fino a nuova disposizione, il Ministero della Salute ha stabilito che la mascherina deve essere indossata dai bambini dai 6 anni in su. Per essere efficace, deve coprire ampiamente il naso e la bocca e va tenuta in tutti i luoghi, specie se chiusi, in cui si ha difficoltà a rispettare la distanza di sicurezza. Durante il gioco all'aria aperta i bambini a scuola devo-



IL KIT DEL PICCOLO ESPLORATORE

Cosa deve esserci nello zainetto per andare al centro estivo? Tutto quello che potrebbe servire al ragazzino per affrontare in sicurezza una giornata fuori casa, senza l'assistenza dei genitori. Un salto in farmacia può servire per trovare il necessario.

- **Una borraccia con acqua:** il caldo delle città, l'attività all'aria aperta rendono i bambini a rischio disidratazione. Fondamentale fornire loro dell'acqua, da portare con sé, per evitare scambi con altri bambini. Con un occhio all'ambiente, le borracce sono anche comode perché possono essere riempite con acqua del rubinetto o delle fontanelle. Da evitare le bevande zuccherate e gassate.
- **Un cambio completo di abbigliamento leggero e l'abbigliamento tecnico:** se si suda facendo sport, e naturalmente se si va in piscina è fondamentale fornire un cambio pulito e asciutto.
- **Crema con protezione solare 50+:** soprattutto se si tratta di un campus con sport all'aperto (nuoto, tennis, sport di squadra) ma anche se sono previste attività all'aperto ricreative, passeggiate o lezioni nella natura.
- **Un cappellino per proteggersi dal sole, in cotone.** Per i più grandi anche degli occhiali da sole.
- **Un repellente per le zanzare e gli insetti,** per limitare le punture.
- **Un piccolo flacone di gel igienizzante per le mani,** delle salviette disinfettanti, un pacchetto di fazzoletti.
- Per i più vivaci...aggiungere qualche cerotto!

no ancora indossarla, per ora sono ancora attese le indicazioni per i centri estivi. Lavaggio delle mani, è un'azione in grado di ridurre significativamente le possibilità di contagio, per questo motivo va compiuta il più frequentemente possibile usando acqua e sapone o un disinfettante a base di alcol.

LAVARSI LE MANI

Oltre a ridurre il contagio da coronavirus, è utile anche a controllare altri tipi di infezione. Per questo il lavaggio frequente delle mani dovrebbe essere una abitudine da mantenere anche dopo la pandemia: è considerata dall'OMS uno dei più efficaci metodi di controllo delle infezioni e può contribuire a ridurre l'uso eccessivo di antibiotici. È importante

che i bambini si lavino subito le mani se toccano superfici su cui altre persone hanno appoggiato le mani (giochi o attrezzi per il gioco, altalene, scivoli). Ricordiamo, infatti, che il contagio del Covid-19 avviene tramite goccioline di saliva ed è favorito dal contatto stretto, ma ci si può contagiare anche toccandosi occhi, naso e bocca senza essersi lavati le mani.

Infine, da non dimenticare il controllo dei sintomi: non mandare il bambino nel centro estivo in caso di febbre, mal di gola, raffreddore, tosse, difficoltà a respirare, perdita di gusto e olfatto. L'indicazione in questo caso è di restare in casa evitando il contatto con altre persone e di chiamare il proprio medico, sempre e rapidamente.

IMPARIAMO A NUOTARE!

Lo sport per eccellenza dei bambini e dell'estate è il nuoto. È un'attività sportiva completa, che porta molti benefici: migliora la resistenza del cuore, la respirazione, la coordinazione dei movimenti, stimola in maniera equilibrata tutte le masse muscolari. Il nuoto è adatto anche per bambini con problemi di salute per esempio gli asmatici, con problemi muscolari o alle articolazioni. Il contatto con l'acqua può essere favorito fin dai primi mesi di vita; le vere e proprie lezioni di nuoto sono invece consigliate a partire dai 4 anni. L'estate è la stagione migliore e di solito quella in cui i bambini sono più propensi ad andare in piscina: perché l'acqua offre refrigerio e perché ci si prepara in un attimo, senza doversi asciugare a lungo. Nuotare fa bene anche ai più piccoli, che possono divertirsi con i corsi in piscina adatti a loro per imparare, giocando, a non avere paura dell'acqua.



NARCOLESSIA

Un irresistibile bisogno di dormire

Stefania Cifani



Sonnolenza diurna molto intensa, che gli esperti definiscono incoercibile, e che porta ad addormentarsi quasi improvvisamente nelle situazioni più diverse: al lavoro, a scuola, mentre si è a tavola, seduti in metropolitana o, peggio, alla guida. Non si tratta di semplice stanchezza; la causa di questi fenomeni può essere la narcolessia, una malattia neurologica rara caratterizzata dalla mancata regolazione dei cicli sonno-veglia.

La narcolessia è caratterizzata da una disfunzione del ciclo del sonno, in cui sono ridotte le fasi di sonno profondo. La principale manifestazione è l'eccessiva sonnolenza diurna: in genere, in media, ogni due o

tre ore l'individuo narcolettico prova l'irresistibile impulso ad addormentarsi.

Le conseguenze della narcolessia riguardano il benessere generale, ma anche le alterazioni del tono dell'umore, delle funzioni cognitive e della percezione della fatica e del dolore, oltre che un generale peggioramento della qualità della vita e l'aumento del rischio di infortuni sul lavoro e di incidenti stradali. Esistono due tipi di narcolessia: la forma più frequente è caratterizzata da una carenza del neurotrasmettitore ipocretina, o orexina, in tal caso all'eccessiva sonnolenza diurna si associano la cataplessia, le allucinazioni ipnagogiche e le paralisi del sonno. Que-

I NUMERI DELLA NARCOLESSIA

La narcolessia colpisce 4-5 persone ogni 10.000 abitanti; in Italia si ipotizza possa interessare 27 mila individui, ma sarebbero solo 2.500 quelli attualmente in cura per una diagnosi corretta; si stima infatti che più del 50% dei pazienti affetti da narcolessia non siano stati diagnosticati.

In circa la metà dei casi la narcolessia insorge intorno ai 12 anni, ma alcuni studi hanno suggerito che i sintomi possono iniziare prima dei tre anni, o più tardi, tra i 25-40 anni. Spesso tra la comparsa dei sintomi e la diagnosi trascorrono anche 10 o 15 anni; non è raro, infatti, che la narcolessia venga scambiata per altre patologie come epilessia, psicosi, schizofrenia, depressione.

Quando la malattia colpisce i bambini può più facilmente essere scambiata con svogliatezza, scarso rendimento, irritabilità e con la sindrome ADHD (Attention/Deficit Hyperactivity/Disorder).

sta forma è più tipica nei bambini al di sotto dei 10 anni. La seconda forma di narcolessia non prevede cataplessia, è meno frequente ed è caratterizzata dal sintomo della sonnolenza.

UN SONNO DIVERSO

Il sonno si compone della fase NREM (non rapid eye movement), con sonno leggero e profondo, e della fase REM (rapid eye movement). In questa fase si sogna e tutto il corpo, tranne i muscoli implicati nella respirazione, subisce una paralisi. Nelle persone sane il sonno inizia nelle fasi più leggere di sonno NREM, per poi approfondirsi progressivamente. Circa ogni 90 minuti al sonno NREM si alterna una fase di sonno REM, con cicli ripetuti nella notte.

Negli individui affetti da narcolessia invece già nei primi 15-20 minuti dopo l'addormentamento compare una fase REM, così come più volte durante il giorno. In genere gli attacchi di sonnolenza diurna compaiono circa ogni due ore con sonnellini di 5-15 minuti, dopo i quali la persona spesso ricorda di avere sognato e si sente riposata.

La sonnolenza della narcolessia può essere scambiata per semplice ma intensa stanchezza? La differenza sta nel fatto che le persone stanche possono sentire il forte bisogno di dormire, ma non si addormentano in situazioni di riposo, in ambienti rilassanti o appena smettono di essere in movimento.

I CINQUE SINTOMI

La narcolessia presenta vari tipi di sintomi, non sempre concomitanti; solo il 10-15% degli individui narcolettici manifesta la sintomatologia completa. Ecco i sintomi chiave della narcolessia.

Sonnolenza diurna

Si verificano improvvisi attacchi di sonno ai quali non è possibile sottrarsi. Complessivamente la durata del sonno, nell'arco delle 24 ore, è normale, ma non lo sono la continua sonnolenza e la tendenza all'addormentamento in circostanze "di veglia".

Cataplessia

Riguarda un improvviso episodio di debolezza muscolare che si verifica in concomitanza a emozioni come riso, sorpresa, rabbia, gioia o tristezza. La cataplessia può coinvolgere tutti i muscoli, e causare quindi la caduta della persona, oppure solo alcune parti del corpo, come gambe, ginocchia, testa, mandibola.

Si tratta di episodi brevi - da pochi secondi a qualche minuto - e reversibili, durante i quali la persona è cosciente ma può presentare difficoltà di parola, per il blocco dei muscoli facciali. La cataplessia interessa circa l'80% degli individui narcolettici e può comparire anni dopo i primi sintomi più tipici, come la sonnolenza diurna. Si pensa che la cataplessia sia legata alla paralisi dei muscoli, tipica del sonno REM, che negli individui narcolettici si insinua nei momenti di veglia.

Paralisi del sonno

Comporta una paralisi dei muscoli per cui il soggetto si sente improvvisamente incapace di muoversi o parlare, a volte di respirare. Questo fenomeno può durare da alcuni secondi a minuti e a volte viene accompagnato da allucinazioni. Si verifica nelle fasi di addormentamento o al risveglio e può essere causa di forte spavento.

Allucinazioni

La persona ha delle visioni, di solito spaventose, in fase di risveglio o addormentamento. Anche queste esperienze oniriche si ritengono dovute alla intrusione del sonno REM nella fase di veglia e riguardano il 30-60% dei pazienti narcolettici.

Sonno notturno alterato

I narcolettici hanno spesso un sonno notturno frammentato, con risvegli frequenti e prolungati. Altri sintomi meno specifici, ma comunque frequenti e fastidiosi sono anche la cefalea, la presenza di umore depresso e le difficoltà nella sfera psicosociale.

DIAGNOSI E CURA

In caso di sospetta narcolessia è opportuno consultare un centro che si occupi di patologie del sonno. Per una diagnosi è necessario che l'individuo lamenti la eccessiva sonnolenza diurna, quasi quotidianamente, da almeno 3 mesi, eventualmente associata a episodi di cataplessia.

La diagnosi si basa su esami quali la polisonnografia notturna e il test delle latenze multiple MSLT (Multiple Sleep Latency Test MSLT). Questo test, eseguito durante il giorno, prevede che al paziente venga

chiesto, 4-5 volte nel corso della giornata, di provare ad addormentarsi. Ogni sessione di sonno può durare fino a 35 minuti e viene intervallata da due ore di pausa. Un tempo medio di addormentamento inferiore a 8 minuti e la comparsa di sonno REM in almeno due delle sedute, rappresentano indicatori della presenza della patologia.

La terapia della narcolessia precede un approccio integrato, comportamentale e farmacologico. Abituarsi a sonnellini di 10-20 minuti, collocati in coincidenza con i momenti della giornata in cui la sonnolenza è più pressante, può dare al paziente un'autonomia di veglia di tre o quattro ore, e permette di affrontare attività impegnative. Inoltre, ai pazienti viene consigliato di mantenere regolari gli orari del sonno notturno, evitare situazioni di stress ed attività fisica nelle ore serali.

Per quanto riguarda invece la terapia farmacologica, questa si basa su farmaci mirati a controllare la sonnolenza diurna. La cataplessia a volte non richiede terapie, in quanto di entità trascurabile; inoltre, in genere i pazienti imparano a evitare le possibili situazioni scatenanti. Qualora il disturbo divenga invalidante vengono prescritti antidepressivi o farmaci specifici.

CATAPLESSIA IN ETÀ PEDIATRICA

La cataplessia nei bambini si può presentare in uno o più dei seguenti modi.

- Brevi episodi di perdita del tono muscolare associati alle emozioni, positive o negative. Questi episodi si verificano durante la veglia, con perdita del tono muscolare parziale o generalizzato, e durano alcuni secondi o pochi minuti. Se tutti i muscoli sono coinvolti il bambino cade a terra, pur rimanendo cosciente. Gli episodi di cataplessia parziale si possono manifestare con la chiusura delle palpebre, l'apertura incontrollata della bocca, la spinta in avanti della lingua, la caduta della testa o del busto e la parlata confusa.
- "Faccia cataplettica", ossia espressione del volto cadente: presenza costante, ma fluttuante, di chiusura delle palpebre, apertura della bocca e la spinta in avanti della lingua. Questo sintomo può manifestarsi a intermittenza e peggiorare in corrispondenza di alcune attività giornaliere come mangiare, giocare o essere coinvolti in situazioni che suscitino emozioni. Fra queste ultime ci sono l'uso dei videogiochi e la visione di film divertenti.
- Aspetto "cadente" della testa e del busto: in questi casi il capo e il tronco "crollano", a causa dell'improvvisa perdita del tono muscolare. La stessa evidenza di improvvisa perdita di tono può riguardare altre parti del corpo e i movimenti delle gambe possono essere impacciati, con anomalo ampliamento della base di appoggio e con instabilità del cammino simile a quella dell'ataxia.
- Movimenti attivi intermittenti: si possono presentare soprattutto nel viso, con smorfie, inarcamento delle sopracciglia, movimenti particolari della bocca e la spinta in avanti della lingua.

(Fonte: Associazione Italiana Narcolettici e Ipersonnici)

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

VERATRUM ALBUM

La radice che porta il gelo

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



La pianta del *Veratrum album* è diffusa nell'Europa centrale, ed è nota fin dai tempi antichi per la sua tossicità, capace di provocare violenti vomiti e diarree, crampi violenti, cefalee dolorosissime, gravi vertigini, crisi ipotensive fino al collasso e persino deliri violenti. Il freddo gelido, una sensazione di ghiaccio nelle vene, il sudore gelido della fronte accompagnano tutti i sintomi di *Veratrum*.

In uno stadio particolare della fioritura questa pianta erbacea si può confondere con la *Genziana*, e questi avvelenamenti casuali hanno fornito materiale di studio tossicologico. Fortunatamente *Veratrum album* provoca rapidamente vomiti violenti, che ne limitano la tossicità. Le violente eliminazioni indotte da questa pianta potevano essere anche provocate intenzionalmente con dosi controllate del veleno per curare malattie mentali, come si faceva nell'antica Grecia. I greci ricorrevano al *Veratrum* in patologie contraddistinte da alienazione e delirio, e su patologie correlate all'apparato genitale femminile sul quale agiva favorendo la comparsa del ciclo mensile: ritenevano infatti che aiutando il corpo a liberarsi dalle tossine in eccesso lo si poteva ricondurre ad una situazione di equilibrio e quindi di salute.

Si narra che l'indovino Melampo abbia guarito le bellissime figlie del principe greco Preto che fuggivano in preda alla follia sui monti, rifiutando gli uomini, l'ingresso nella società ed il matrimonio, proprio con l'*Elleboro bianco*, il *Veratrum*, oggi utilizzato come rimedio omeopatico.

Anche ai nostri giorni *Veratrum album* è un farmaco indicato in dismenorree importanti, con abbassamenti della pressione prima del ciclo, grande freddolosità, sfinimento, debolezza, disturbi gastrointestinali, e con momenti di disperazione e tristezza intensa,

come se un buio gelido ogni mese stringesse nella sua presa le giovani.

Il farmaco *Veratrum album* è utile soprattutto nei disturbi intestinali e gastrici acuti, nei disturbi del comportamento, e in entrambi gli aspetti questo rimedio ha un'azione intensa, acuta, per situazioni drammatiche: può ad esempio agire su coliche addominali intense, con vomito a getto, dissenteria che porta alla disidratazione, con pallore, grande freddo, sudore gelido in fronte, crampi alle mani, alle gambe e su crisi di disperazione con malinconia, durante le quali il paziente rimane a rimuginare immobile per ore con la testa penzolante o è in preda a crisi in cui distrugge ogni cosa o, ancora, ha deliri di grandezza con l'illusione di essere un illuminato, un eletto, o di avere una missione divina.

IL COLERA

Le epidemie di colera sono state un flagello nell'800: il vibrione del colera, un bacillo scoperto da Koch, si diffondeva per la mancata igiene privata e pubblica, per la povertà e per l'arretratezza dell'organizzazione sanitaria, e i provvedimenti erano cordoni sanitari, quarantene, suffumigi disinfettanti a base di zolfo per missive e documenti provenienti da zone sospette. Le persone morivano a migliaia, ma se potevano essere curate con l'omeopatia avevano migliori possibilità di salvarsi: ad esempio, a Londra, nel 1854, la mortalità dei malati curati con l'allopattia è stata del 59%, mentre con le cure omeopatiche è stata del 9%. I farmaci omeopatici più usati furono *Camphora*, *Cuprum* e *Veratrum*: *Cuprum metallicum* era indicato quando prevalevano i crampi, mentre i pazienti col cosiddetto "colera secco", cioè deboli ma senza scariche spossanti potevano essere curati con *Camphora* ed i malati con perdite abbondanti, profusi sudori freddi, vomiti a getto e dissenterie potevano essere curati con *Veratrum album*.

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

Per bambini con disturbi del comportamento, iperattivi, disobbedienti, con esplosioni distruttive o che compiono azioni ripetitive, senza significato, come rompere oggetti, o strappare fogli di carta, si può prendere in considerazione questo rimedio, se altri sintomi lo indicano.

Negli adulti si può pensare a *Veratrum* quando rovesci finanziari, fallimenti, gravi delusioni o il timore di perdere la posizione sociale minano il rapporto con la realtà e il paziente ossessivamente pensa di essere vittima di complotti, vede nemici e persecuzioni, cerca di attribuire a qualcuno, a qualcosa la colpa del suo fallimento. Saccenti, ipercritici, iperattivi, ambiziosi e perfezionisti fino alla mania, qualora altri sintomi





fisici indichino il rimedio, è possibile si rasserenino assumendolo, recuperando anche un rapporto più equilibrato con la realtà e con gli altri.

NAPOLEONE BONAPARTE E L'IPERATTIVITÀ

Sono passati duecento anni dalla morte di Napoleone, avvenuta il 5 maggio 1821. Alcuni omeopati hanno collegato il rimedio Veratrum album a Napoleone perché alcuni aspetti del farmaco omeopatico possono essere riconducibili a questo grande personaggio storico: la grande ambizione, l'iperattività, ma queste caratteristiche non sono patologiche e non possiamo dire se questo rimedio avrebbe potuto essere adatto alla salute dell'Imperatore, del generale, o del grande sconfitto di Waterloo.

Certamente la frase attribuita a Napoleone: "Posso perdere una battaglia, ma non perderò mai un minuto", può ricordare l'iperattività maniacale del rimedio, così come quest'altra: "Ciò che io cerco, prima di ogni altra cosa, è la grandezza: ciò che è grande è sempre bello" ricorda la grande importanza alla posizione nella società per chi può giovare di Veratrum.

VITTORIO E IL COLON IRRITABILE

Con i suoi Rayban scuri, i suoi abiti "giusti", lavorava tanto ed aveva un buon successo negli affari, e quando uno dei suoi investimenti andò male, si sentì gelare, e, stringendo i denti, riuscì a passare all'affare successivo recuperando la perdita che aveva patito.

Gli rimase però una sorta di colon irritabile che lo svegliava alle 4 di mattina e lo costringeva spesso a

correre in farmacia, nella farmacia che apriva prima al mattino, a comprare un famoso antidiarroico. Una mattina presto in farmacia chiese, oltre al farmaco antidiarroico, dei fermenti lattici, dicendo che il vecchio consiglio di limone sale e ghiaccio per il colon irritabile, pur dandogli un po' di sollievo e di soddisfazione non lo guariva: così oltre ai fermenti lattici accettò anche il consiglio del rimedio Veratrum, che lo guarì dai suoi problemi mattutini.

LA CONGESTIONE DI ANGELA

Era finalmente arrivata al mare dai genitori, li aveva raggiunti nella calura di fine luglio dopo aver dato un esame all'università, era uno degli ultimi esami della facoltà di Medicina. Festeggiò con gioia l'arrivo con un cocktail ghiacciato, e dopo qualche ora fu colta da conati violenti di vomito, aveva brividi gelati come la bibita che aveva bevuto e che le aveva provocato quella tremenda congestione. Se tentava di bere dell'acqua fredda per reidratarsi dopo le eliminazioni violente che l'avevano sfinita non riusciva nemmeno a tenere il bicchiere in mano, un crampo le tendeva la mano impedendole di afferrare il bicchiere. Qualche anno dopo, studiando omeopatia, sorrise ricordando quell'episodio, e pensò che Veratrum era buon rimedio da portare con sé nel pronto soccorso omeopatico estivo.

MARTINA E LA DEBOLEZZA DURANTE IL CICLO

Col piercing all'ombelico, il make up perfetto, attraversava la sua adolescenza facendosi ammirare, il look giusto, risultati scolastici soddisfacenti, ed anche una sorta di debolezza, con la sua pressione bassa, che la rendeva ancora più interessante ed affascinante. Prima del ciclo però era davvero troppo debole, si sentiva gelare ed aveva crampi violenti finché una volta si sentì svenire. Con la mamma andò dal medico e le vennero prescritti vari accertamenti ed esami medici, e, nell'attesa di effettuarli, su consiglio della farmacista, prese una sola dose di Veratrum, e per quel mese il ciclo passò senza sofferenze né debolezze: in attesa di accertamenti, Martina si sentiva meglio.

Ricordiamo che questi racconti sono ispirati a situazioni realmente accadute ma liberamente elaborati per dare un'immagine più viva del farmaco di cui avete letto, e per ricordare come la medicina complementare, impiegata in modo competente e consapevole, possa essere una grande risorsa per riportare la nostra salute all'equilibrio con naturalezza, semplicità, economicità e rapidità. Talvolta la grandezza sta nelle cose piccole, come un granulo da pochi euro, accompagnate da studio, pazienza, curiosità ed apertura alla medicina del simile.

IL GUANCIALE IDEALE PER UN CONFORTEVOLE RIPOSO

Memory Medical Top

IN MEMORY FOAM AD ALTA DENSITÀ

MANTIENE LE VERTEBRE CERVICALI NELLA CORRETTA POSTURA

NOVITÀ!
2021
€49,00



DISPOSITIVO MEDICO
CLASSE 1



ANTICERVICALE
ERGONOMICO

- VIRUCIDA
- ANTIBATTERICO
- ANALLERGICO

DISPONIBILE NELLE VERSIONI

FARM ORTOPEDICO
A DOPPIA ONDA

FARM ANATOMICO
A SAPONETTA



ANIMA REALIZZATA CON L'INNOVATIVA
TECNOLOGIA VIRUCIDA HEALTHTECH®

FODERA IN FRESCO TESSUTO
CON TRATTAMENTO VIRUCLEAN

PRODOTTO
IN ESCLUSIVA PER



MANI E PIEDI IN SALUTE

L'estate è il momento giusto per prendersi cura delle nostre estremità

Francesca Laganà

La pelle delle mani e dei piedi è maggiormente soggetta a screpolature e ispessimenti dovuti a varie cause: da una parte le mani sempre in movimento e in azione e dall'altra i piedi continuamente sollecitati dal sorreggere il peso e costretti nelle calzature. Le estremità, insomma, hanno bisogno di cure speciali. Si può approfittare dell'estate per curare le unghie, magari mettendo anche uno smalto, per proteggere la pelle dal sole, per fare un check-up della loro salute.

PROTEZIONE SOLARE

Spesso trascurata, la protezione solare è fondamentale anche per le mani e i piedi. Si può utilizzare una crema corpo con protezione SPF 50+, ogni volta che ci si espone al sole, o quando i vestiti non coprono le nostre estremità. Questo accorgimento permette di evitare la formazione delle antiestetiche macchie scure, ma anche di prevenire i tumori della pelle. Anche le piante dei piedi vanno protette se si rimane al sole sdraia-



ATTENZIONE ALLE MICOSI

La micosi dell'unghia è un'infezione fungina che può colpire indifferentemente mani e piedi. Capita con più frequenza sulle unghie delle estremità inferiori perché l'ambiente caldo-umido delle scarpe favorisce la riproduzione e la crescita dei funghi, che avviene sotto la superficie ungueale, infatti le spore del fungo si fanno strada tra l'unghia e la pelle sotto il letto ungueale nutrendosi della pelle o della cheratina dell'unghia. In presenza di una onico-micosi le unghie appaiono scolorite, ispessite e distorte. Grazie al consiglio del farmacista è possibile riconoscere l'infezione e con i prodotti adatti liberarsi della micosi ungueale.

ti sulla pancia: è una zona del corpo che difficilmente si scotta, ma è anch'essa a rischio di lesioni tumorali.

Alla sera, soprattutto dopo l'esposizione solare, dopo aver fatto la doccia è bene idratare con una crema non solo la pelle del corpo, ma anche mani e piedi: il sale e la sabbia, infatti, tendono a seccare la pelle delle estremità. Si può fare per esempio un impacco di olio di mandorle sulle mani da spalmare generosamente anche sui piedi prima di dormire. Durante il riposo, infatti, le sostanze contenute nei prodotti favoriscono più agevolmente il ripristino del mantello idrolipidico della pelle.

Per quanto riguarda il benessere delle mani c'è un disturbo che in estate peggiora ed è l'iperidrosi. La sudorazione eccessiva e patologica delle mani è più fastidiosa di altre parti del corpo, perché sono esposte sia nella vita privata sia in quella professionale. L'iperidrosi si può presentare in forme diverse, da una semplice umidità del palmo della mano fino ad un vero e proprio gocciolare. In farmacia sono disponibili prodotti che rallentano la sudorazione, alleviando il problema.

UNGHIE SPECCHIO DELLA SALUTE

L'aspetto delle unghie, la loro struttura, forma e colore sono importanti indicatori dello stato di salute della persona. La loro bellezza è segno anche di cura di sé. Un'unghia sana si riconosce perché è resistente, di colore rosato ed ha una superficie uniforme e levigata. Se, invece, si notano cambiamenti e alterazioni potrebbero essere il segno di un errore nelle abitudini alimentari o nella routine di cura. Per esempio, se le unghie si spezzano facilmente e appaiono sottili, molli e opache si è probabilmente in presenza di una carenza di vitamine (A, B6, E) o sali minerali (ferro, zinco, selenio, rame). Questo perché sono costituite da minerali, vitamine, aminoacidi, grassi e acqua e, in carenza di questi elementi il loro aspetto varia. Attenzione anche alla manicure troppo aggressiva e all'utilizzo di smalti di qualità scadente. Preferire prodotti dermatologicamente testati, ad elevata tollerabilità, come quelli che si trovano in farmacia: garantiscono un'azione rinforzante e non contengono sostanze che possono rovinare le lamelle delle unghie. L'aspetto delle unghie può anche essere alterato da traumi o malattie della pelle, come la psoriasi o una micosi.

A PIEDI NUDI, IL BAREFOOTING

Camminare a piedi nudi da abitudine salutare è diventata una disciplina olistica: viene chiamata barefooting, o in italiano ginnopodismo. Camminare su un prato, sulla spiaggia, ma anche a casa, senza calzature, meglio se a piccoli passi e ascoltando le sensazioni del piede sul terreno, porta notevoli benefici non solo per la salute dei piedi. Infatti, si rinforza la muscolatura del piede, perché il peso del corpo si sposta sull'avampiede più che sul tallone; migliora l'equilibrio e la stabilità. Il massaggio naturale del terreno sul piede migliora la circolazione sanguigna e aumenta il ritorno venoso riducendo i gonfiori delle gambe. Infine, è un ottimo antistress perché il contatto con il suolo, con l'erba o la sabbia, stimola alcuni circuiti nervosi in grado di allentare la tensione nervosa. L'unica accortezza è fare attenzione che non ci siano oggetti taglienti e non avere già delle ferite, anche piccole, per evitare infezioni.

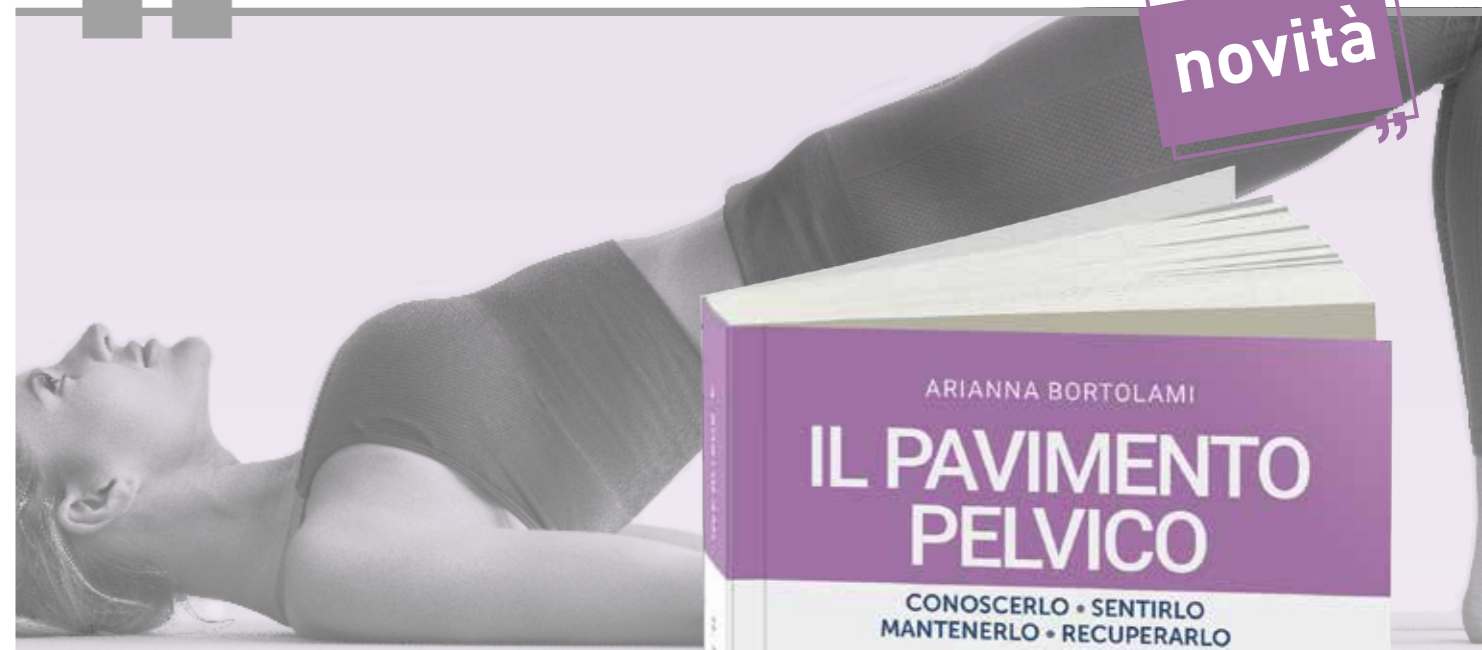
**IN PUNTA DI PIEDI**

La pelle dei piedi è più spessa e non ha praticamente tessuto sottocutaneo. Per questo è più soggetta a ispessimenti e spaccature, oltre che per le sollecitazioni che derivano dal peso che devono sostenere e dallo sfregamento con le calzature. Prendersi cura della pelle dei piedi e delle unghie è importante sia per la funzionalità, sappiamo quanto faccia male un piccolo calletto o una vescica, sia per l'estetica. Infatti, d'estate è bello poter sfoggiare piedi senza screpolature e unghie ben tenute, per questo è importante la prevenzione e la cura. Per evitare una pelle dei piedi eccessivamente secca è necessario idratare regolarmente la parte con una crema specifica che aiuti a nutrire la cute per mantenerla morbida e sana. Le creme più efficaci per i piedi secchi contengono urea, glicerina e ceramidi, sostanze in grado di idratare intensamente la pelle. Per le persone anziane e chi soffre di diabete questo passaggio è molto importante: infatti, una cute ben idratata è meno soggetta a lesioni, anche piccole, che se compaiono possono dare problemi di infezione o cicatrizzazione.

Per prevenire la secchezza dei piedi è utile anche utilizzare calzature traspiranti, che non costringano il piede e che abbiano una pianta non troppo dura e rigida. Le calzature traspiranti sono indispensabili d'estate, quando la sudorazione aumenta, e si rischia sia la macerazione della pelle sia il cattivo odore. Chi soffre di iperidrosi o di cattivo odore può ricorrere a specifici prodotti idratanti e deodoranti che si trovano in farmacia. Una routine adatta al piede secco prevede: una esfoliazione periodica delle piante dei piedi e dei talloni con una pietra pomice o con apposite lime abrasive dopo il bagno, la doccia o un pediluvio, cioè quando la cute è più morbida. Sono disponibili strumenti anche elettrici con lime abrasive con granulometria diversa a seconda del grado di ispessimento della pelle. Una volta terminata questa fase occorre sciacquare i piedi eliminando i residui di cute rimossa. Dopo aver asciugato adeguatamente i piedi, anche in mezzo alle dita, si applica una crema idratante o periodicamente anche un impacco da lasciare in posa circa 10 minuti.

“ EDIZIONI
LSWR

“ novità



Se ne parla poco e con imbarazzo, ma i problemi relativi al pavimento pelvico sono davvero in grado di compromettere la nostra qualità della vita e il nostro benessere psico fisico.

Molti disturbi, talvolta fastidiosi, talvolta gravi, sono connessi a questa parte (dall'incontinenza, ai problemi sessuali, al prolasso, al dolore genitale), ma poche persone sanno qual è la sua attività e cosa succede quando non funziona più correttamente.

Con la sua esperienza pluriventennale, **Arianna Bortolami** spiega tutti i sintomi con un agevole linguaggio illustrando **che cosa fisioterapia e riabilitazione possono fare per il pieno recupero funzionale.**

“ Una guida per imparare come gestire al meglio i disturbi e **riconquistare libertà e serenità**”

Arricchisci la tua biblioteca visitando il nostro sito www.edizionilswr.it



VIAGGIARE SENZA PROBLEMI

La salute in vacanza

di Barbara Ricciardi

Gli antichi romani prima di intraprendere un viaggio usavano versare piccoli oboli accompagnati dall'invocazione *pro salute, ita et reditu*, ossia per la salute di andata e ritorno. Anche in tempi moderni, prima di un qualsiasi viaggio, è bene pensare alla propria salute, poiché lontani da casa, dalla farmacia di fiducia e dal medico di famiglia, può capitare di dover contare solo sulle proprie forze, per piccoli disturbi e incidenti. È il caso, quindi, di pensare a una valigetta di pronto soccorso, personalizzata sulla base dei componenti del viaggio.

UNA PICCOLA FARMACIA DA VIAGGIO

Come prima regola è necessario pensare ai farmaci indispensabili, ossia quelli che si assumono tutto l'anno a causa di patologie croniche, come ipertensione, diabete, glaucoma ecc. In questo caso

è bene calcolare quanti giorni si starà lontani da casa e portare una quantità adeguata di ogni singolo farmaco, considerando anche qualche giorno in più per sicurezza. Questi medicinali, se si viaggia in aereo, sarebbe bene portarli con sé nel bagaglio a mano e prima di partire chiedere al proprio farmacista quali siano le modalità e le temperature di conservazione. Controllare, inoltre, la loro data di scadenza, prima di porli in valigia. Se si fa uso di pillola anticoncezionale particolare attenzione va posta alle modifiche dell'orario di assunzione, a causa per esempio del cambio di fuso orario. Quando si decidono poi con il proprio medico o farmacista le medicine da portare in viaggio, meglio evitare quelle che non si sono mai assunte prima, per non rischiare allergie. In genere i medicinali da portare sono antipiretici, antinausea per i casi

di cinetosi, antiacido e digestivi, fermenti lattici, blandi lassativi e antidiarroici, per il cambio di abitudini alimentari che possono causare sia diarrea sia stipsi. Per quanto riguarda i trattamenti topici non dovrebbe mancare mai una crema antibiotica, una antistaminica e un leggero cortisonico per ferite, punture di insetti ed eritemi solari. Se si prevedono lunghe passeggiate o trekking può essere utile una crema antinfiammatoria e una contro gli ematomi per contusioni, storte e slogature, oltre a cerotti preventivi per le vesciche. I colliri meglio se monodose e solo per pulizia e idratazione. In aereo spesso l'occhio si secca a causa dell'aria condizionata e, quindi, qualche goccia istillata durante il viaggio può essere utile. Per quanto riguarda le medicazioni: cerotti, bende, garze e un disinfettante. In quest'ultimo caso meglio optare per le salviette disinfettanti confezionate singolarmente che sono più pratiche e igieniche. Una pinzetta e qualche ago sterile, infine, per la rimozione di zecche e pungiglioni di api e vespe. La protezione solare, un repellente anti-zanzare, un termometro e delle forbici.

IL PASSAPORTO DI FIDO

Quando in vacanza ci segue anche il nostro amico a quattro zampe è bene sapere che bisogna organizzarsi per tempo, specie se si decide di andare all'estero. C'è un documento, rilasciato dai Servizi Veterinari delle ASL competenti per territorio, che consente al cane di spostarsi negli Stati dell'Unione Europea. Il cane per poter ricevere il documento deve essere identificabile tramite microchip ed essere registrato presso l'Anagrafe Regionale degli Animali di Affezione. Il cane, una volta giunto con il suo padrone nella sede ASL, dovrà sottoporsi al controllo del microchip che dovrà essere ben leggibile e del libretto sanitario che attesti l'effettuazione della vaccinazione antirabbica. Quest'ultimo è il punto più importante da tener presente, perché la vaccinazione antirabbica è valida solo dopo che siano trascorsi 21 giorni dalla sua effettuazione. Se dobbiamo partire ad agosto e non abbiamo un passaporto europeo e una vaccinazione antirabbica valida pensiamoci, quindi, con un certo anticipo, per non rischiare di dover restare tutti a casa, insieme al nostro amato e "inseparabile" amico peloso.

GLI SOS DEL VIAGGIATORE

- **Incontro fatale con la medusa:** la prima cosa da fare quando una medusa ci tocca, lasciandoci sulla pelle gli urticanti nematocisti, una sorta di vesciche ripiene di sostanze urticanti, è lavare la zona colpita con acqua di mare, acqua e aceto o acqua e bicarbonato. Per levare le nematocisti basta passare del sapone sulla pelle e poi sciacquare oppure utilizzare un impasto di acqua di mare e sabbia, da rimuovere successivamente con una spatolina. Subito dopo si disinfetta, si applica del ghiaccio se il dolore persiste e si spalma una crema antistaminica o cortisonica.
- **La zecca che si attacca:** nei boschi spesso si possono incontrare le zecche che quando si agganciano alla pelle non la lasciano più. Di per sé il morso di questo animale non è grave ma serie possono essere le infezioni e le patologie che causa, come la malattia di Lyme e l'encefalite da zecca. La prima cosa da fare è quindi rimuovere la zecca con una pinzetta facendola roteare lentamente in modo che non rimanga nella pelle il rostro, una sorta di becco con il quale la zecca aderisce alla pelle. In questo caso rimuovere il residuo con un ago sterile o una pinzetta appuntita. Successivamente disinfettare con un prodotto non colorato per consentire di osservare l'evoluzione del morso e rivolgersi al medico nel caso in cui compaia infezione o altro.
- **La puntura d'ape, di vespa e di calabrone:** questi imenotteri provocano dolorose punture. Quando avviene bisogna subito lavare con acqua corrente, rimuovere il pungiglione eventualmente penetrato nella pelle, applicare del ghiaccio e una crema cortisonica o antistaminica per alleviare l'infiammazione e il prurito. Per evitare infezioni si può ricorrere anche a una crema antibiotica.



EMERGENZA GAMBE GONFIE!

Proteggiamo vene e capillari
con le scelte alimentari più adatte

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Caldo afoso, sedentarietà, lavorare in piedi a lungo, indumenti stretti, tacchi alti, fumo, alimentazione ricca di sale: benché l'insufficienza venosa abbia una forte componente ereditaria, uno stile di vita salutare e scelte alimentari corrette ci possono aiutare a prevenire e contenere i disturbi legati ai problemi circolatori.

Si parla di insufficienza venosa quando si manifestano sintomi come pesantezza alle gambe, formicolii e affaticamento, caviglie e polpacci gonfi con sempre più evidenti reticoli di capillari superficiali dilatati (teleangectasie), fino a comparire, nei casi più gravi, varici di alcuni tratti delle vene con aspetto nodoso e tortuoso. Quando la situazione si cronicizza si instaurano flebiti e tromboflebiti, ossia rischiose infiammazioni delle pareti dei vasi per le quali serve necessariamente l'intervento tempestivo di uno specialista angiologo.

STILE DI VITA

Lo stile di vita può migliorare notevolmente l'integrità delle vene: raramente l'insufficienza venosa compare tra le persone normopeso che seguono, per abitudine, un'alimentazione ricca di fibre e povera di cibi raffinati. La scarsa concentrazione di fibre nella dieta da supermercato tipica dei prodotti raffinati lavorati dall'industria, infatti, induce uno sforzo maggiore della muscolatura intestinale per garantire l'evacuazione giornaliera delle feci, che saranno sempre piccole e dure: l'aumento della pressione nell'addome ostacola il flusso in salita dalle gambe verso il cuore e ciò può indebolire significativamente la parete dei vasi, generando vene varicose ed emorroidi, infiammazione intestinale e diverticoli. Via libera, dunque, alle fibre per chi soffre di problematiche vasali: esse sono in grado di formare una massa gelatinosa che mantiene le feci soffici e facili al passaggio intestinale, comportando uno sforzo minore durante l'evacuazione. Sono indispensabili tutte le fibre sia quelle contenute in frutta fresca e verdura di stagione, ma anche quelle che ritroviamo nei legumi e cereali integrali.

COSA PORTARE IN TAVOLA

Tra gli alimenti particolarmente indicati per aumentare l'integrità delle pareti venose spiccano senza dubbio le bacche ricche di flavonoidi come ciliegie, frutti di bosco, mirtilli neri, more, ribes nero. Questi frutti sono ricchissimi di antocianidine,

bioflavonoidi in grado di aumentare la resistenza dei piccoli vasi, contrastare la permeabilità capillare e ridurre le infiammazioni a carico del tessuto connettivo. Altri cibi molto ricchi di flavonoidi sono i chicchi integrali di grano saraceno e orzo, gli asparagi, la scorza degli agrumi, il vino rosso, la menta piperita: in essi, la rutina e la quercetina svolgono un ruolo importante nel rafforzamento delle pareti dei vasi, riducendo sintomi da sanguinamento e gonfiore agli arti inferiori.

Alcuni ultimi studi, hanno evidenziato che chi soffre di insufficienza venosa mostra una minor capacità di degradazione della fibrina, sostanza che interviene nella coagulazione nel sangue. È dunque buona abitudine aumentare il consumo di alimenti che favoriscono l'attività fibrinolitica del sangue (ossia di degradazione della fibrina): peperoncino, aglio, cipolla, zenzero, ananas, radicchio e ortaggi della famiglia delle crucifere, come broccolo, cavolfiore, broccoletti di Bruxelles contengono flavonoidi e vitamina C, dotati di proprietà vaso-protettive e antinfiammatorie.

Per l'integrità del tessuto connettivo e per la componente muscolare delle pareti venose, è fondamentale prendersi cura del proprio fegato evitando un consumo eccessivo di solanacee (pomodori, peperoni, melanzane) e di grassi saturi contenuti in cibi di derivazione animale (carni rosse, salumi e affettati, latticini grassi), ai quali, invece, vanno preferiti i grassi insaturi contenuti nel pesce, negli oli spremuti a freddo e nei semi oleosi.

ESERCIZIO FISICO

Per chi soffre di problematiche al microcircolo, è fondamentale non trascurare l'attività fisica, evitando così lo stazionamento per lungo tempo e la sedentarietà. In particolare, la camminata, la pedalata in bicicletta, il jogging e il nuoto risultano utili per la contrazione dei muscoli del polpaccio che spinge il sangue accumulato in circolo; la respirazione profonda, inoltre, grazie al movimento aspirante del diaframma, facilita il ritorno del sangue ed evita i ristagni.

In molte farmacie si effettuano ciclicamente controlli per l'insufficienza venosa attraverso apparecchiature specializzate, soprattutto con l'arrivo del periodo estivo. Chiedete al vostro farmacista di fiducia la possibilità di un controllo annuale e i consigli migliori per la vostra prevenzione quotidiana, garanzia per una salute futura.



SPECIALE RICETTE GAMBE LEGGERE**CARPACCIO DI PESCE SPADA CON POMODORI SECCHI**

350 g trancio di pesce spada
 80 g pomodori secchi
 2 limoni
 2 pompelmi
 1 cucchiaio prezzemolo tritato
 1 cespo di insalata riccia
 2 cucchiaini olio extravergine oliva
 Sale e pepe

Pulite il pesce, eliminando la pelle e l'osso centrale; lavatelo, asciugatelo e fatelo indurire in freezer per 30 minuti per poterlo affettare. Tagliatelo a fettine sottili e stendetele sul fondo di un vassoio a bordi alti. Spezzettate i pomodori secchi e distribuiteli sul pesce, cospargete con il succo dei 2 limone e di 1 pompelmo. Coprite con carta forno e lasciate marinare in frigorifero per 20 minuti. Sbucciate intanto il pompelmo rimasto e tagliate la polpa a dadini; mondate l'insalata, lavatela e asciugatela. Sgocciolate le fettine marinate e sistematele su un letto di insalata; condite con olio, sale e pepe e guarnite con dadini di pompelmo e prezzemolo.

**PLUMCAKE DI GRANO SARACENO AI FRUTTI ROSSI**

150 g farina di grano saraceno
 50 g farina semintegrale
 190 g ricotta
 3 uova
 190 g sciroppo di agave
 100 g mirtilli neri
 50 g ribes nero
 50 g more
 2 cucchiaini di zucchero di canna mascobado
 10 g lievito naturale per dolci

Lavorate energicamente le uova assieme allo sciroppo di agave fino a ottenere un composto morbido giallo pallido. Mescolate a parte le farine con il lievito e aggiungetene circa la metà lentamente alle uova. Unite la ricotta e mescolate; aggiungete poi la restante farina e lavorate per qualche minuto. Mondate e riducete, laddove occorra, tutti i frutti rossi in piccole parti, spolveratene più della metà con 2 cucchiaini di farina e uniteli all'impasto. Versate il composto in uno stampo da plumcake con carta forno e disponete i frutti rossi rimasti sulla superficie, spolverando poi con lo zucchero di canna. Infornate per 45 minuti circa a 180°C e consumate una volta raffreddato.

Sandoz SpA



La vita è fatta di piccoli piaceri, quando c'è la salute.

1 famiglia su 5* rinuncia alle cure per questioni economiche

I medicinali equivalenti rappresentano una valida alternativa di cura e sono equiparabili per efficacia, sicurezza e qualità ai farmaci di marca.

Chiedi consiglio al tuo farmacista.

Noi ci impegnamo ad ampliare l'Accesso alla Salute mettendo a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari, di qualità a valore sostenibile.

Sandoz: l'Accesso alla Salute è un diritto di tutti.

*Bancofarmaceutico.org

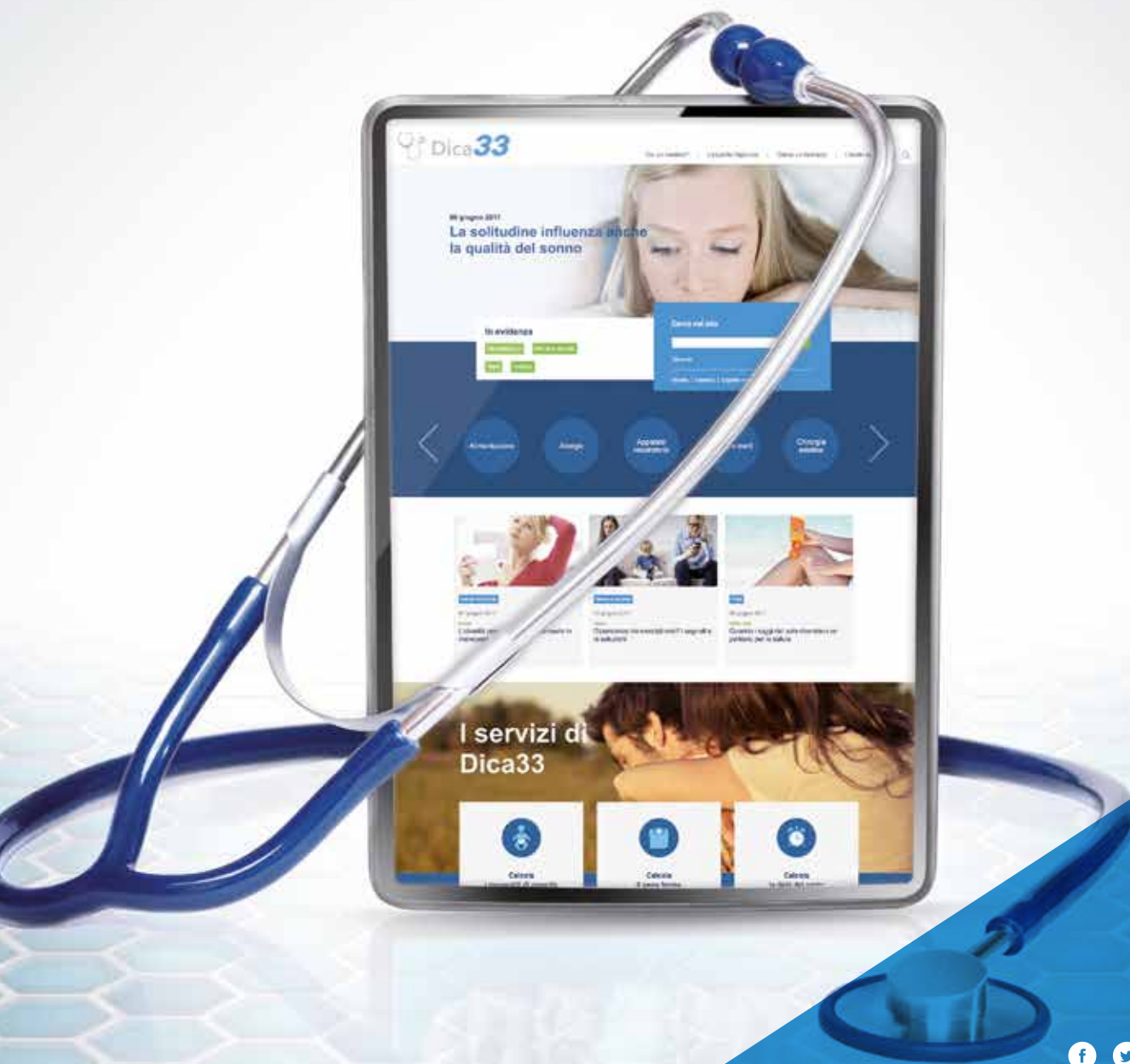
SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz S.p.A. | Largo Umberto Boccioni 1
21040 Origgio (VA) | www.sandoz.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