

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it




UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Tumore al seno
la corretta prevenzione

PSICOLOGIA
Via dalla trappola
dei sensi di colpa

CONSIGLI
Ritrovare il benessere
gastrointestinale

edra

Crescere in salute

TACHIFLUACTIV



**Contro i sintomi influenzali.
Sostiene le difese immunitarie.**



UNA “NUOVA” NORMALITÀ

Caro lettore, nelle prossime settimane, con l'inizio dell'autunno, capiremo se la campagna vaccinale avrà dato i suoi risultati e se non dovremo affrontare una nuova ondata di casi di Covid-19. Come ben sappiamo il Covid oltre che emergenza sanitaria è stata una emergenza sociale ed economica. Una emergenza che ha comportato prima uno stravolgimento della nostra vita e poi un lento abituarsi ad “una nuova normalità”. Una nuova normalità che vuol dire anche mantenere alcuni nuovi comportamenti assunti in questi mesi. Come, ad esempio, l'accesso al Pronto Soccorso: prima del Covid era comune il fenomeno degli accessi al Pronto Soccorso impropri, ovvero per problemi

di salute che non avevano la caratteristica della emergenza ma era un modo per fare rapidamente ad indagini di laboratorio o strumentali come una ecografia senza i normali tempi di attesa. Le sale di attesa dei Pronto Soccorso, soprattutto nella primavera del 2020, erano deserte, mentre nei mesi precedenti erano affollati di codici verdi e bianchi. Per il giusto timore del Covid tutti noi abbiamo preferito ricorrere alla assistenza sanitaria del territorio piuttosto che recarci in Ospedale. L'assistenza sanitaria del territorio si è dimostrata quindi essenziale, ed è garantita prima di tutto dal Medico di base ma naturalmente la Farmacia è un punto dove poter trovare sempre consiglio e aiuto.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 5 / 6 del 01/09/21
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

Tumore al seno

6 – PSICOLOGIA

Sensi di colpa: via dalla trappola

12 – SPAZIO MAMMA

Selfie con pidocchi!

16 – BENESSERE

Ho la cervicale

20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Baryta carbonica

24 – NUTRIZIONE

Bambini, a tavola!

28 – CONSIGLI

Benessere gastrointestinale

30 – COSMESI

Igiene orale



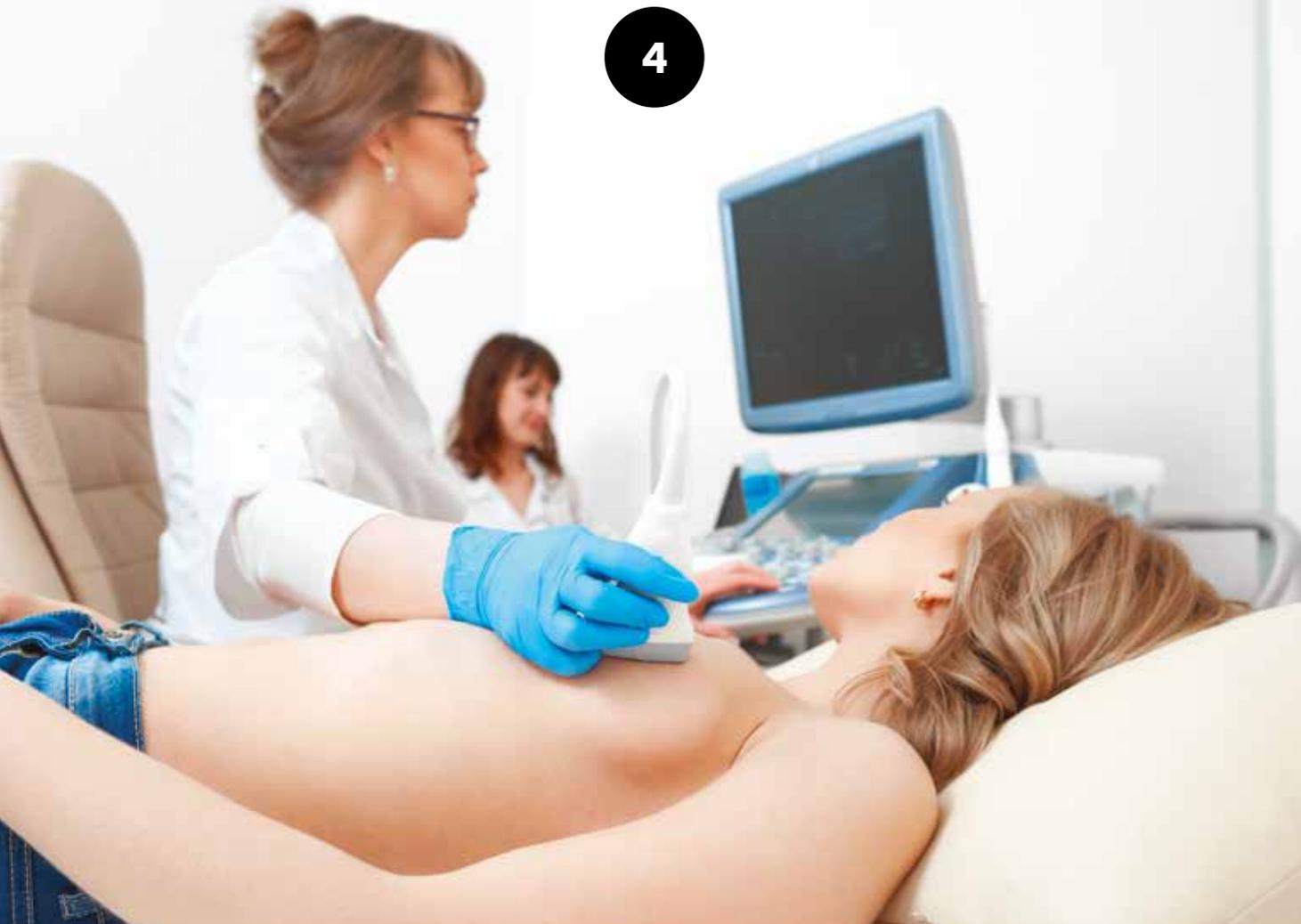
TUMORE AL SENO

Quando la prevenzione salva la vita

Alessandra Margreth

Sani stili di vita, controlli dallo specialista ed esami strumentali, permettono oggi di conoscere il rischio e di intervenire sulla malattia in modo sempre più efficace. Ma quella contro il tumore al seno è una battaglia ancora lunga da combattere. Il tumore alla mammella è il più frequente nelle donne di ogni fascia di età (in Italia 55mila nuovi casi diagnosticati in un anno secondo Airtum-Aiofrm Fondazione Aiom). Anche se si registra un aumento dell'incidenza annuale dei casi (+0,9%), i progressi della scienza e gli screening diagnostici hanno ridotto in modo importante la mortalità per questa neoplasia.





PREVENZIONE

Un tumore al seno per fortuna oggi può essere diagnosticato già nella fase iniziale: esistono metodologie che permettono di “intercettare” la malattia anche in uno stadio molto precoce. Non solo. Ormai è noto che alcuni fattori di rischio possono essere modificati: correggendo il proprio stile di vita scorretto diminuisce il pericolo di contrarre questo tumore. Con il passare degli anni aumentano le probabilità di ammalarsi (la maggior parte di tumori del seno colpisce donne oltre i 50 anni). Mentre un periodo fertile breve (prima mestruazione tardiva e menopausa precoce), una gravidanza in giovane età e l'allattamento al seno sono considerati fattori di protezione.

VISITA SENOLOGICA

Consiste nell'esame clinico completo del seno da parte di un medico specializzato. Questa valutazione in genere non è sufficiente per una diagnosi precisa, ma può essere utile a chiarire situazioni un po' sospette. Viene eseguita da un ginecologo o da un senologo. C'è una prima fase di anamnesi, cioè la raccolta di informazioni utili alla diagnosi (età, eventuali casi in famiglia, terapie assunte), quindi

si procede alla visita con osservazione e palpazione. Per le donne più giovani è in generale sufficiente rivolgersi al proprio medico di base o al ginecologo per i controlli. Saranno questi professionisti a consigliare una eventuale visita senologica o esami diagnostici. La visita annuale è fortemente consigliata dopo i 40 anni, mentre dopo i 50 è raccomandata anche la mammografia.

ESAMI STRUMENTALI

Oggi le donne hanno a disposizione strumentazioni molto efficaci per una diagnosi precoce del tumore alla mammella. Tra i 20 e i 40 anni generalmente è sufficiente una visita annuale del seno dal ginecologo o da un medico esperto. Solo in situazioni particolari, per esempio in caso di familiarità o di scoperta di noduli, è possibile approfondire l'analisi con un'ecografia o una biopsia (ago aspirato) del nodulo sospetto. La mammografia in giovane età non è, in linea di massima, raccomandata perché la struttura troppo densa del tessuto mammario renderebbe poco chiari i risultati. Ci sono alcune eccezioni (ad esempio un alto rischio per precedenti familiari), ma sarà lo specialista a stabilire se sia il caso di eseguire questo esame. Tra i 40 e i 50 anni

le donne con casi di tumore del seno in famiglia dovrebbero cominciare a sottoporsi a mammografia, meglio se associata a ecografia, vista la struttura ancora densa del seno. Tra i 50 e i 69 anni il rischio di sviluppare un tumore del seno è più alto. In questa fascia di età è raccomandato a tutte un controllo mammografico biennale. Spetta poi al ginecologo o ad altro medico specialista valutare la possibilità di mammografie annuali.

AUTOPALPAZIONE

L'autopalpazione è un esame che ogni donna deve effettuare a casa propria: permette di cogliere precocemente cambiamenti nelle mammelle. L'esame si svolge in due fasi: l'osservazione, che permette di individuare mutazioni nella forma del seno o del capezzolo, e la palpazione, una pratica che può far scoprire piccoli noduli prima inesistenti. L'autopalpazione non è solo un esame per la ricerca di noduli nella ghiandola mammaria. In realtà, grazie a questo esame, possono emergere altri segnali che devono spingere a consultare un medico. Ad esempio, retrazioni o cambiamenti della pelle del seno, perdite di liquido dai capezzoli e cambiamenti di forma della mammella. A partire dai 20 anni l'esame può essere effettuato una volta al mese tra il settimo e il quattordicesimo giorno del ciclo mensile. Oltre agli ormoni, anche l'età, il peso corporeo, la familiarità e l'uso di contraccettivi orali influenzano la struttura del seno. A volte, specialmente nelle donne giovani, il seno è molto denso e difficile da valutare correttamente con l'autoesame. Tra i 40 e i 50 anni l'autopalpazione è particolarmente raccomandata come strumento di prevenzione. Con la menopausa l'autoesame può essere eseguito in qualunque periodo del mese. Questo esame deve essere effettuato con regolarità anche e soprattutto dalle donne sopra i 60 anni. L'autopalpazione è un primo strumento di prevenzione del tumore al seno. Ma questa pratica da sola non può bastare e va abbinata, a partire dai 45-50 anni, (anche prima in caso di familiarità o alterazioni), a visite senologiche ed esami come ecografia o mammografia.

STILE DI VITA

Si stima che seguire abitudini più sane possa evitare la comparsa di un cancro su tre. E le regole da adottare sono molto semplici e riguardano in particolare: alimentazione, esercizio fisico, abolizione del fumo e del consumo eccessivo di alcol. Non occorrono grandi sforzi: basta porre un po' di attenzione a ciò che si mangia e cercare di non condurre una vita troppo sedentaria. Mantenere il peso forma è una scelta di salute contro l'insorgenza di

molti tumori. Per esempio, si può seguire la tradizionale dieta mediterranea. Peraltro, un'alimentazione sana ed equilibrata aiuta anche a prevenire le malattie cardiovascolari. Attenzione anche all'alcol: secondo ricerche mediche, le donne che consumano 2-3 bevande alcoliche al giorno hanno un rischio di tumore del seno del 20% più alto rispetto a quelle che non consumano alcol. Per bevanda alcolica si intende una quantità di alcol pari a 12 grammi, quella contenuta in una lattina di birra da 33 cl, un bicchiere di vino da 125 ml. L'abuso di bevande alcoliche aumenta anche il rischio di molti altri tumori: dal fegato allo stomaco, dalla bocca all'esofago. Anche chi fuma aumenta il proprio rischio di tumore mammario (oltre a quello di altri tipi di tumore). Muoversi infine è essenziale: basta svolgere un'attività fisica moderata per almeno 30 minuti al giorno e per almeno cinque giorni alla settimana. Questo tipo di attività può includere, per esempio, una passeggiata nel parco o la scelta di salire le scale a piedi piuttosto che usare l'ascensore o spostarsi in bici.

TEST GENETICI

In alcuni particolari casi (non più del 10% di tutti i tumori) si può parlare di rischio ereditario di cancro. Si potrebbe cioè aver ereditato un gene mutato da un genitore. Esistono test genetici in grado di stimare con maggior precisione il rischio di contrarre un determinato tumore sulla base del corredo genetico. Chi ha una madre o una sorella con un tumore al seno, soprattutto se diagnosticato in giovane età, corre un rischio maggiore di sviluppare questa patologia rispetto a chi non ha mai avuto questi casi in famiglia. I geni Brca1 e Brca2 predispongono a questo tipo di cancro (e anche a quello dell'ovaio). Il medico curante può suggerire alla donna un consulto con un genetista se vi sono determinate condizioni (casi di questo tumore in famiglia, età della loro insorgenza). Una volta stabilita la necessità di sottoporsi al test, si procede con un prelievo di sangue e con l'estrazione del Dna. Avere ereditato la mutazione non significa essere certi di contrarre prima o poi la malattia, ma equivale ad avere un rischio più elevato rispetto a chi non ha la mutazione. Il test genetico non è dunque uno strumento di prevenzione nel senso classico del termine, ma si limita a fornire informazioni sul rischio eventualmente aumentato di ammalarsi di questo tumore. In base al risultato del test, gli specialisti sapranno raccomandare un piano di prevenzione individuale basato su controlli più frequenti e attenti che permetteranno di gestire al meglio il rischio.

SENSI DI COLPA: VIA DALLA TRAPPOLA!

Liberarsi dai cocci che appesantiscono gli zaini

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

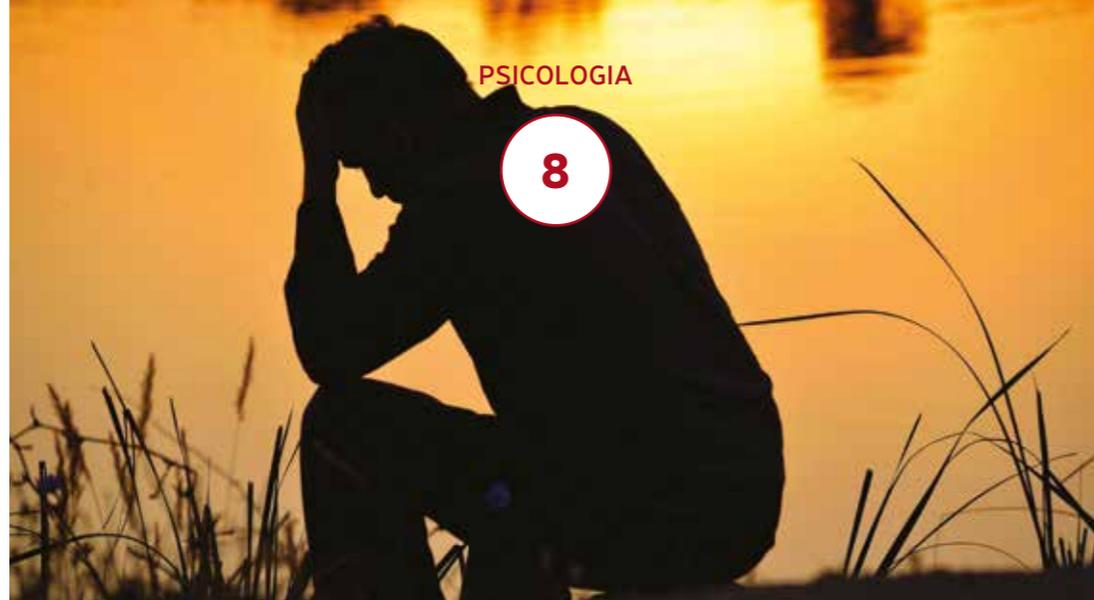
Scrivere del senso di colpa mi porta indietro di qualche mese ad una frase che ho conservato dalla lettura di una lettera che il giornalista Massimo Cerofolini ha indirizzato ai suoi figli.

“Bene o male dipende sempre dall’anima che sapremo soffiarc dentro.”

Eppure, quando nelle parole di uomini e donne, fa capolino il “mi sento in colpa”, siamo già lontani dal soffio. È già vento forte se non tempesta, quella che può scuoterci e spostarci da qualunque altro luogo più sicuro.

“Eppure, il sentimento di colpa non svanisce all’alba, è per sua intrinseca natura insonne, non si stanca mai, è l’unico pensiero vivido dopo una notte tormentata...”

da “Il motore del mondo”
di Gustavo Pietropolli Charmet



PSICOLOGIA

8

“Essere perdonati guarisce dal senso di colpa e dalla rabbia” scrive Allan Botkin (*Comunicare oltre la morte*, Uno Editori – Ions edizioni, 2014). E continua - “La rabbia e il senso di colpa protegge psicologicamente il paziente dal provare il problema centrale e più doloroso della tristezza.” Sul senso di colpa irrisolto e sulla tristezza, ci si concentra quando la direzione della terapia guarda allo sciogliere il dolore del lutto. Con i pazienti che arrivano carichi del peso delle colpe verso persone care che sono mancate, l’urgenza di aprire uno spazio, nel quale il dolore della perdita non venga messo al servizio di pensieri che riducono ulteriormente la vitalità di chi già è provato dagli eventi, ha la precedenza nella fase di assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere).

A volte basta una parola, ne bastano due, per incidere un solco tra il prima e il dopo – scrive Luigi Nacci (*Viananza*, Editori Laterza, 2016, Roma-Bari).

Nel caso di S, quella parola era “distanza”.

La scelta di trasferirsi in un altro paese non appena raggiunta la maggiore età e il tornare d’urgenza dopo soli tre anni, richiamato dalla madre che lo additava come il responsabile della malattia che stava uccidendo suo padre, fu uno shock.

Ed ecco che il senso di colpa nella sua qualità di emozione distruttiva si è ripalesato immediatamente con il suo corollario di effetti a catena che spesso trascina con sé.

Le “emozioni distruttive” sono quelle che oscurano e limitano la nostra libertà “concatenando i pensieri in un modo che ci costringe a pensare, parlare e agire in base a dei condizionamenti” (D. Goleman, Dalai Lama, *Emozioni Distruttive*, Mondadori, Milano, 2003).

Nella nuova base in Inghilterra, S non avvertiva quel senso di immobilizzazione che lo attraversò durante l’adolescenza. Nel mettere distanza da casa aveva trovato una via nella quale si stava scoprendo capace come mai prima si era sentito.

Con la morte del padre e il ritorno nella casa d’origine, un malessere invasivo ha preso in lui troppo spazio per non fare qualcosa al più presto.

“*Sto troppo male per partire e altrettanto per restare*” mi disse in una delle prime sedute.

La volontà di uscire dal buio ha preso presto il sopravvento e in un percorso breve, iniziato in presenza e continuato a distanza con sedute via skype, fu possibile lasciare andare i pesi che non aveva più necessità di portare e tornare periodicamente nella sua città natale con la schiena dritta e il cuore caldo di compassione per quel genitore che nel suo mestiere imperfetto, per quanto distante dall’ideale, sentiva chiaramente di amare.

“...e come non riconoscere l’importanza dei ricordi della infanzia che si fanno sempre più scintillanti a mano a mano che da essa ci allontaniamo?”

*da Il fiume della vita
di Eugenio Borgna*

Penso a quanto spesso nel diventare genitori il ricordo dei bambini che siamo stati si affacci con più o meno consistenza in alcuni periodi della nostra vita. E la nostra storia di figli si insinui nel nostro cammino poco asfaltato di genitori.

In molti casi, portarci appresso vissuti di colpe, che abbiamo cristallizzato al tempo che fu, inquina un presente che ci vede già oltre.

E quando il malessere psichico intreccia il dolore fisico, il bisogno di uscirne si fa più urgente ogni giorno che passa.

Ricordo un giovane padre di famiglia che si rivolse a me anni fa, nello sconforto seguito all’ennesimo trattamento inefficace per alleviare la sua sciatalgia.

“*Per un’inflammazione del nervo sciatico mi pare assurdo che io non riesca più a sentirmi un padre come si deve*” mi disse durante il primo colloquio.

Quel dolore che riportava irradiarsi in modo acuto e invalidante dalla schiena verso le natiche e le gambe era diventato insostenibile quando a tutto questo





arrivò ad aggiungersi il continuo rimproverarsi per quanto non aveva la forza di fare per e con i suoi due bambini.

L'infiammazione è un meccanismo dell'immunità innata, uno dei modi con cui le nostre difese immunitarie ci proteggono, contrastando situazioni di pericolo (A. Mantovani, Il fuoco interiore, Mondadori, Milano, 2020).

Fu il medico di base a suggerire al paziente, dopo una serie di approfondimenti diagnostici, quanto lo stress emotivo potesse influire sul suo stato di salute e pertanto lo indirizzò verso una consulenza psicologica. *“Quello che più mi addolora dottoressa,- mi disse la seconda volta che ci incontrammo - è che, proprio ora che posso passare più tempo con i bambini, non riesco a fare quei giochi per loro così divertenti e di cui da tempo sono stati richiedenti!”*

E nel riportare un lungo periodo della sua infanzia nel quale L si è occupato della sorella più piccola, in assenza del papà e in presenza di una mamma malata, alcuni passaggi importanti della sua storia si fecero più chiari.

Quando nel sentirci continuamente in obbligo di fare, di esserci, arriviamo a bloccarci nel corpo, in certi casi, oltre a scoprire qualcosa di più di noi, possiamo aprirci a nuovi modi per accogliere quanto stiamo vivendo.

“La parola «adulto» implica che le persone che hanno raggiunto la maggiore età appartengano tutte a una categoria omogenea, ma noi siamo viaggiatori che cambiano mentre attraversano un paese che cambia.”

*da Ricordi della mia inesistenza
di Rebecca Solint*

In terapia, così come è stato per L, anche viaggiando da adulti, possiamo trovare il modo per alleggerire il bambino o la bambina che siamo stati, sgonfiando le bolle dei sensi di colpa che, così nel passato come nel presente, non hanno il potere di sostenerci nel nostro cammino.

“È tutta questione che l'esterno è l'esterno e l'interno è l'interno. Finché l'esterno non ti dà valore diventa interno o meglio se l'esterno ti dà valore allora tutto il tuo interno diventa esterno.” Così ha scritto Gertrude Stein (*Autobiografia di tutti*, nottetempo, Milano, 2017). Quando il “senso di colpa” è stato al centro di un percorso in piccolo gruppo di sedute di Scrittura e Cura (Il metodo di Scrittura e Cura presentato 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) è stato emozionante riscontrare, ancora una volta e in un contesto di gruppo, quanto uomini e donne di età differente a partire da quelle tre parole, scrivendo e condividendo frammenti del loro passato di figli, sorelle, genitori, siano riusciti a liberarsi dai cocci che appesantivano i loro zaini. Il passo successivo fu, per loro, il recupero dei preziosi minerali, che fino ad allora erano rimasti nascosti. Non è mai troppo tardi per dirci “Via dalla trappola!” quando pensieri e vissuti costrittivi consumano l'energia vitale che ci è indispensabile per prenderci cura di noi e del cammino che scegliamo di voler percorrere.

Anche quando pensiamo che la nostra strada sia irrimediabilmente segnata dalle scelte di chi si è occupato di noi, dalle persone che abbiamo incrociato, possiamo piacevolmente sorprenderci di fronte alla possibilità riconquistata di essere noi a poter iniziare ad accudirci e incoraggiarci quando occorre per il resto della nostra esistenza.

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”

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

SELFIE CON I PIDOCCHI!

Gli sgraditi ospiti sulle teste dei bambini

Chiara Romeo

La pandemia da Covid-19, nonostante il distanziamento e le nuove regole scolastiche, non ha fermato quei piccoli ospiti sgraditi che periodicamente visitano le teste dei più piccoli. Persino nello scorso anno ci sono state infestazioni di pidocchi nelle scuole. Le stagioni preferite da questi parassiti del cuoio capelluto sono la fine dell'estate e tutto l'autunno. Le temperature ancora miti insieme alla ripresa della scuola, dei corsi sportivi e in generale dei contatti tra i bambini, creano le condizioni ideali per il proliferare della pediculosi. La fascia d'età più colpita è quella dei bambini di età compresa tra i quattro e i quattordici anni che frequentano la scuola.

COLPISCE ANCHE I CAPELLI PIÙ PULITI

Da sottolineare che la pediculosi del capo è diffusa in tutto il mondo ed è più frequente nei bambini in età scolare. È piuttosto comune perché i ragazzini di questa età sono spesso a stretto contatto tra loro negli asili, scuola, oratori, palestre e hanno l'abitudine di stare molto vicini gli uni agli altri per esempio giocando in gruppetti. E tra le abitudini che favoriscono la diffusione dei pidocchi ci sono anche...i selfie! Sebbene persista un forte motivo di disagio al momento in cui si scoprono sulla testa, questo per la convinzione che la causa della

comparsa dei pidocchi sia dovuta a scarsa igiene, ricordiamo che vengono colpite persone di tutte le condizioni socio-economiche. Quindi la scusa igiene è un pregiudizio da sfatare che non deve mai portare all'esclusione o alla colpevolizzazione del piccolo o della famiglia.

SCAMBIO DI CAPELLINI E CONTATTO FISICO

Il contagio avviene solo con un contatto fisico perché il pidocchio non sopravvive lontano dal capo: non salta e non vola, ma si trasferisce da una testa all'altra, più facilmente per contatto diretto e ravvicinato. A rendere più facile la vita ai pidocchi sono gli scambi più o meno accidentali di cappellini, o di accessori per capelli, come cerchietti o fasce. Ma può accedere anche con lo scambio tra scarpe e cappotti messi insieme in luoghi comuni. Lontano dal corpo umano il pidocchio sopravvive in circa 2-3 giorni.

All'inizio dell'infestazione non ci sono sintomi. Solo dopo qualche settimana, si manifesta il prurito, accompagnato da arrossamento del cuoio capelluto. Questa reazione è dovuta all'irritazione provocata dalla saliva e le feci del pidocchio a contatto della pelle. Il grattarsi può poi peggiorare la situazione, provocando infezioni della pelle. Da



IL CICLO VITALE DEL PIDOCCHIO

I pidocchi, dal nome scientifico *Pediculus humanus capitis*, sono piccoli insetti della dimensione di un seme di sesamo, ovvero tra i 2 e i 4 millimetri. Sono parassiti esclusivi dell'uomo, si nutrono di sangue, causando prurito, e non trasmettono altre malattie. L'intero ciclo vitale si compie sul cuoio capelluto passando attraverso 3 stadi: uova o lendini, ninfa, adulto. La femmina del pidocchio adulto depone le sue uova, il più vicino possibile al cuoio capelluto. Le lendini sono ovali, visibili ad occhio nudo e attaccate saldamente al fusto del capello. Ogni giorno l'esemplare adulto depone 6-7 uova, che necessitano di circa una settimana per schiudersi liberando la larva; poi in circa 7 giorni la larva si trasformerà in un esemplare adulto. Una femmina adulta può deporre, durante il suo ciclo vitale, più di 100 uova!



sottolineare, però che al primo grattarsi dei bambini, di solito si comincia ad ispezionare il capo!

CONTROLLO PERIODICO

Per questo motivo, se si vuole agire tempestivamente, è importante il controllo continuo delle teste dei piccolini a cui deve seguire - solo in caso di presenza di lendini o individui adulti - il trattamento adeguato. Questo permette di evitare la trasmissione dei parassiti e le recidive. Più precocemente si riescono ad identificare le uova, più facile è sbarazzarsi dei pidocchi.

Ma non è sempre facile riconoscere un'infestazione, soprattutto la prima volta. Per questo durante i periodi di stagionalità della diffusione dei pidocchi è bene controllare periodicamente la testa dei bambini, cominciando da zone nascoste, dietro le orecchie e sulla nuca. È importante imparare a riconoscere le lendini, cioè le uova: appaiono come granelli attaccati fortemente al fusto del capello, di dimensioni di circa un millimetro, situati a diversa distanza dal cuoio capelluto. Il colore delle lendini è bruno quando è abitata dalla larva, diventa biancastra quando l'ha abbandonata. Se distano meno di 6-10

mm dal cuoio capelluto, sono lendini abitate e brune, quelle più distanti sono biancastre e disabitate. Misurando la distanza che separa le lendini dal cuoio capelluto, si può calcolare approssimativamente da quanto tempo è in corso l'infestazione, dato che i capelli umani crescono circa 1 cm al mese. Anche se non c'è una stretta correlazione tra lunghezza dei capelli e infestazione dei pidocchi, i capelli corti facilitano il trattamento della pediculosi.

OLIO, GEL O SHAMPOO

Sono tanti i prodotti disponibili per eliminare gli sgraditi ospiti: si tratta di oli, gel, lozioni o shampoo, da utilizzare a secco e lasciare agire per circa 10-20 minuti in base al prodotto. Il consiglio del farmacista è indispensabile per scegliere quello più adatto alla situazione. Ricordarsi che vanno utilizzati solo dopo aver effettivamente visto uova o pidocchi, perché usare prodotti antiparassitari a scopo preventivo non solo non rende immuni dall'infestazione, ma ha l'effetto di selezionare gli insetti più resistenti. Esistono due diverse categorie di prodotti, quelli contenenti antiparassitari, generalmente a base di permetrina, piretrine, ma-

lathion, che agiscono sul sistema nervoso del parassita. Vi sono poi i prodotti a base di dimeticone, un derivato del silicone, che agisce immobilizzando il pidocchio, causandone la morte, e prevenendo la schiusa delle uova, una formulazione utile nei casi in cui non è consigliabile utilizzare prodotti chimici, per esempio per bambini molto piccoli o donne in gravidanza. Si staccano solo con una decisa azione meccanica, come quella del pettine a denti fini e stretti, anche quelle non più vitali. Quindi in ogni caso dopo il trattamento è necessario rimuovere le uova mediante l'utilizzo di pettini a denti stretti.

Va ricordato che il trattamento deve essere esteso a tutti i componenti della famiglia ed alle persone in stretto contatto cioè genitori, nonni, cugini, baby sitter.

Per quanto riguarda la prevenzione esistono lozioni che producono un odore sgradevole per i pidocchi o un ambiente non adatto. Anche in questo caso si può chiedere al farmacista un consiglio in base alle abitudini e all'età del bambino. Una buona abitudine è utilizzare una volta alla settimana, il pettine a denti stretti, nei periodi di maggiore diffusione dei pidocchi.

LAVAGGIO DEI CUSCINI E DEI DIVANI

Se l'infestazione delle teste è tale che si vedono gli animali adulti è bene fare un lavaggio di tutti i tessuti che potrebbero essere entrati in contatto con i capelli: cuscini da letto, lenzuola, coperte, cuscini del divano, copridivano, poggiatesta, testate del letto, cappellini, scarpe e cappotti di lana.

L'animale adulto vive circa 48-72 ore lontano dal cuoio capelluto e prima si lavano meglio è. Il lavaggio deve essere con una temperatura di almeno 40 gradi, meglio 60 se i tessuti lo consentono senza rovinarsi. Tessuti che non sono lavabili in lavatrice e peluche possono essere conservati in un sacchetto di plastica per due settimane, oppure messi in una asciugatrice per 30 minuti. Ricordarsi anche di lavare accuratamente asciugamani, salviette e accessori per capelli che sono stati usati da qualcuno che ha i pidocchi. Per spazzole e accessori per capelli si può anche utilizzare un po' di trattamento antipediculosi diluito in acqua.



HO LA CERVICALE

Un dolore fastidioso al collo

Stefania Cifani



“Soffro di cervicale” oppure “ho la cervicale”; quante volte abbiamo pronunciato, o sentito pronunciare, questa frase? Si tratta di una espressione che riassume, in maniera impropria, il dolore al collo di tipo muscolo-scheletrico, talvolta così invalidante da causare forti mal di testa e impedire di compiere movimenti con il collo o con il capo. La cervicale, ossia il dolore che interessa il tratto cervicale della colonna vertebrale, è uno dei disturbi più comuni e diffusi; è secondo solo alla lombalgia, ossia al comune mal di schiena, e può insorgere a qualsiasi età. Le donne, i fumatori e le persone con distress psicologico sono più soggetti

a soffrire di cervicale. Si tratta non di una malattia, ma di un sintomo, le cui cause si possono ricondurre a tre diverse origini:

- Traumatica, come nel caso di colpo di frusta in seguito a incidenti d'auto e tamponamenti, infortuni sportivi, cadute e traumi diretti alla testa e al collo.
- Degenerativa, quando è associato, per esempio, a ernia del disco o stati artrosici delle articolazioni della colonna vertebrale.
- Meccanica, è la causa più comune ed è correlata a disfunzioni del movimento, contratture e a problemi posturali.

SMARTPHONE E TABLET

In generale la zona cervicale della colonna vertebrale è soggetta a traumi da sovraccarico dovuti a postura scorretta, magari protratta o ripetuta nel tempo, diversa da quella fisiologica caratterizzata da testa alta, sguardo puntato in avanti e spalle rilassate, e che permette a muscoli e legamenti di non essere in tensione. Non è un caso, infatti, che a soffrire siano maggiormente le persone che fanno un lavoro sedentario o che trascorrono molte ore davanti a uno schermo; la tecnologia è nemica del benessere ed è ormai appurato che l'uso di smartphone e tablet, con la testa china in avanti, sottopongano il tratto cervicale a un sovraccarico funzionale enorme, deleterio per il collo. Se la testa rimane a lungo inclinata di 45-60 gradi, a prescindere che ciò avvenga stando in piedi, seduti o camminando, il suo peso che è in media di circa 5 chili, esercita una pressione sul collo pari a quella che sarebbe provocata da un peso di 27 chilogrammi.

ANSIA E STRESS

Un aspetto spesso trascurato, tra le cause della cervicale, riguarda la malocclusione delle arcate dentali e il bruxismo, ossia la tendenza a digrignare i denti e serrare la mandibola; un comportamento per lo più involontario che si verifica molto spesso durante la notte. La tensione muscolare nella zona dell'articolazione temporo-mandibolare indotta dal bruxismo può irradiarsi a collo e al cranio, e scatenare il mal di testa da cervicale. La zona cervicale, inoltre, risente più di altre di stress e della presenza di stati ansiosi; la contrazione dei muscoli a livello delle spalle e del collo, indotti dalla tensione emotiva, nel tempo provoca il dolore. Altri sintomi tipici di una crisi di cervicale, e che tendono a preoccupare molto chi ne soffre, sono la nausea, il fastidio per la luce e le “vertigini”, con una sensazione di instabilità.

DOLORE E INTORPIDIMENTO

Il dolore da cervicale, che può essere di diverso grado e intensità, dal collo si irradia alla testa e causa cefalea, specialmente nella zona nucale; quando invece il dolore si irradia alle spalle, interessando la zona dei muscoli trapezi e le braccia può, nei casi più gravi, rendere difficoltosi alcuni movimenti. Non sempre l'interessamento degli arti avviene in modo simmetrico, per cui è possibile che queste difficoltà di movimento vengano avvertite solo, o in maniera preponderante, nella parte destra o sinistra. Altre possibili manifestazioni sono intorpidimenti, formicolii e disturbi della sensibilità, causati dalla sofferenza delle radici nervose che emergono nella regione cervicale, ma che possono avere anche una origine vascolare dovute alla contrattura muscolare, e che

sono risolvibili con manovre di rilassamento. La debolezza della muscolatura di sostegno del collo e degli arti superiori è uno dei principali meccanismi che generano contratture; quando il muscolo non è in grado di sostenere un lavoro per lungo tempo infatti reagisce con contrazioni particolarmente accentuate che portano dolore generando un circolo vizioso che si mantiene nel tempo.

I TRATTAMENTI

La terapia farmacologica è essenziale in fase acuta per eliminare il dolore; in questo senso il paracetamolo è il farmaco più facile e maneggevole, da sostituire eventualmente con altri principi attivi, qualora non sia sufficiente, purché dietro consiglio del farmacista o del medico. Se gli antidolorifici non dovessero dare risultati, il che non capita frequentemente, possono essere impiegati dei farmaci miorilassanti. In base alle preferenze individuali, inoltre, è possibile adottare strategie che utilizzano il caldo, che rilassa la muscolatura, oppure il freddo, che ha un effetto antinfiammatorio.

FARE PREVENZIONE

Ma nell'ottica di stare meglio e prevenire altre future crisi, bisogna intervenire sul proprio stile di vita, facendo attenzione alle posture quotidiane e svolgendo un'attività fisica regolare che coinvolga tutta la parte superiore del tronco, in modo da potenziare la muscolatura indebolita del collo e delle spalle. Parallelamente, è bene lavorare sul rilassamento e l'allungamento delle strutture irrigidite in seguito alle posture errate mantenute, magari anche durante la notte. Yoga, stretching, esercizi mirati: la prima cura è il movimento.

Gli specialisti raccomandano di muoversi non appena possibile, svolgere esercizi specifici per rinforzare ed elasticizzare la muscolatura del rachide cervicale e praticare attività sportiva regolare; oltre a questo avere abitudini di vita sane, una buona qualità del sonno e una buona capacità di gestione dello stress sono fondamentali per prevenire il rischio di dolore cervicale. A volte anche una semplice camminata di mezz'ora al giorno può essere utile per contrastare stress e tensioni. Non ultimo, la maggiore attenzione all'ergonomia, sia durante il lavoro che lo svago: i supporti da tavolo per tastiera o PC portatile sono fondamentali per evitare una iperflessione del collo durante il loro utilizzo. Quando si lavora inoltre è opportuno fare almeno una pausa di 15 minuti ogni due ore.

Se il disturbo non è solo occasionale e tende a ripetersi con frequenza, può essere opportuno richiedere un consulto medico. La valutazione da parte dello

specialista fisiatra e del fisioterapista permette di raccogliere tutti gli elementi per impostare la cura. La fisioterapia è utile per correggere i problemi posturali e, una volta superata la fase acuta, ripristinare la funzionalità della parte affetta dal disturbo; il percorso

fisioterapico può comprendere anche massaggi e manipolazioni. Altri trattamenti che potrebbero essere proposti sono l'ossigeno-ozono terapia, l'agopuntura e la terapia gnatologica, per risolvere problemi di malocclusione dentale.



SETTE CONSIGLI

1. Aumentare l'attività fisica o incominciare a farla, in particolare esercizi che coinvolgono gli arti superiori. Un'attività che non coinvolge le braccia, come per esempio jogging o aerobica, non è utile per la muscolatura del collo.
2. Non stare a lungo nella stessa posizione con collo in posizione non naturale (piegato in avanti, girato di lato); non solo al lavoro, ma anche a casa, durante il relax o le faccende domestiche.
3. Posizionare lo schermo del PC di fronte e non di lato. Fare in modo di lavorare appoggiando le braccia, ai braccioli della sedia o alla scrivania stessa, altrimenti "peseranno" sulla muscolatura del collo.
4. Cercare la sedia più adatta, e se necessario, dotarsi degli "aiuti" posturali per stare seduti correttamente, che si trovano nei negozi di articoli ortopedici (sedie, sgabelli, sostegni lombari) ed eventualmente leggio o altri supporti per il lavoro. Ricordarsi però che in ogni caso, l'ausilio deve comunque essere usato bene. Se si svolge un lavoro sedentario, è bene alzarsi e camminare per qualche minuto ogni mezz'ora. Se si avverte dolore o disagio al mattino quando ci si alza, scegliere un cuscino dotato di appoggio cervicale.
5. Non tenere per periodi prolungati il telefono tra capo e spalla. Il televisore va sistemato a un'altezza adatta, in modo da non dover piegare in avanti collo o estenderlo, in particolare quando si cerca di guardare la tv stando sdraiati.
6. Se leggere da sdraiati obbliga il collo a una posizione forzata e innaturale, anche a causa degli occhiali, optare per una più comoda, magari in poltrona, dove si possano appoggiare le braccia.
7. Durante la guida tenere il sedile dritto e sufficientemente avanti così che le braccia possano restare appoggiate sul volante. Evitare di guidare ininterrottamente per periodi prolungati, e fermarsi ogni 2-3 ore, per fare una pausa e sgranchirsi i muscoli.

(fonte: ISICO - Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale)

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



"DIVISIONE FARMACEUTICA"

ANIMA REALIZZATA CON L'INNOVATIVA
TECNOLOGIA VIRUCIDA HEALTHTECH®

FODERA IN FRESCO TESSUTO
CON TRATTAMENTO VIROCLEAN

PRODOTTO
IN ESCLUSIVA PER



BARYTA CARBONICA

Una tranquilla smemoratezza

—
Anna Maria Coppo
Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese



La nostra mente con gli anni può perdere in rapidità, ma può migliorare in efficacia, precisione, lucidità: uno studio della Harvard Medical School evidenzia come con l'età si risolvano i problemi attivando contemporaneamente più aree del cervello, come si diventi più razionali grazie ad un miglior controllo degli impulsi, grazie anche alla diminuzione del testosterone, l'ormone dell'impulsività che può annebbiare la mente dei giovani, sia uomini che donne.

Uno studio sugli operatori del traffico aereo dimostra come nella fascia di età sotto i 50 anni ci sia più rapidità nell'apprendimento di nuove tecnologie, ma che nella fascia di età tra i 50 e i 69 anni una relativa lentezza sia poi ben compensata da un minor numero di errori nell'utilizzarle.

MENTE IN SALUTE

La salute della mente è sostenuta da un buon stato emotivo, da una buona salute fisica, dalla curiosità, da una buona vita sociale e da un organismo disintossicato, ottenuto preferendo rimedi fitoterapici ed omeopatici per gestire piccoli disturbi, e utilizzando poi gemmoterapici, fitoterapici, integratori a seconda dei segni che il nostro organismo ci manda, e seguendo le stagioni, i bioritmi, la cronobiologia e tutta la sapienza che in farmacia si coltiva e si approfondisce ogni giorno.

La salute della mente e la memoria possono però offuscarsi e si è ricorso spesso con buoni risultati anche all'omeopatia per limitare il decadimento mentale, e molta letteratura omeopatica fa riferimento al rimedio minerale "Baryta carbonica", indicato per la

tranquilla smemoratezza di chi, invecchiando, spesso precocemente, inizi a dimenticare i nomi delle persone che conosce bene, a perdersi nel proprio quartiere confondendone le vie, e si senta ansioso, insicuro, incapace di prendere decisioni e di assumersi responsabilità.

BARYTA CARBONICA

Questo farmaco minerale può migliorare la lentezza a comprendere, a ricordare, può rendere più fluidi i movimenti e l'eloquio. Sovente, quando Baryta carbonica può essere utile, c'è tendenza all'ipertensione arteriosa, all'ipertrofia delle ghiandole linfatiche specialmente nella zona del collo, all'ipertrofia prostatica, a un rallentamento ormonale come l'ipotiroidismo.

Spesso in chi può giovarsi di Baryta carbonica anche l'intestino rallenta la sua funzione, ed una stipsi ostinata affligge il paziente che può soffrire anche di una sindrome emorroidaria con le vene emorroidarie che sporgono durante la minzione.

La freddolosità e la tendenza a prendere freddo e ad ammalarsi di mal di gola con le tonsille che si ingrossano e danno fitte di dolore sono anche caratteristiche di questo rimedio, così come lo sono le ghiandole sottomascellari che si evidenziano in cordoni induriti ed il fastidio a deglutire anche i liquidi o la stessa saliva.

Un'altra caratteristica di questo rimedio è la mimica facciale ridotta, l'espressione ingenua ed un po' persa, e la sensazione che talvolta viene riferita di avere come una ragnatela sul volto.



La registrazione dei sintomi di una persona che chieda aiuto all'omeopatia per la propria salute fa tesoro di queste sensazioni particolari che possono guidare alla scelta del farmaco che possa equilibrare la salute in quello specifico caso. Questa sensazione, di avere come una ragnatela sul volto, può indicare diversi rimedi omeopatici, ad esempio Graphites, o Alumina, o Bromium, ed altri, ed ogni sintomo va gerarchizzato in ordine di importanza ed inserito in modo da contribuire a comporre il quadro di quel preciso paziente, così la stessa sensazione di ragnatela sul volto potrà suggerire rimedi diversi a seconda degli altri segni e sintomi.

LA NONNA CAMBIA CASA

Emma era andata in pensione da poco, ed era quindi il momento di cambiare casa andando nel quartiere in cui viveva sua figlia, per aiutarla con le tre bambine di cui era la giovane nonna. Sebbene avesse visto 4 o forse 5 piccoli appartamenti convenienti e gradevoli non riusciva a decidersi, incerta, insicura, rimandava, diceva di avere paura ad allontanarsi dalle solite vie in cui aveva sempre vissuto, ed anche se si trattava di rimanere nella stessa cittadina rinviava il cambiamento come se non comprendesse che la sua famiglia aveva bisogno di lei e di come era fortunata ad essere necessaria e che la sua presenza fosse

preziosa. In quel periodo si rivolse all'omeopata per la pigrizia intestinale insolita e, dopo un colloquio assunse Baryta carbonica, che velocizzò la sua funzionalità intestinale e... le sue capacità decisionali.

LA RAGNETELA SUL VOLTO

“Senta dottoressa, non so che cosa mi succede, ho letto sul Web che può essere un sintomo neurologico preoccupante, ho come una ragnatela in volto, ma è una sensazione, che corrisponde ad una ... ragnatela nei pensieri, ad una perdita di lucidità, come se non mi spolverassi la memoria, come se stessi in un freddo vecchio casolare da cui non riesco ad uscire, ed in fondo esco poco, mi sento insicura con questa sensazione, sto bene a casa, con l'anziana zia con cui vivo che con i suoi trent'anni in più mi sembra più lucida di me. Baryta carbonica tolse questa spiacevole sensazione e la neurologa continuò a trovare in equilibrio la paziente anche ai seguenti controlli.

Mantenere, riconquistare la salute, custodirla è un'arte preziosa e complessa, è bene osservarsi con attenzione e rivolgersi a chi si occupa di salute ogni giorno, in tutti i modi, con tutte le risorse possibili, ed essere grati di tutte le possibilità che ci offrono la scienza, la natura, e la pazienza di chi si adopera ogni giorno per utilizzarle al meglio per noi.

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



BAMBINI, A TAVOLA!

Uno stile di vita sano tra i banchi di scuola

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Con non poche precauzioni i nostri bambini tornano a scuola, cercando di riprendere le abitudini dell'anno scolastico e hanno bisogno di energie per concentrarsi sui banchi e per fare l'attività fisica necessaria al benessere: non si può parlare di un bambino in salute, se non è attivo tutti i giorni e impegnato con una sana attività sportiva divertente e fisicamente adatta alle proprie esigenze. Per un bambino in età scolare, avere uno stile di vita sano non significa solo soddisfare la necessità alimentare biologica, ma è soprattutto vivere momenti ricchi di valenze affettive, psicologiche e relazionali: una corretta alimentazione e una adeguata attività fisica sono, dunque, presupposto essenziale per una crescita armonica e ottimale, tenendo conto delle diverse fasi di vita, caratterizzate ognuna da esigenze nutrizionali, fisiologiche e comportamentali in evoluzione.

VARIETÀ IN TAVOLA

Cambiare forma, colori, profumi e abbinamenti nei piatti dei bambini è l'ingrediente fondamentale per far apprezzare appieno i prodotti stagionali che la terra può offrire e per permettere un assorbimento ottimale di tutti i nutrienti necessari per la salute durante l'anno scolastico.

La **quota proteica** deve derivare principalmente da alimenti con proteine di alto valore biologico: carne bianca e rossa (senza esagerare, max 2 volte a settimana, cercando di evitare derivati grassi e ricchi di conservanti come affettati e salumi), pesce, uova, latte e derivati magri, ricchi di tutti gli amminoacidi essenziali in rapporto equilibrato tra loro. È possibile associare le proteine dei cereali integrali o semi-integrali con i legumi per ottenere una miscela proteica completa ed equilibrata di valore paragonabile a quello fornito dalle proteine animali (pasta e fagioli, riso e piselli, farro e lenticchie etc.).

Per quanto riguarda i **grassi**, bisogna porre particolare attenzione alla loro qualità, perché è importante assicurare un adeguato apporto di acidi grassi essenziali necessari per lo sviluppo del sistema nervoso, dell'apparato visivo e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in età adulta: via libera a olio extravergine di oliva come condimento a crudo (circa 2 cucchiaini al dì) e a pesce almeno 2-3 volte a settimana. Attenzione a carne rossa, affettati e cibi pronti che nascondono grassi cattivi che saziano, ma non nutrono.

Gli **zuccheri**, infine, devono essere rappresentati prevalentemente da carboidrati complessi che ritroviamo nei cereali integrali (pasta, riso, orzo, farro, pane) e da una minore quota di carboidrati

semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio) che non deve superare il 10%. Proviamo a far assaggiare ai nostri ragazzi anche cereali alternativi, per proporre ricette nuove, ricche di gusto, a garanzia di una variabilità nutrizionale sempre in evoluzione: quinoa, grano saraceno, miglio, avena.

Inoltre, l'assunzione di una adeguata quantità di **fibra** è importante per la prevenzione di diversi disturbi tipici del bambino (gonfiore, coliti, stipsi, intolleranze alimentari) e la sua quantità ottimale può essere raggiunta inserendo quotidianamente nella dieta alimenti di origine vegetale, come cereali integrali, legumi, verdura e frutta fresche e di stagione. Solo fornendo al bambino un'alimentazione varia, associando alimenti di origine vegetale con alimenti di origine animale, è possibile assicurare la copertura dei fabbisogni, in particolare di vitamine e sali minerali, fondamentali per la sua crescita, per la salute del sistema immunitario e per l'energia necessaria alle attività quotidiane.

LA COLAZIONE

La colazione è il primo pasto completo e nutriente della giornata del bambino, preferibilmente, laddove possibile, effettuato con una tavola imbandita a cui siede tutta la famiglia. Si consiglia l'assunzione di latte vaccino fresco o yogurt senza zuccheri aggiunti (eventualmente anche alternando con scelte a base di soia o riso o mandorla) abbinati a cereali senza zucchero (riso soffiato o fiocchi di avena), fette biscottate integrali o pane ricco di fibre con marmellata o miele; evitare il consumo eccessivo di biscotti, cereali dolcificati, brioches e merendine, ricche di zuccheri semplici e grassi cattivi nemici indiscussi del peso-forma e del sistema cardiovascolare.



GLI SPUNTINI

Lo spuntino di metà mattina è il momento della giornata più adatto per la frutta fresca; sono da evitare merendine e snack in quanto ricchi di zuccheri semplici e grassi, che comprometterebbero l'appetito del pranzo e l'attenzione a scuola. La merenda pomeridiana può essere più abbondante ed essere composta da frullati a base di frutta fresca e secca oppure yogurt con frutta a pezzi e piccole quantità di miele o cioccolato fondente.

IL PRANZO E LA CENA

Il pranzo deve coprire la maggiore quantità dell'apporto calorico giornaliero, privilegiando l'assunzione di carboidrati integrali abbinati a verdure fresche di stagione e una leggera componente proteica: legumi, pesce magro azzurro, carne bianca, uova, formaggi magri.

La cena, infine, leggermente meno calorica del pranzo, deve privilegiare gli alimenti proteici, come carne, pesce, affettati magri, uova, formaggi magri abbinati a verdura fresca e a una piccola porzione di carboidrati complessi (pane integrale o patate).

Per quanto riguarda i condimenti, utilizzare preferibilmente olio extravergine di oliva o, più raramente, una piccola quantità di burro crudo, mentre sono da

evitare burro cotto in elevate quantità e margarina, salse, soffritti, frittiture e tutte quelle tecniche di cottura ricche di grassi. Meno sale, ma più spezie ed erbe aromatiche abitueranno il palato dei bambini ad apprezzare al meglio i sapori delle pietanze.

E SE MANGIO IN MENSA?

Le mense scolastiche sono momento di aggregazione e di nuove conoscenze educative per i bambini; tuttavia, non sempre, sono presenti piatti o abbinamenti alimentari completamente salutari e apprezzati dai bambini. Ricordatevi di far evitare il bis e di non consumare il pane bianco, specialmente se è presente già un piatto di carboidrato nel menù. La frutta o lo yogurt alla fine del pasto? Meglio chiedere alla maestra di riproporli nel pomeriggio come merenda!

Una buona dieta, abbinata a una sana e indispensabile attività fisica regolare, garantisce all'organismo di un bambino in età scolare una crescita equilibrata e in salute: curare l'alimentazione in questo periodo della vita è, infatti, fondamentale per evitare che sovrappeso e scorrette abitudini alimentari portino con sé problemi alla salute fisica e psicologica del bambino. È bello vedere un bambino educato, ma se è educato anche a livello alimentare, questo lo renderà un adulto sano e felice.

IDEE GUSTOSE PER I NOSTRI BAMBINI

Quantità per 4 porzioni - Ricette tratte da "Non chiamatela dieta: salute ed energia con l'alimentazione funzionale" di R. Aspesi, ed. LSWR

POLPETTE DI GRANO SARACENO**Senza latte e senza glutine**

- 50 g di grano saraceno decorticato
- 30 g di lenticchie rosse
- 1 pizzico di curcuma
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cucchiaino di gomasio (utilizzato nella cucina asiatica e composto da sale marino e semi di sesamo tostati e pestati)
- 1 cucchiaino di erba cipollina

Fate cuocere il grano saraceno in 180 ml di acqua leggermente salata per 15 minuti; aggiungete le lenticchie, 100 ml di acqua, la curcuma, il pepe e proseguite la cottura per alcuni 15 minuti. A fine cottura, quando ormai le lenticchie saranno spappolate, aggiungete olio, gomasio ed erba cipollina; lasciate riposare e nel frattempo riscaldate il forno a 180°C. Preparate delle piccole polpette di circa 20 g e infornate per 10 minuti circa su carta forno. Potete abbinarle a delle melanzane cotte al vapore con rosmarino per 10 minuti oppure, se non avete tempo, con delle carote alla julienne condite con succo di limone e semi di zucca.

**DOLCETTO IN TAZZA (la sana dolcezza più veloce che ci sia)****Senza latte e senza glutine**

- 30 g di farina di mandorle
- 20 g di farina di nocciole
- 30 g di farina di riso integrale
- 4 g di lievito vanigliato
- 1 uovo intero
- 3 cucchiaini di acqua
- 1/2 pera frullata con 30 ml di acqua
- 2 cucchiaini di olio di mais bio
- 2 cucchiaini di uvetta ammollata



Se siete sempre di fretta, preparate gli ingredienti la sera precedente: a colazione mescolate tutti gli ingredienti in una mug alta e mettetela nel microonde a potenza massima per 3 minuti. Aggiungete un the verde e siete pronti per la giornata!

**FRITTATA AL FORNO****Senza glutine**

- 6 uova
- 3 zucchine grandi
- 1 porro
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- Olio evo
- Noce moscata
- Sale e pepe
- 1 mazzetto di menta

Tagliate le zucchine a piccole fette e il porro a rondelle sottili e fate sbollentare in poca acqua con la menta tritata per pochi minuti aggiungendo un pizzico di sale e pepe. Sbattete nel frattempo le uova con il parmigiano e un pizzico di noce moscata. Adagiate in una teglia alta almeno 2 cm rivestita con carta forno il preparato di verdure e copritelo con il composto di uova: infornate a 180°C sul ripiano più basso per circa 20 minuti finché la superficie risulti ben asciutta e croccante, terminando con qualche minuto di grill. Abbinatelo a una fetta di pane integrale o due patate bollite.

BARRETTE DEL CAMPIONE (per 5 merende)**Senza latte e senza glutine**

- 2 albicocche secche
- 2 datteri maturi denocciolati
- 3 cucchiaini di cocco grattugiato
- 2 cucchiaini di uvetta ammollata
- 15 mandorle
- 12 nocciole
- 50 ml latte di mandorla senza zuccheri



Frullate tutti gli ingredienti e formate delle barrette aiutandovi con uno stampino, distribuitele su una teglia rivestita con carta forno e infornate per 10 minuti a 180°C. Si mantengono anche per 10 giorni in un luogo ben asciutto; da usare per spuntini pre o post attività fisica.

Benessere gastrointestinale

L'importanza dello stile di vita e dell'alimentazione

di Barbara Ricciardi



Nei Paesi industrializzati colpisce circa un terzo della popolazione. Si tratta della dispepsia, dal greco *dys* (cattiva) e *pepsis* (digestione), un disturbo riconducibile a un'alterazione delle funzioni digestive gastrointestinali. Numerosi sono i sintomi che la caratterizzano come dolore o fastidio addominale, senso di pienezza dopo mangiato, percezione di sazietà precoce, nausea, bruciore di stomaco. La dispepsia può essere di tipo strutturale o ulcerosa, nel qual caso rientra nei disturbi di pertinenza esclusiva del medico, poiché riconducibile a vere e proprie patologie, come ulcera, esofagiti, pancrea-

titi, oppure può essere funzionale e non ulcerosa. Quest'ultima, essendo generalmente caratterizzata da sintomi di lieve entità e di breve durata, può essere trattata, su consiglio del farmacista, mediante farmaci di automedicazione o rimedi naturali, associati a uno stile di vita e un'alimentazione adeguata.

LA DISPEPSIA

Una volta appurato che la dispepsia è di lieve entità e di tipo funzionale il farmacista potrà consigliare farmaci sintomatici, come gli antiacidi nel caso in cui si avverta bruciore di stomaco oppure i proci-

netici che, stimolando la peristalsi dello stomaco, ne favoriscono lo svuotamento, qualora si sia in presenza di pienezza addominale dopo i pasti. Nel caso di difficoltà digestiva dei nutrienti (grassi, proteine, carboidrati, lattosio), che può produrre gonfiore e dolore addominale, si potrà, invece, ricorrere ad enzimi naturali. Si tratta della bromelina e della papaina, estratti rispettivamente dell'ananas e della papaia, oppure di amilasi, proteasi, alfa-galattosidasi, lipasi, cellulasi, ottenuti mediante fermentazione di specifici substrati vegetali.

LA SINDROME DEL COLON IRRITABILE

Dolore addominale crampiforme dopo mangiato o dopo l'assunzione di bevande fredde, gonfiore, tensione addominale, alterazione della funzionalità intestinale, come alternanza periodica di stipsi e diarrea sono alcuni dei più frequenti sintomi della sindrome del colon irritabile (SCI). Questa patologia colpisce circa il 10-20% della popolazione, anche se probabilmente coloro che ne soffrono sono molti di più, poiché pochi si rivolgono al gastroenterologo, lo specialista di riferimento, che andrebbe, invece, prontamente consultato. Il trattamento di base di questa sindrome consiste nell'impiego di farmaci o prodotti fitoterapici, volti a ridurre la frequenza e l'intensità dei sintomi, sebbene anche la dieta e lo stile di vita non siano da sottovalutare. Nel caso in cui siano predominanti i dolori esistono in commercio farmaci di automedicazione antispastici, volti a ridurre la tensione e le contrazioni gastrointestinali. Per la diarrea si può ricorrere agli antidiarroidici così come a infusi di tè e succo di mela, dotati di proprietà astringenti, oltre a soluzioni idrosaline, per evitare la comparsa di disidratazione. Per la stipsi ci si rivolgerà ai lassativi, scelti insieme al farmacista,

a seconda che si renda necessario un effetto rapido oppure più lento, ma duraturo nel tempo. A tal proposito tra i rimedi naturali più indicati per coloro che soffrono di stipsi, che tende alla cronicità, si consiglia lo psillio, una fibra mucillaginosa, ottenuta dal seme del *Plantago psyllium*, che si caratterizza per la capacità di rigonfiarsi a contatto con abbondanti liquidi, consentendo la formazione di feci voluminose e morbide.

I CONSIGLI COMPORTAMENTALI

Nella cura dei disturbi gastrointestinali, come la dispepsia e la SCI, un ruolo fondamentale è svolto da interventi comportamentali nell'ambito dello stile di vita e dell'alimentazione. La paura improvvisa può ridurre la motilità gastroenterica, mentre l'ansia può incrementarla con conseguente comparsa di borborigmi, deglutizione ripetitiva, evacuazioni improvvise. In un caso o nell'altro, lo stress influisce in modo rilevante sulla funzionalità gastrointestinale. Quindi un consiglio sempre utile, per tenere a bada le manifestazioni abnormi di stomaco e intestino, consiste nel ridurre le cause stressanti e nell'effettuare pratiche di rilassamento, come lo yoga e la meditazione. È bene, inoltre, non fumare e ridurre l'assunzione di bevande alcoliche o ricche di caffeina come il caffè; svolgere regolarmente attività fisica, basta mezz'ora al giorno di camminata a passo svelto; evitare di indossare indumenti troppo stretti o cinture che comprimano lo stomaco e l'addome; attendere almeno 2-3 ore prima di coricarsi dopo i pasti principali; mangiare lentamente e bere circa due litri di acqua al giorno lontano dai pasti; limitare gli alimenti fritti e i piatti troppo conditi ed elaborati. Infine, assumere probiotici a cicli di 10 giorni consecutivi, anche più volte durante l'anno.



UN FASTIDIOSO GONFIORE

Il meteorismo è un disturbo caratterizzato dalla presenza di una quantità eccessiva di gas nell'intestino che determina rigonfiamento dell'addome, sensazione di tensione dolorosa, malessere che si manifesta con eruttazioni, borborigmi e flatulenza. Sia in presenza di dispepsia sia di SCI si può manifestare meteorismo. Numerosi sono i rimedi naturali capaci di contrastare questo disturbo, come gli estratti di finocchio (*Foeniculum vulgare*), liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*) e zenzero (*Zingiber officinalis*), volti a favorire l'espulsione dei gas e a rilassare la muscolatura liscia gastrointestinale, contrastando gli spasmi dolorosi.



IGIENE ORALE

Giù la mascherina, pensiamo ai denti

Francesca Laganà

Per oltre un anno abbiamo tenuto sorriso e denti nascosti dalla mascherina: adesso è il momento di prendersi cura della propria igiene orale, con un controllo dal dentista e i prodotti adatti alle diverse esigenze, scelti anche grazie al consiglio del farmacista. Una buona igiene orale, infatti, contribuisce non solo ad avere denti sani, ma previene e tiene sotto controllo anche malattie sistemiche, come diabete o problemi cardiovascolari. Ecco perché imparare a tenere pulito il cavo orale, con i giusti strumenti, è indispensabile per mantenersi in salute.

CARIE E PARODONTITE

Le più comuni malattie della bocca sono causate dalla placca batterica, una sottile pellicola invisibile ad occhio nudo, in grado di aderire ai denti e a tutte le superfici presenti nel cavo orale. Non solo denti, ma anche lingua, guance, protesi dentarie ed apparecchi ortodontici. Per questo una buona igiene orale è indispensabile ad ogni età.

La placca ospita batteri che possono causare carie, gengiviti e parodontiti, formando il tartaro, una corazzina difficile da scalfire con i consueti inter-

venti: spazzolino, collutorio, filo interdentale. Per evitarlo si agisce su due fronti: da una parte la prevenzione, con una pulizia quotidiana, scegliendo i gesti e gli strumenti corretti, e dall'altra una periodica ablazione del tartaro e un controllo dall'odontoiatra.

QUANDO SI INFIAMMANO LE GENGIVE

Circa l'80% persone con più di 35 anni soffre di problemi gengivali, il rischio di non trattare questo disturbo è quello di compromettere la salute dei denti - fino alla perdita del dente stesso - e dell'intero organismo. Una corretta educazione alla salute del cavo orale e una informazione personalizzata sui fattori di rischio correlati alla gengivite e alla parodontite, possono tenere sotto controllo la malattia. Anche la gengivite è dovuta alla placca batterica, principalmente causata dai residui di cibo e relative colonie batteriche. Trascurarla porta ad una forte infiammazione e le gengive si retraggono fino a formare le tasche parodontali. Se non curata tempestivamente, compromette i tessuti che assicurano il sostegno dei denti. Il primo sintomo della parodontite è il sanguinamento delle gengive, prima solo durante l'uso dello spazzolino, e successivamente spontaneo. Nello stato più avanzato della malattia si ha mobilità dentale. Altri sintomi possono essere alito cattivo e la presenza di uno strano sapore in bocca; anche un eventuale rossore o gonfiore delle gengive è campanello d'allarme di un processo infiammatorio.

PARTIAMO DALLO SPAZZOLINO

Lo spazzolino è lo strumento indispensabile per l'igiene quotidiana dei denti. Ne esistono di due tipologie, manuale o elettrico, ma prima di tutto deve essere comodo da impugnare. Le setole devono essere sintetiche, non troppo dure, con le punte arrotondate. Lo spazzolino da denti o la testina dello spazzolino elettrico devono essere cambiate



preferibilmente ogni due mesi. I denti vanno lavati almeno due volte al giorno, sempre dopo la colazione e prima di andare a dormire. Aggiungendo una terza volta, dopo il pranzo, se è possibile farlo in condizioni igieniche opportune sia sul lavoro sia a scuola. Il tempo di spazzolamento deve essere di almeno due minuti, anche se molti dentisti raccomandano di lavare i denti per tre minuti. Per essere sicuri di farlo per un tempo sufficiente è bene mettere un timer, o scegliere una delle tante app che aiutano in questo, almeno una volta al giorno. Per completare la pulizia è bene, con lo stesso spazzolino, pulire delicatamente la lingua.

SCEGLIERE IL GIUSTO DENTIFRICO

Con lo spazzolino è bene usare un dentifricio contenente fluoro, così da rafforzare lo smalto e prevenire la carie. Esistono formule specifiche per gengive arrossate, che hanno bisogno di un prodotto in grado di ridurre l'infiamma-

SE LO SPAZZOLINO È ELETTRICO

Molti odontoiatri consigliano di utilizzare lo spazzolino elettrico. Esistono molti modelli, specifici per le diverse esigenze, già dai tre anni di età. Per usarlo al meglio è bene ricordarsi di ricaricarlo periodicamente e di utilizzare una tecnica di spazzolamento differente dalla manuale: la testina va appoggiata sul dente senza premere, e i denti vanno puliti uno per uno, nella faccia esterna e in quella interna. La maggior parte degli spazzolini ha un timer interno che avvisa quando è finito il tempo di pulizia.





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

Dica33

la vera salute

imagine



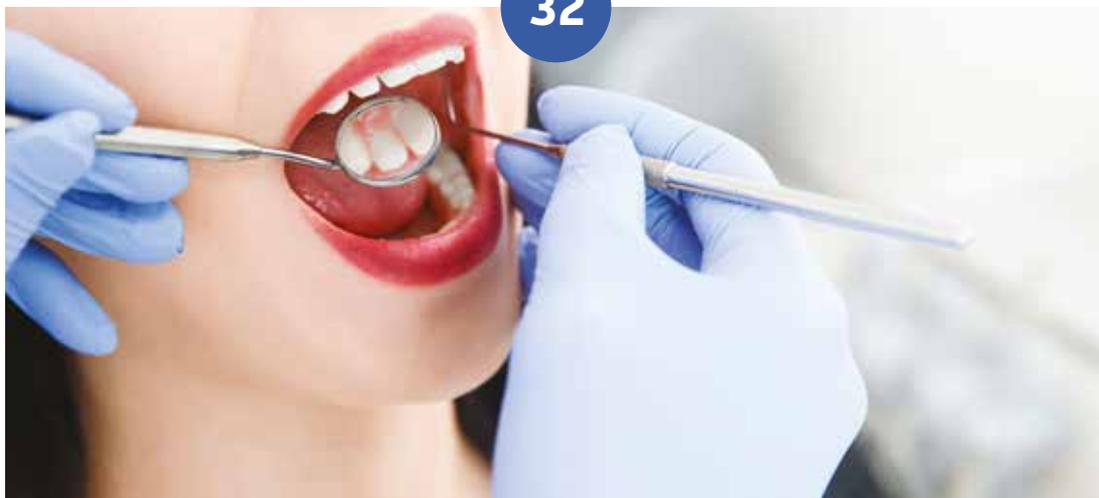
edra

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



SCARSA IGIENE ORALE E ALITOSI

Se da una parte la scarsa igiene orale non è l'unica causa di alitosi, un disturbo che è motivo di preoccupazione ed imbarazzo per chi ne soffre, è certo che una buona igiene di denti e bocca può migliorare la situazione. Dopo essersi accertati di non soffrire di tonsillite o malattie del fegato, o di altri disturbi che possono causare alitosi, si può procedere con una rigorosa pulizia dei denti. Infatti, i batteri presenti nella bocca producono sostanze e composti chimici responsabili di cattivo odore. Gingiviti, parodontiti, carie e malattie della mucosa possono provocare alitosi: per questo è opportuno controllare lo stato delle proprie gengive e dei denti, prima a casa e poi effettuando visite periodiche di controllo dall'odontoiatra. Attenzione anche all'idratazione: se la saliva è poca, diminuisce la sua azione detergente.

zione, per denti sensibili, in grado di ridurre la sensibilità dentinale; oppure formule sbiancanti, utili per chi consuma molto caffè, tè e vino, che possono macchiare i denti. Per concludere la pulizia dei denti, almeno una volta al giorno, deve essere utilizzato il filo interdentale, per eliminare residui di cibo e placca dagli spazi tra i denti. Infine, in casi particolari viene consigliato l'uso di un collutorio, con il quale effettuare i risciacqui: esistono prodotti diversi da quello per rinforzare lo smalto, a quello per lenire le lesioni gengivali.

IGIENE ORALE E DIABETE

Recenti studi scientifici hanno rivelato che le persone con diabete hanno un rischio tre volte più elevato di sviluppare un'inflammatione alle gengive o di vederla aggravare, o di peggiorare il proprio compenso metabolico per la presenza di parodontite. L'interazione con il diabete è a doppio senso, dato che la glicemia alta può favorire la parodontite e l'inflammatione sistemica dovuta alla parodontite può favorire l'insulino-resistenza e peggiorare il controllo glicemico. Prova ne è che chi soffre di

diabete mellito di tipo 1 e 2, in presenza di parodontite soprattutto grave, ha maggiori difficoltà di compenso metabolico, con conseguente maggiore rischio di complicanze cardiovascolari e renali. La parodontite oggi coinvolge circa il 30-40% di coloro che soffrono di diabete o prediabete (sono circa due milioni gli italiani che convivono con entrambi i problemi) e curarla adeguatamente può comportare un miglior controllo della malattia metabolica. Per spezzare il circolo vizioso fra diabete e parodontite, sono stati stabiliti i criteri per la diagnosi precoce delle due malattie. Lo hanno fatto in modo congiunto la Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SidP), la Società Italiana di Diabetologia (SID) e l'Associazione Medici Diabetologi (AMD). Con poche semplici domande il dentista potrà identificare i pazienti con inflammatione gengivale per i quali è opportuno il test della glicemia, mentre il diabetologo, durante la visita periodica, dovrà fare attenzione a sintomi come sanguinamento, gonfiore o dolore gengivale e ipersensibilità o mobilità dentale, invitando i pazienti a controlli odontoiatrici annuali anche in assenza di sintomi.