

# NOTIZIE PER TE

[www.farmauniti.it](http://www.farmauniti.it)

## È tempo di salute!



**MEDICINA**  
Benessere della tiroide

**NUTRIZIONE**  
Prepararsi alla gravidanza

**CONSIGLI**  
Stop al mal di schiena





# IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

Sei tu a stimolare il nostro impegno nel **difendere e sostenere la tua salute** e sei sempre tu a chiederci **cure di qualità a un costo accessibile**.

I farmaci equivalenti sono la nostra risposta, per darti lo stesso principio attivo degli altri prodotti, con una spesa inferiore. **Al centro del nostro interesse c'è sempre il tuo e quello delle generazioni future.**



**AUROBINDO**  
Committed to healthier life!

## LA PREVENZIONE IN FARMACIA

Caro lettore,  
è proprio della nostra natura umana nutrire delle speranze e avere attese per il futuro. Impieghiamo il nostro tempo e le nostre energie per cercare di realizzare i nostri propositi: studiamo, lavoriamo, incontriamo e conosciamo persone e frequentiamo luoghi diversi nelle nostre giornate. Possiamo realizzare grandi progetti nella nostra vita privata, ma tutto questo può infrangersi o diventare estremamente difficile se la nostra salute non ci sostiene. Potrebbe sembrare un paradosso ma quanto più sono ambiziosi i nostri sogni tanto più dovremo curare la nostra salute. Nella realtà siamo così impegnati

a perseguire in nostri obiettivi che spesso ci dimentichiamo delle attenzioni che dobbiamo dare al nostro corpo. Se non addirittura arriviamo ad abusarne. Fare un test di prevenzione piuttosto che semplici analisi di check-up ci permette di monitorare il nostro stato di salute e mettere nelle condizioni il nostro medico di intervenire tempestivamente. Anche in una giornata densa possiamo ritagliarci dieci minuti per entrare in Farmacia per misurare i principali parametri, come la glicemia e il colesterolo. Parla con il tuo Farmacista e scoprirai che la Farmacia oggi può offrirti sempre più servizi per la tua salute e il tuo benessere.

DI

MARCO AGGERI

### NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale  
della Società Cooperativa Farmauniti

Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino  
Iscrizione al Tribunale di Torino  
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 1 / 6 del 01/01/22  
Tiratura 165.000 copie

**Direttore responsabile:** Simona Arpellino

**Coordinamento editoriale:** Edra S.p.A.  
Presidente - Giorgio Albonetti  
Chief Operations Officer - Ludovico Baldessin  
[direzione@edraspa.it](mailto: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**  
Benessere della tiroide

**6 – PSICOLOGIA**  
Sapori di cura

**12 – SPAZIO MAMMA**  
Epilessia

**16 – BENESSERE**  
Sport invernali

**20 – MEDICINA COMPLEMENTARE**  
Un prurito fastidioso

**24 – NUTRIZIONE**  
Prepararsi alla gravidanza

**27 – LETTURE**

**28 – CONSIGLI**  
Mal di schiena

**30 – COSMESI**  
Sani e lucenti





# BENESSERE DELLA TIROIDE

Una piccola ghiandola che controlla  
molte funzioni dell'organismo

---

Alessandra Margreth

La tiroide è una piccola ghiandola a forma di farfalla, posta nella zona anteriore del collo. Essa svolge un ruolo essenziale nel funzionamento dell'organismo perché produce gli ormoni tiroidei e una sostanza detta calcitonina. Nel funzionamento della tiroide è coinvolto il TSH, un ormone prodotto dall'ipofisi, ghiandola posta nel cervello. Il TSH stimola la produzione dei due ormoni tiroidei, la tiroxina (T4) e la triiodotironina (T3). Gli ormoni tiroidei influenzano molte funzioni dell'organismo, ma soprattutto agiscono sul metabolismo basale, la frequenza cardiaca e la temperatura corporea. La calcitonina, regolamentata dal valore della calcemia (il livello di calcio nel sangue), riduce il riassorbimento osseo. Per questa sua azione sul metabolismo la tiroide va sempre tenuta sotto controllo con visite di prevenzione e, se il medico lo ritiene opportuno, esami specifici.

## L'IMPORTANZA DELLO IODIO

Per funzionare a dovere la tiroide richiede che l'organismo disponga di iodio. La carenza di questo prezioso micronutriente causa una serie di adattamenti della ghiandola portando al gozzo o alla comparsa dei noduli. La carenza di iodio e i fenomeni conseguenti si possono prevenire e risolvere aumentando la quantità di iodio alimentare: basta utilizzare il sale da cucina arricchito in iodio. Sono sufficienti pochi grammi al giorno per garantirne







un apporto sufficiente all'organismo. In 5 grammi di sale arricchito sono presenti i 150 microgrammi di iodio del fabbisogno quotidiano. Questo consiglio non interferisce con le raccomandazioni sul consumo di poco sale per gli ipertesi ed i cardiopatici. Durante la gravidanza la futura mamma ha bisogno di maggiore apporto di iodio (200-250 microgrammi di iodio al giorno). Le donne che desiderano avere un bambino dovrebbero, oltre ad utilizzare il sale iodato, consumare prodotti specifici per la gravidanza contenenti il fabbisogno di iodio corretto. Per i consigli è bene rivolgersi al proprio medico.



### **I NODULI**

I noduli sono vere e proprie tumefazioni, cioè formazioni solide (in alcuni casi piene di liquido) che nascono all'interno della ghiandola. Nella maggior parte dei casi sono benigni, e solo nel 5% dei casi corrispondono a un tumore. Quando il nodulo tiroideo, unico o multiplo, raggiunge un certo volume, può essere avvertito al tatto e qualche volta è persino visibile, ma nella maggior parte dei casi non è né visibile né palpabile e solo l'ecografia riesce a identificare e localizzarli con precisione. Nella stragrande maggioranza dei casi i noduli sono benigni e non provocano disturbi specifici. I noduli benigni non funzionanti, in genere, non necessitano di alcuna terapia, a meno che non siano di dimensioni molto grosse, (oltre 3-4 centimetri), tali da causare sintomi 'collaterali' come la compressione a livello del collo, problemi di deglutizione, compressione a livello della trachea. In questi casi può essere necessario l'intervento chirurgico per risolvere il problema.

### **IPERTIROIDISMO**

È una condizione dovuta all'eccesso di ormoni tiroidei. L'ipertiroidismo causa una serie di disturbi: perdita di massa muscolare, dimagrimento, sudorazione eccessiva, insonnia, nervosismo e ansia, tachicardia. L'iperfunzione della ghiandola può essere accompagnata alla comparsa del gozzo. Col-



pisce soprattutto le donne (rapporto di 5 a 1 con gli uomini), ed è nella maggior parte dei casi di origine autoimmune. Per una predisposizione alla malattia e per fattori ambientali favorevoli, il sistema immunitario inizia a produrre anticorpi contro la tiroide stimolandola in modo eccessivo. In una piccola percentuale di casi l'ipertiroidismo è dovuto alla trasformazione di un nodulo freddo (non funzionante) in un nodulo caldo (iperfunzionante). Ci sono trattamenti farmacologici che possono intervenire su questa forma, e la terapia va stabilita dallo specialista.

### L'IPOTIROIDISMO

La ridotta funzione della tiroide è una condizione molto frequente ed è riconoscibile dalla sintomatologia e dai bassi livelli di T3 e T4 nel sangue. Tale condizione può essere dovuta alla progressiva distruzione della ghiandola a causa di una malattia autoimmune. L'ipotiroidismo determina disturbi opposti a quelli dell'ipertiroidismo: aumento della sensazione di freddo, pelle secca, ridotta sudorazione, rallentamento dei battiti cardiaci, ritenzione idrica e stipsi. La condizione autoimmune è particolarmente frequente nelle donne e si lega spesso agli eventi importanti da un punto di vista ginecologico, come una gravidanza e o la menopausa. Per trattare questo problema alla tiroide può essere necessario assumere regolarmente un ormone sintetico in grado di sostituire pienamente la funzione alterata.

### PATOLOGIE

Le patologie che possono colpire questa ghiandola sono di tipo funzionale o forme che interessano la struttura della ghiandola. Tra le prime ci sono le iperfunzioni (ormoni tiroidei alti e TSH basso), e le ipofunzioni (ormoni tiroidei bassi e TSH alto). I disturbi che interessano la struttura possono essere iperplasie semplici, note come gozzo; iperplasie multiple (gozzo uni o multinodulare), e più raramente neoplasie maligne. Il gozzo è un aumento del volume della tiroide; la dimensione può variare: nella maggior parte dei casi si tratta di un piccolo aumento, che non causa sintomi o fastidi. Ma se l'aumento di dimensioni è importante può portare a disturbi della respirazione e della deglutizione.

### FORME TUMORALI

Come abbiamo visto, i noduli alla tiroide nella maggior parte dei casi sono benigni, e solo nel 5% dei casi corrispondono a un tumore. Il tumore della tiroide è la forma neoplastica più frequente del sistema endocrino ed è più comune nel sesso femminile. Fra

i tumori differenziati, cioè derivati dalle cellule follicolari, il carcinoma papillare è il più comune (80% dei casi). Per una diagnosi più precisa, lo specialista decide di approfondire con un esame citologico, eseguito ambulatorialmente pungendo il nodulo sotto guida ecografica. Negli ultimi anni vi è stato un aumento dei casi individuati, perché sono a disposizione tecniche diagnostiche sempre più sofisticate che individuano il tumore in una fase molto precoce. I tumori tiroidei possono presentarsi come noduli singoli, multipli e a volte si diffondono ai linfonodi del collo. Per trattare il tumore alla tiroide è necessario un lavoro di équipe di vari specialisti: endocrinologo, chirurgo, medico nucleare, radiologo e oncologo. La chirurgia è il trattamento principale. In generale, è necessaria l'asportazione di tutta la tiroide. Quindi si deve assumere quotidianamente l'ormone sintetico che sostituisce pienamente le funzioni svolte dalla tiroide. Come per altre patologie, anche per le malattie della tiroide la parola chiave è "personalizzare": negli anni il trattamento delle neoplasie maligne è sempre più indirizzato a una terapia personalizzata in base alle caratteristiche cliniche del paziente. Si comprende quindi perché è importante tenere sotto controllo la tiroide e rivolgersi con fiducia al medico per la visita e le prescrizioni degli eventuali esami di accertamento.



# SAPORI DI CURA

La memoria olfattiva attiva ricordi anche lontani nel tempo

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

La cucina è uno degli spazi ricorrenti nelle narrazioni familiari.

Per molti è la stanza più vissuta.

La cucina è anche il luogo nel quale trasformiamo il nostro cibo quotidiano in piatti e portate, l'ambiente in cui ci ritroviamo per gustare le ricette tramandate e tramandate da una generazione all'altra.

E mentre i nostri gusti ci orientano verso quanto prefiguriamo darci piacere, ci colleghiamo a momenti e situazioni del passato, significative per noi. Con i nostri sensi percepiamo il mondo e nel sistema limbico individuiamo quella parte del cervello, dalle numerose strutture interconnesse, nella quale odori e ricordi trovano le loro connessioni.

Salivo le scale di un antico palazzo in un tardo pomeriggio autunnale, quando il profumo di minestra mi ha riportato indietro di 40 anni circa.

Abbiamo facilmente prova di come la memoria olfattiva influenzi il nostro quotidiano e attivi rapidamente ricordi che possono essere lontani nel tempo.

In uno studio sperimentale recente viene descritto come gli odori entrano in gioco nel meccanismo di rievocazione dei ricordi (<http://www.learnmem.org/cgi/doi/10.1101/lm.050690.119>).

Sull'importanza del ruolo dell'olfatto nella memoria c'è parecchio da esplorare.

Certo è che, tornando al profumo di minestra in quel tardo pomeriggio autunnale, in un batter d'occhio la cucina della nonna, il piatto di stelline ricoperto di un filo d'olio e parmigiano, il sapore delicato, una sensazione immediata di calore e un sorriso carico d'amore ha riscaldato il mio cuore.

Se pensiamo a odori o sapori che evocano immagini, situazioni o luoghi lontani nel tempo, sappiamo anche che esistono stimoli olfattivi e gustativi in grado di produrre memorie associative persistenti.

Ci sono piatti ai quali possiamo tornare nei momenti in cui cerchiamo conforto e benessere prendendoci il tempo per preparare una pietanza, un primo o un dolce speciale per noi.

Leggendo lo storico Massimo Montanari (*Il cibo come cultura*, Laterza, 2006) quando scrive che "l'organo del gusto non è la lingua, ma il cervello" possiamo poi distinguere il «"gusto" come *sapore*, sensazione individuale della lingua e del palato: esperienza per definizione soggettiva», dal «"gusto" come *sapere*, valutazione sensoriale di ciò che piace o dispiace». E il sapere che possiamo cogliere ci può portare a volte a scoprire le altre culture che abitano in noi.

L'insalata "chèvre chaude" preparata durante l'infanzia dalla signora francese che aiutava a tenere in ordine la casa dei genitori di S ormai più di 50 anni fa, il cous cous che V portava in tavola tutte le domeniche al rientro di papà e mamma dal mercato sono ricordi lontani e vicini a un tempo.

Ed ecco che tra sapori e saperi gli incontri di Cura accendono nella mia memoria le storie importanti e preziose che ho avuto l'opportunità di condividere nell'accompagnamento dei pazienti e dei gruppi come psicoterapeuta e formatrice.

Ricordo per esempio la crostata di pere e zenzero di A e D, due sorelle arrivate in studio diversi anni fa, dopo la morte improvvisa dell'anziana madre.

Quel percorso breve di consulenza familiare con-



***“I piatti sono memoria”***

Dal film *“Amore, cucina e curry”*,  
di Lasse Hallström



serva oggi tra le immagini più significative rimaste, a seguito della rielaborazione di alcuni episodi traumatici, quella di una tavola imbandita al centro della quale stava il dolce di pere al profumo di zenzero che, di compleanno in compleanno, in quella famiglia ha risvegliato per anni sapori di Cura.

***“Nondimeno il gusto,  
così come la natura ce l’ha concesso,  
è ancora quello fra i nostri sensi che,  
tutto ben considerato,  
ci procura il maggior numero di godimenti...”***

*da Fisiologia del gusto  
di Jean Anthelme Brillat-Savarin*

I sapori sono influenzati dalle nostre sensazioni personali.

Ne cogliamo la natura soggettiva accorgendoci facilmente di come l’esperienza di gustare alcuni cibi e/o piatti possa essere intensa e piacevole per alcuni e insignificante o addirittura spiacevole per altri. Sappiamo il cibo essere veicolo di emozioni, una fonte di nutrimento anche simbolico che si intreccia con le varie dimensioni della nostra esistenza. E la percezione del sapore è un’esperienza multisensoriale che ci tocca nella nostra interezza.

Quando nel corso dei primi colloqui durante l’assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in

base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere), i pazienti si raccontano anche attraverso i cibi di cui si nutrono, l’occasione che colgo insieme a loro è di andare sin da subito alla scoperta di quali sapori, colori e consistenza ciascuno introduce con più o meno vitalità.

Angela Frenda (Cook, Corriere della Sera, 7-7-2021) scrive di “ricette della memoria, che aiutano a fermarsi, a non scomparire schiacciati dalla frenesia dei ritmi imposti dalla vita quotidiana”. E quando mi trovo ad accogliere nel presente di una seduta alcune di quelle “ricette della memoria”, il profumo del passato si espande arricchito dal valore che ognuno riconosce in tutti quegli altri momenti nei quali ci si è trovati a tentare di riprodurlo.

***Anzi, sono cresciuta per scoprire  
che quelli marginali sono i luoghi più ricchi,  
i punti di osservazione tra un luogo e l’altro  
da cui si entra e si esce.”***

*da Ricordi della mia inesistenza  
di Rebecca Solint*

Il cibo è relazione. E per ognuno di noi possono esserci luoghi specifici, che restano vividi, nei quali abbiamo scoperto la forza di alcuni sapori, gusti che ci hanno catturati e legami talvolta inconsueti. Ricordo per esempio, quando L si presentò per la prima volta in studio, un attimo prima della fine della seduta portò una bellissima immagine dai colori pastello, cui tornammo insieme in conclusione della sua psicoterapia, al centro della quale c’era lei bambina nello stupore gioioso di aver ricevuto la sua prima cucina giocattolo.

“Ciò che rende le nostre vite felici o tristi, dandoci o meno delle soddisfazioni sono in gran parte le cose alle quali scegliamo di prestare attenzione” scrive Gordon Livingston (*N’arrêtez jamais de danser*, Marabout, 2008). E il cibo è quel nutrimento che oltre a scegliere, preparare e consumare possiamo in molti casi condividere.

Nel caso di L, il dono ricevuto parecchi anni prima fu riscoperto durante il percorso fatto insieme, superando il blocco iniziale che aveva poi riconosciuto nel chiedere aiuto, quando la cucina si era trasformata per lei in una schiavitù.

***“Noi siamo puro caos, confusione,  
siamo una poltiglia di ricordi e paure e fantasie  
e vane aspettative,  
ma dentro di noi c’è qualcuno di più tranquillo  
che vigila e riferisce.”***

*da Yoga  
di Emmanuel Carrère*





# CON FROBEN

ANCHE L'INVERNO PUÒ  
ESSERE UNA BELLA STAGIONE

LINEA FROBEN CONTRO I DISTURBI DELLA GOLA



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

 **Mylan**  
Better Health  
for a Better World





Ci sono persone per le quali il tempo della cucina diventa lo spazio altro, quello nel quale si può rallentare e dal “puro caos” aprire alla creatività o alla riscoperta di gusti perduti. Uomini e donne che, sebbene non abbiano fatto della cucina la loro professione, attraverso il dare forma ai piatti celebrano la ricchezza di aver trovato lì l’oasi nella quale potersi quotidianamente abbeverare.

Anni fa, nel corso di una psicoterapia familiare avviata a partire da un momento di crisi espressa da una coppia senza figli sposata da più di 15 anni e parecchio motivata a mettersi in discussione, ad offrire la chiave di volta fu l’entrata nella narrazione sui pasti consumati insieme e in solitudine nell’ultimo periodo.

Quando T si è accorta che uno dei momenti che più aveva apprezzato all’inizio e durante una larga parte della sua convivenza con A da parecchio tempo non era più presente, ha scelto di parlarne con A. E nel setting della terapia di coppia si è data la possibilità di confrontarsi con quanto anche A sentiva assente da troppo tempo nel loro quotidiano.

Evidenziando le modalità relazionali espresse in una fase particolare della loro storia familiare in uno spazio protetto quale è quello della psicoterapia e dove, spesso, le coppie sperimentano di poter comunicare in maniera differente, le persone possono realizzare di sentirsi vicine anche nei cambia-

menti più o meno critici che possono trovarsi ad affrontare.

L’alimentazione ha un ruolo significativo nella ricerca del nostro benessere e i nostri sensi sono uno strumento prezioso nel prendere contatto ogni giorno con i nostri bisogni e desideri.

*“Di problemi, ne ho avuti fin troppi. Pensare invece a un buon piatto - al menu di domani -, alla possibilità di appagare ancora un desiderio, questa è la soddisfazione di una lunga vita ben vissuta.”* (J. Hillman, C. Boer, La cucina del dottor Freud, 1986, Raffaello Cortina Editore, Milano).

Nel prenderci uno spazio dove portare quanto in alcune fasi della nostra vita può disturbarci, arriviamo con gioia a sorprenderci quando, nell’affrontare le nostre abitudini alimentari, passando anche attraverso i piatti che nutrono la nostra anima e facendo posto alle emozioni e ai pensieri che ci muovono, ci accorgiamo di aprire un varco oltre l’isolamento che spesso il disagio trascina con sé. E orientiamo, da lì, uno sguardo costruttivo verso la Cura di noi.

---

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a [studio.psicoterapia.pace@gmail.com](mailto:studio.psicoterapia.pace@gmail.com) Canale YouTube “Parole di Cura”



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

**INNOVIA**  
**gensa**  
BENESSERE

# EPILESSIA

Una malattia da conoscere,  
perché non faccia più paura

Chiara Romeo

Per epilessia, o più correttamente epilessie, si intende un gruppo di malattie neurologiche tra le più diffuse in Italia e nel mondo, nonché poco conosciute, tanto che permane una certa diffidenza e uno stigma sociale per questi disturbi che colpiscono quasi un italiano su 100, per un totale di oltre 500mila persone affette e 25mila nuovi casi diagnosticati ogni anno. La malattia si manifesta soprattutto in età infantile o avanzata, e la sua diagnosi ha un forte impatto sulla famiglia e sulla vita dei bambini. Oggi, con un'adeguata e tempestiva terapia prolungata nel tempo, quasi il 70% dei pazienti ottiene il controllo delle crisi con la terapia farmacologica.

## UN INSIEME DI MALATTIE

Epilessia è il nome di un gruppo di disordini funzionali del cervello causati da scariche elettriche anormali dei neuroni e caratterizzata dal ripetersi di crisi epilettiche. «Convenzionalmente una diagnosi di epilessia richiede che il paziente abbia avuto un minimo di due crisi spontanee. Si distingue tra crisi parziali o focali, che iniziano in una zona circoscritta di cellule nervose in un emisfero del cervello da cui si propagano, e crisi generalizzate, che coinvolgono dall'inizio i due emisferi cerebrali» spiega Laura Tassi, Presidente della Lega Italiana Contro l'Epilessia, neurologa presso il reparto di Chirurgia dell'Epilessia e del Parkinson dell'Ospedale Niguarda di Milano. «La maggior parte delle crisi epilettiche, che possono essere isolate o in serie, dura da pochi secondi a pochi minuti». La crisi epilettica generalizzata è quella che nel sentire comune caratterizza questa malattia: si manifesta con movimenti involontari e scomposti, a volte con cadute violente e perdita di contatto dalla realtà della

persona che la subisce. Si intuisce che a causa della mancanza di informazioni adeguate, nel tempo si sia consolidata una generale diffidenza verso le persone con epilessia.

## DIAGNOSI E CURA

Nella maggioranza dei pazienti con epilessia, la diagnosi può essere fatta con una dettagliata anamnesi ed un esame neurologico. «La diagnosi di epilessia di solito spaventa la famiglia che la riceve» sottolinea Tassi «come conseguenza si tende a tenere protetti i bambini che ne soffrono. Se è vero che da una parte lo stigma sociale è ancora molto sentito, dall'altra si rischia di escludere il bambino dalle esperienze tra pari, così importanti per il suo sviluppo psico-fisico». Molte delle forme di epilessia rispondono alle terapie disponibili permettendo a chi ne soffre di condurre una vita sostanzialmente priva di grosse limitazioni. Tuttavia, «anche in questi casi, la maggior parte delle persone con epilessia continua a subire il disagio della malattia, nascondendo la propria condizione per timore di essere discriminate o emarginate» spiega la neurologa. È importante che le famiglie «cerchino di comprendere che l'iperprotezione è negativa e sviluppino un equilibrio tra la paura e le necessità del bambino. In questo può essere d'aiuto cercare un Centro Specializzato nelle epilessie infantili».

## EPILESSIA A SCUOLA

I bambini con epilessia hanno difficoltà in ambito scolastico: queste non sono legate a ritardi nello sviluppo e difficoltà di apprendimento del bambino, che sono rare, ma sono attribuibili a problemi di integrazione e socializzazione, dovuti soprattutto alla disinforma-





### **LE CONVULSIONI FEBBRILI NON SONO EPILESSIA**

Sono eventi convulsivi occasionali che si verificano usualmente tra il primo e il sesto anno di età in presenza di una temperatura corporea che sale rapidamente oltre i 38°C, in bambini per altro sani. Ci sono due forme di convulsioni febbrili: le forme semplici, sono le più frequenti e sono caratterizzate da perdita di coscienza, durano al massimo 15 minuti e non si ripetono nell'arco di 24 ore; le forme complesse durano più di 15 minuti, possono avere dei segni neurologici focali e possono ripetersi nell'arco di 24 ore. La diagnosi di convulsione febbrile di solito si basa sul racconto di chi ha fornito la prima assistenza al bambino. Non richiede, nella maggior parte dei casi, esami, né terapia se non quella di abbassare la febbre. Nella maggior parte dei casi si risolvono con la crescita. Solo nei bambini che presentano delle convulsioni febbrili complesse sono necessari esami per escludere altre patologie.

zione, alle attitudini negative del personale scolastico nei confronti degli alunni con epilessia. Inoltre manca una regolamentazione riguardo la somministrazione della terapia cronica e di emergenza in orario scolastico. «Quest'ultimo punto è particolarmente critico perché può determinare perfino l'impossibilità per alcuni alunni con epilessia a frequentare la scuola» sottolinea Tassi. In un sondaggio effettuato dalla LICE, il 66% degli insegnanti ha dichiarato di non essere in grado di gestire un alunno nel caso presenti una crisi epilettica; il 25% è convinto che l'epilessia comprometta le capacità di apprendimento; il 26% crede che l'epilessia comporti alterazioni mentali e/o comportamentali; il 36% pensa che gli alunni con epilessia necessitino di un insegnante di sostegno. «Le maggiori difficoltà di inserimento scolastico non derivano da un disturbo cognitivo del bambino che ne soffre, ma dall'atteggiamento negativo dei compagni e talvolta degli insegnanti, impreparati a gestirla e che possono assumere nei suoi confronti comportamenti di allontanamento, di mancata inclusione, aggiungendo disagio al disagio» spiega Tassi, «ecco perché conoscere le epilessie è un passo fondamentale per abbattere barriere e sconfiggere inutili paure».

### IN CASO DI CRISI A SCUOLA

Nell'eventualità che un alunno sia colpito da una crisi epilettica a scuola, ricorda la LICE, la priorità è quella di non commettere errori nei soccorsi. La maggior parte degli episodi non necessita di manovre particolari, ma solo vicinanza al bambino durante l'episodio critico e subito dopo, in attesa che si riprenda. La classe va tranquillizzata ed invitata a prendersi cura del compagno insieme all'insegnante. Nei casi inve-

ce in cui le crisi comportino una caduta a terra, rigidità e scosse agli arti, forte salivazione, è bene non introdurre niente in bocca. È un falso mito, infatti, che vi sia necessità di afferrare la lingua ed estrarla dalla bocca. È anche errato trattenere o cercare di immobilizzare il bambino, pensando di arrestare o di rendere meno forte la crisi. È invece consigliabile mettere qualcosa di morbido sotto il capo per evitare eventuali contusioni, togliere gli occhiali, slacciare vestiti stretti e girare il paziente su un fianco appena possibile per facilitare la respirazione e la fuoriuscita della saliva. Bisogna poi attendere che la crisi si concluda e offrire sostegno ed aiuto.



### USARE LE PAROLE GIUSTE

Parlare di epilessia e diffondere informazioni corrette su di essa è fondamentale per veicolare verso una platea, la più vasta possibile, informazioni reali sulle sue caratteristiche, su come si debba intervenire in caso di crisi, su come essa possa essere curata o su come possa risultare resistente alle cure. La diffusione di informazioni corrette può contribuire ad abbattere il pregiudizio che tutt'oggi esiste verso di esse e favorirne la socializzazione. Il vissuto dell'epilessia, da sempre, è stato raccontato con parole cupe. Cambiare le parole con cui, nel tempo, è sempre stata raccontata, può già di per sé avviare un significativo cambiamento culturale e sociale. Sostituire termini come "epilettico/a" con "persona con epilessia" oppure termini come "afflitto/a da epilessia" con "persona con epilessia/che ha l'epilessia", aiuterà a ricordare che la malattia non sostituisce la persona e la sua complessità e ad allontanare da essa ogni connotazione stigmatizzante.

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](http://www.sandoz.it)





# SPORT INVERNALI

Tutti i benefici di una vacanza in montagna sulla neve

---

Stefania Cifani

Nel pieno della stagione sciistica, e con la settimana bianca in arrivo, finalmente i più appassionati potranno dedicarsi ai più tipici sport invernali, quelli sulla neve. Sci di fondo o discesa, snowboard, ma anche hockey e pattinaggio su ghiaccio sono attività con benefici a livello muscolare a articolare, oltre che per il tono dell'umore; ma per praticarli in sicurezza sono necessarie alcune accortezze.

## SCI DA DISCESA

È il più tipico degli sport invernali. Si tratta di una attività faticosa, che richiede preparazione fisica e capacità tecnica, oltre che un buon grado di agilità necessario per affrontare curve, frenate e cambi di

direzione. L'ideale, per diventare buoni sciatori, è iniziare da bambini.

**Benefici:** favorisce lo sviluppo dell'equilibrio, dell'agilità e della coordinazione.

**Controindicazioni:** chi presenta disturbi o patologie al ginocchio e alla schiena dovrebbe evitarlo.

## SCI DI FONDO

Dal momento che si pratica in piano, lo sci di fondo prevede una tecnica più semplice rispetto alla discesa, ma può essere anche più faticoso e richiede una grande dispendio di energia. Si tratta di una attività sportiva completa che, oltre a gambe e braccia, attiva le articolazioni tra il braccio e la spalla e la mu-



scolatura del tronco. Richiede senso dell'equilibrio e coordinazione. È uno sport che permette di ammirare panorami e immergersi nella natura, con lentezza. Per praticarlo serve una attrezzatura ridotta, e molto meno costosa, rispetto a quella necessaria per lo sci da discesa.

**Benefici:** aumento della circolazione, miglioramento dell'efficienza cardiaca e potenziamento della capacità respiratoria.

**Controindicazioni:** persone con problemi cardiaci, scarso allenamento fisico.

### SNOWBOARD

La pratica dello snowboard coinvolge gambe, braccia e soprattutto i muscoli addominali, indispensabili per mantenere la posizione di equilibrio sulla tavola. Richiede agilità.

**Benefici:** sviluppo dell'agilità e dell'equilibrio.

**Controindicazioni.** In genere la forma fisica degli snowboarder, spesso giovani e giovanissimi, è adatta a questa attività. Ma occorre molta prudenza e l'utilizzo di casco, ginocchiere, paraschiena.

### PATTINI, BOB E CIASPOLE

Altri due sport tipicamente invernali sono il pattinaggio su ghiaccio e l'hockey sul ghiaccio, che possono essere praticati anche al chiuso. Entrambi richiedono potenza muscolare, resistenza respiratoria e un buon grado di elasticità.

Per chi non ama sciare, esiste la possibilità di praticare il bob da neve, molto amato dai più giovani

ma adatto a chiunque. La discesa può esser fatta in due o tre persone a seconda dei modelli, ma anche in solitaria.

Oppure di dedicarsi alle "ciaspolate" spesso organizzate in gruppo. L'uso di ciaspole, o racchette da neve, permette di camminare sia nella neve fresca che in quella più compatta, e può costituire una alternativa, rilassante e meno faticosa, allo sci di fondo.

### CURLING

Uno sport poco diffuso in Italia, ma molto amato nei paesi nordici e in Canada, è il curling. Si tratta di uno sport di squadra, con regole complesse, che ricorda il gioco delle bocce e che viene praticato anche nelle regioni dell'arco alpino. Consiste nel far scivolare blocchi di pietra, dotati di manico, del peso di 20 chilogrammi, in modo che si arrestino il più vicino possibile al centro di un bersaglio disegnato sul ghiaccio. Dopo il lancio della pietra alcuni componenti della squadra cercano, con specifiche "scope da ghiaccio" di lisciare il più possibile la superficie della pista ghiacciata, in modo da favorire lo scivolamento della pietra. Un gioco di precisione che richiede un buon allenamento delle braccia.

### BAMBINI, QUANDO INIZIARE?

I genitori più appassionati di sport invernali, e di sci in particolare, saranno impazienti di vedere i propri bambini sulla neve e di poter condividere gioie e fatiche delle vacanze in montagna. Ma qual è l'età migliore per avviare i bambini alla pratica di sport

invernali? Per la discesa sugli sci l'età consigliata è dai quattro anni in poi; per l'inizio dello sci di fondo, poiché richiede più forza e resistenza fisica, è preferibile aspettare dopo i 10-12 anni. Verso gli otto anni è invece possibile provare ad avvicinarsi allo snowboard. In generale quando si ha a che fare con i bambini, è meglio non improvvisarsi maestri anche se si è sciatori provetti; è sempre preferibile che il bambino frequenti una scuola di sci per impostare una tecnica corretta fin dall'inizio, ed evitare di incorrere in problemi proprio dovuti alla relazione genitore-figlio.

### INFORTUNI SULLA NEVE

Il rischio di avere un infortunio durante la pratica di sport come lo sci non è trascurabile, ma risulta notevolmente aumentato se non si osservano precise regole di comportamento e sicurezza.

In genere gli incidenti sono dovuti al comportamento individuale del singolo, per insufficiente senso del pericolo, eccessiva velocità e per la sopravvalutazione delle proprie capacità. Contano anche una insufficiente preparazione fisica, con scarsa resistenza a lungo termine, e la eccessiva stanchezza. Una buona condizione fisica permette di migliorare la tecnica, di divertirsi di più e di ridurre il rischio di cadute e lesioni. Quindi prima di intraprendere uno sport o di trascorrere alcuni giorni sulle piste, è preferibile prepararsi con esercizi specifici per rafforzare la muscolatura del tronco e delle gambe, esercitare l'equilibrio e migliorare la resistenza cardio-vascolare. L'attrezzatura per praticare sport sciistici, se non adeguata, aumenta il rischio di incidente: il caso è obbligatorio sotto i 18 anni e vivamente consi-

gliato anche agli adulti. Fondamentale il paraschiena, nota anche come "tartaruga", per proteggere la colonna vertebrale da eventuali cadute. Per sciare in sicurezza ognuno dovrebbe rispettare le regole di precedenza e di velocità. Inoltre non sottovalutare i livelli di difficoltà delle piste, e le condizioni meteo; con nebbia, vento forte, neve poco compatta, meglio non insistere. Rispettare i percorsi dedicati alle discese, e ricordare che sciare fuori pista può essere molto pericoloso.

### OCCHI, PIÙ CHE MAI PROTETTI

Ancora più che al mare, in montagna è necessario, anche per i bambini, indossare occhiali con filtri protettivi per i raggi UVA e UVB. Se possibile, acquistare gli occhiali e le mascherine da sci da un ottico, o da un rivenditore autorizzato. L'uso degli occhiali è particolarmente importante per i bambini con congiuntivite allergica, più sensibili ai raggi solari. Può essere utile avere con sé del collirio idratante monodose, da usare in caso di irritazione o secchezza dell'occhio dovuti alla scarsa umidità o al vento.

### ALIMENTAZIONE

Prima di iniziare una giornata di sport sulla neve è bene fare una colazione ricca e nutriente, possibilmente evitando cibi troppo grassi che potrebbero rallentare la digestione. Sono ottimi, anche come snack durante le discese, alimenti dall'elevato potere energetico come cioccolato e frutta secca: una manciata di noci, nocciole e mandorle può fare la differenza. Questo vale anche, e soprattutto, per i bambini. Per gli adulti, attenzione a non appesantirsi e al consumo di alcol, a volte causa di infortuni sulle piste.

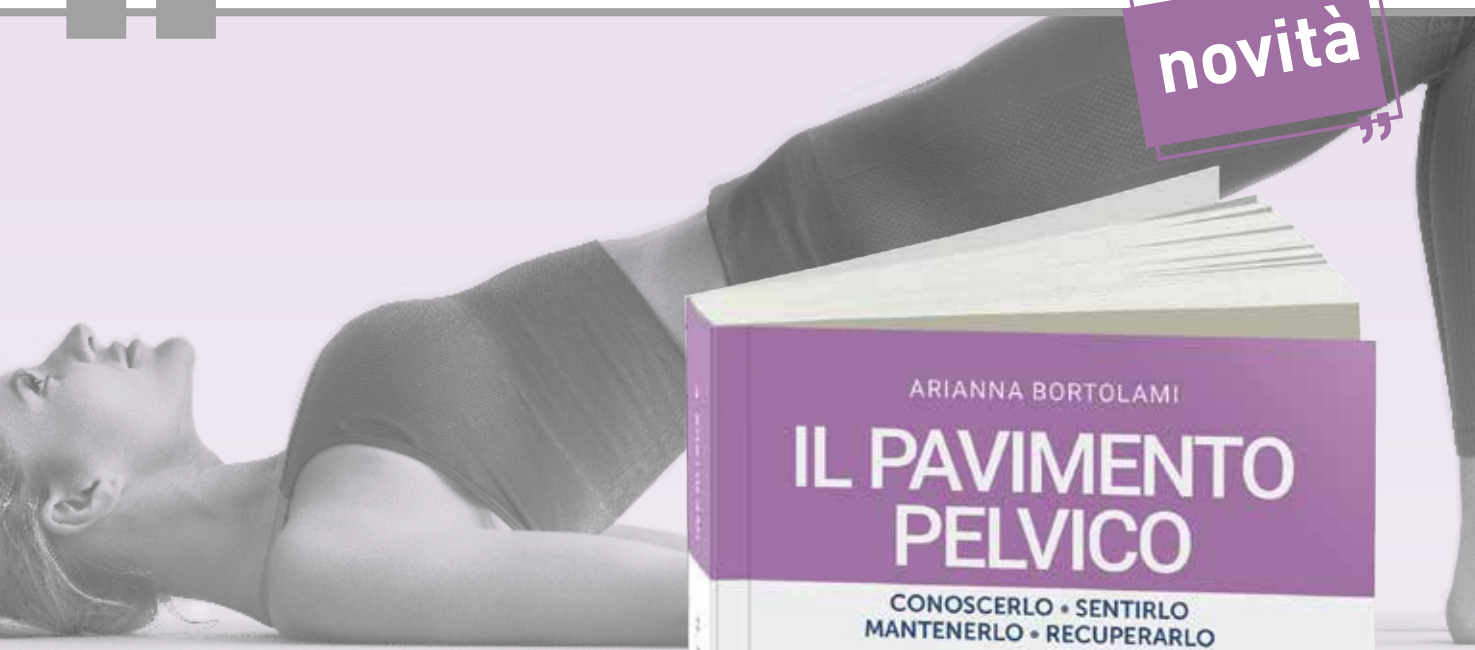
### QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ

**Fa freddo, ma non dimenticare di bere** – L'idratazione, sia prima che durante e dopo l'attività sportiva, è essenziale anche se lo stimolo della sete è scarso; le basse temperature e il vento infatti tendono a far disperdere i liquidi, che devono pertanto essere reintegrati. Bere acqua o bevande tiepide evita la disidratazione, l'eccessiva perdita di sali minerali e previene i crampi muscolari.

**Ricordare la protezione della pelle** – Mai sottovalutare il sole della montagna: in alta quota i raggi ultravioletti sono meno filtrati, e la luce solare, riflessa da neve e ghiacciai, aumenta la quantità di radiazioni che colpiscono la pelle. Per questo è essenziale utilizzare sempre creme solari con fattore di protezione molto elevato o schermo totale. In alcuni casi si può ricorrere all'applicazione di apposite creme in stick sulle zone più esposte come naso, labbra, zigomi. Anche quando il cielo è coperto, è opportuno mantenere le stesse misure di protezione; le nuvole infatti non sono sufficienti a filtrare i raggi solari in alta montagna.



“ 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** ”

# UN PRURITO FASTIDIOSO

“È per questo che la pelle prude, è segno che vuol essere tenuta in considerazione e presa sul serio” (Elias Canetti)

---

**Anna Maria Coppo**

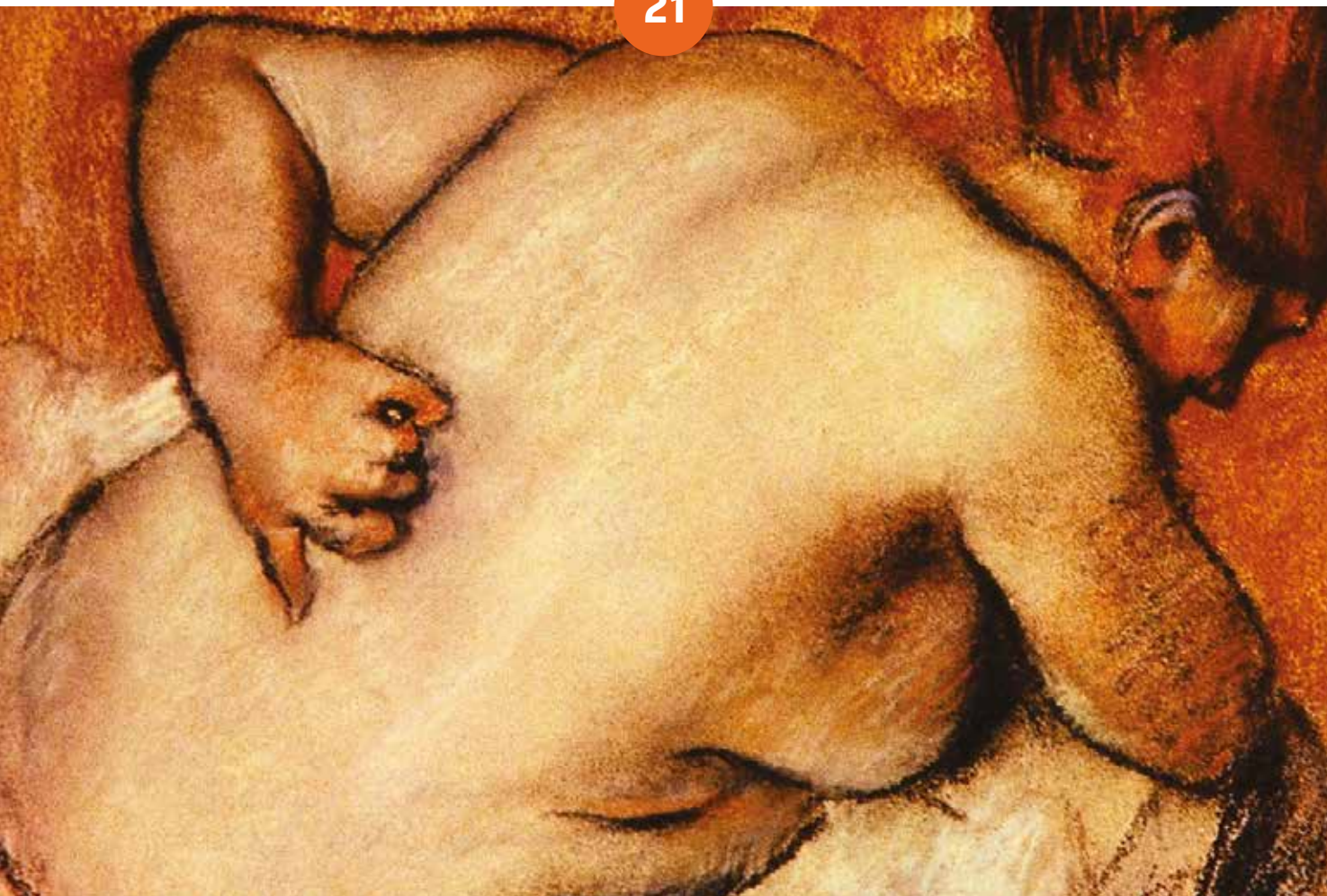
Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Il prurito è un fastidio, un tormento, una smania, un desiderio... Per Jacopo da Lentini, poeta del 1200, un prurito inestinguibile del cuore è l'incapacità a trovare le parole adatte per esprimere il proprio sentimento... Nel linguaggio corrente si dice: “mi prudono le mani” quando si avverte un impulso aggressivo che è meglio non mettere in atto, mentre per un anonimo il rimorso è il prurito dell'anima, mentre nella nostra quotidianità il prurito può essere il fastidio di una pelle un po' secca, atopica, oppure la reazione al contatto con sostanze irritanti, dal veleno di un insetto a una sostanza chimica. Per gli omeopati il prurito è un sintomo da indagare, probabilmente collegato alla “Psora”, la tendenza ad ammalarsi primordiale, la ricerca dell'equilibrio che il nostro organismo cerca di raggiungere ad esempio eliminando tossine dalla pelle, infatti lo stesso termine “psora” deriva dal greco psao che significa “gratto” e fa riferimento a forme diverse di dermatosi con desquamazione e prurito. La diatesi o tendenza ad ammalarsi collegata al miasma psorico è caratterizzata da alternanze tra disturbi diversi, dalla periodicità dello stesso disturbo e da scarsa reazione alle situazioni con, ad esempio, ritardo nella guarigione dopo un'influenza, ritardo nella riparazione di una ferita, o, ancora, da alterata funzionalità intestinale, da allergie respiratorie, o, ancora, ad esempio, da alterata funzionalità epatica. Lo studio delle tendenze profonde ad ammalarsi, degli

umori che predispongono e sostengono le malattie è una delle più particolari teorie di Hahnemann, nata dall'osservazione delle ricadute nelle malattie anche quando ben curate, e identifica tre tendenze fondamentali ad ammalarsi di cui la psora è la prima, quella primordiale presente in ognuno di noi perché è la ricerca continua dell'equilibrio, che la medicina moderna oggi chiama “omeostasi”. Il bel film di Nanni Moretti intitolato “Caro Diario” racconta, tra le altre cose, di un prurito, un prurito fastidiosissimo, curato, senza successo, da quattro diversi dermatologi, che ricorrevano a tranquillanti, cortisonici, antistaminici, detergenti e creme, mentre, sotto questo prurito, c'era una malattia seria, curabile e curata (il film è del 1993), un linfoma di Hodgkin. Questo bel film è una grande lezione di attenzione a quello che il nostro corpo ci dice, un monito a cercare quello che “sta sotto” un fastidioso sintomo, e l'invito a considerare il nostro organismo come un sistema integrato, in cui tanti disturbi diversi sono collegati tra loro in una continua ricerca di equilibrio, nella quale intervenire con attenzione, rispetto, ed in modo appropriato.

## GLI ANTISTAMINICI

Preziosi per dare sollievo temporaneo dal prurito, questi farmaci vengono però distribuiti in tutto il corpo, “sistemicamente” si dice, in tutto il nostro sistema, e quindi oltre a ridurre la risposta infiamma-



toria dei vasi sanguigni, riducendo la manifestazione allergica, agiranno anche sul nostro cervello, rallentando la comunicazione neurale e provocheranno sonnolenza e rallentamento delle funzioni nervose. In natura invece l'istamina viene inviata dove occorre: nel cervello, se dobbiamo reagire ad uno stress, per essere più pronti e reattivi, o solo sulla pelle se lo stress è locale, come per il contatto con un'ortica.

### ASMA E DERMATITE ATOPICA

Il fastidioso prurito di una dermatite atopica messo a tacere con trattamenti locali a base di cortisonici può predisporre, nel tempo, alla comparsa di disturbi respiratori, fino all'asma allergica, questo perché la guarigione è vera, duratura e positiva se avviene con un riequilibrio graduale della pelle attraverso un miglioramento della salute generale, ottenuta anche con l'aiuto di integratori, dalla vitamina d, agli omega 3, di fitoterapici, di probiotici, o del rimedio omeopatico più adatto.

### LA MEDICINA SENZA GUERRA

È questo il titolo che un omeopata torinese, il dottor Greco, ha dato ad un manuale di introduzione alla

medicina del terreno, per indurci subito a vedere la malattia come la manifestazione di un disequilibrio da curare. È interessante che il regista Nanni Moretti, leggendo su un giornale che parlava della sua malattia e scriveva che "la stava combattendo" rispondesse che non lottava, semplicemente si curava!

### IL FEGATO

Spesso un prurito può essere il sintomo di una sofferenza epatica, sulla quale indagare se il disturbo è persistente nel tempo, ed il prurito tende ad essere diffuso in tutto il corpo. Un rimedio omeopatico che agisce migliorando la funzionalità epatica è *Lycopodium*, che può migliorare pruriti che grattandosi peggiorano, può migliorare eruzioni che trasudano se sfregate con energia, ed agisce quando altri segni ne indicano l'uso, ad esempio il gonfiore addominale più rilevante verso sera, i borborigmi addominali rumorosi, le eruttazioni acide, il cattivo risveglio la mattina...una mano o un piede più freddo dell'altro... la raccolta dei segni in omeopatia ha regole precise, e queste sono alcune caratteristiche peculiari per indicare la ricchezza delle informazioni di cui può fare tesoro un omeopata.





### NIENTE LANA SULLA PELLE

Il rimedio omeopatico *Sulfur* è indicato in molti eczemi, soprattutto se il prurito è tremendamente tormentoso, bruciante, e porta a farsi sanguinare dal troppo grattarsi, e può persino risvegliare la notte, questo prurito, peggiorato dal calore del letto e dal surriscaldarsi durante il sonno...anche il bagno caldo peggiora, mentre il fresco, le applicazioni fredde danno sollievo.

### IL CALORE CHE DÀ SOLLIEVO

Quando il prurito migliora col calore, con un bagno caldo, è possibile che, indagando, si trovi che il rimedio *Arsenicum album* è indicato. Questo rimedio minerale può essere utile per dolori brucianti che accompagnano il prurito, prurito che peggiora l'irrequietezza, l'ansia di un paziente spesso pallido, con occhi cerchiati, con le borse sotto gli occhi, dal sonno tormentato da sogni ansiosi e afflitto da disturbi periodici.

### IL RALLENTAMENTO DEI RIFLESSI E DELLA FUNZIONALITÀ INTESTINALE

Sono disturbi che, accompagnati da una secchezza estrema della pelle, con prurito senza alterazioni visibili, possono suggerire il rimedio *Alumina*.

Adatto anche per disturbi del coordinamento motorio, per il deterioramento dei processi mentali, ha anche la caratteristica particolarità della completa assenza di traspirazione.

### LA CUTE FREDDA

Fredda e appiccicosa, con eruzioni crostose bianche, molto pruriginose, talvolta con siero che si libera dopo il grattarsi, di un paziente freddoloso, che sente il freddo persino nelle ossa, può suggerire il rimedio vegetale *Dafne mezereum*, i cui disturbi dermatologici si localizzano soprattutto intorno all'attaccatura dei capelli e sul capo. Le dermatiti soppresse con trattamenti cortisonici portano spesso il paziente ad avere altri disturbi.

La nostra salute è un sistema complesso, organizzato in milioni di anni, da tenere da conto, rispettandolo e trovando le strategie più adatte per mantenerlo in equilibrio, così da essere liberi di muoverci per fare in modo, come scrive Hahnemann nell'*Organon dell'arte di guarire...* che lo spirito ragionevole che dentro vi abita si possa servire liberamente di questo strumento sano, vitale, per lo scopo superiore della nostra esistenza.

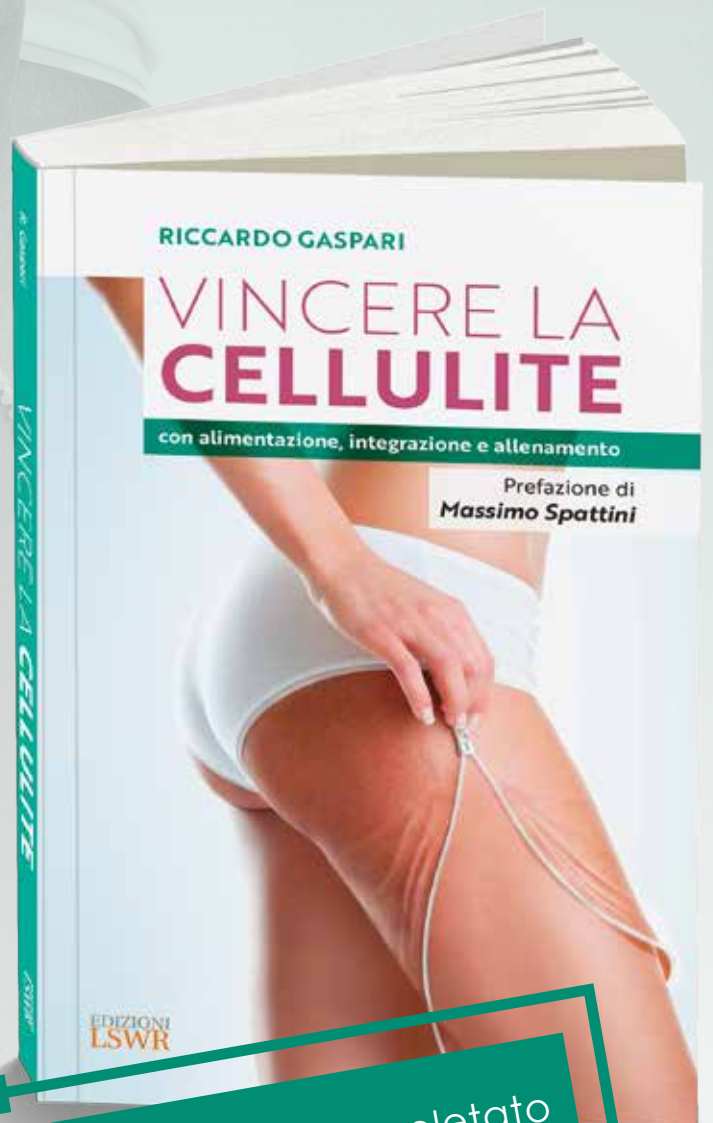
novità

Questo libro fornisce per la prima volta un **programma completo**, basato su alimentazione, integrazione e allenamento, per liberarsi definitivamente della cellulite e dai chili di troppo.

Dopo aver illustrato, sulla base dei più recenti studi scientifici, che cosa sono e come si formano la cellulite e il sovrappeso, propone le migliori strategie per combatterli e sconfiggerli.

**Fornisce un piano di allenamento**, basato sul metodo originale sviluppato dall'autore in oltre vent'anni di esperienza, che garantisce miglioramenti concreti in termini di riduzione della cellulite, dimagrimento, forza e tonificazione.

Dà inoltre dato largo spazio all'approccio del dimagrimento localizzato (spot reduction), dimostrandone la validità teorica e pratica.



Un piano integrato, completato anche con l'allenamento, che garantisce miglioramenti concreti in termini di **riduzione della cellulite, dimagrimento, forza e tonificazione.**

# PREPARARSI ALLA GRAVIDANZA

Quando fertilità fa rima con buona alimentazione

---

**Rachele Aspesi**

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Si parla spesso di nutrizione in gravidanza o durante la menopausa, ma raramente si illustra come sia fondamentale imparare a mangiare correttamente durante l'età fertile, periodo nel quale le giovani donne combattono contro menarca sempre più precoci, irregolarità del ciclo, sindrome premestruale o gravidanze che non arrivano.

## **SANA ALIMENTAZIONE E FERTILITÀ**

Una ricerca della Harvard School of Public Health condotta su più di 17.500 donne che cercavano una gravidanza ha confermato la stretta sinergia tra sana alimentazione e fertilità: nel campione, chi seguiva una dieta bilanciata presentava una riduzione pari al 66% del rischio di infertilità per problemi di ovulazione e del 27% per altre cause rispetto alle donne che non si attenevano a schemi alimentari adeguati. Dagli studi si evince che, per quanto riguarda la fertilità, è necessario un equilibrato apporto nutrizionale sia in termini di quantità che di qualità degli alimenti, in quanto sia le donne sottopeso che quelle sovrappeso/obese hanno una probabilità di concepimento che è statisticamente inferiore rispetto a quelle normopeso. Le donne in sottopeso, infatti, hanno un numero minore di ovulazioni nell'arco di un anno rispetto alle donne con peso corretto, in quanto l'ipotalamo interpreta la

perdita di peso drastica (ma anche la magrezza in generale) come una situazione di possibile pericolo, in cui sono presenti carenze di apporti nutrizionali, per lo più proteici, fondamentali per un corretto sviluppo del feto e per il benessere della mamma, quindi, una situazione inadatta alla gravidanza. Anche sovrappeso e obesità, interferiscono negativamente con la funzionalità riproduttiva della donna, in quanto creano uno stato di insulino-resistenza assolutamente sfavorevole per l'impianto dell'ovulo in utero. Questo significa che una alimentazione ricca di junk food, il cosiddetto cibo spazzatura ricco di grassi e zuccheri semplici, additivi aggiunti dall'industria e già pronto, influenza drasticamente il nostro ambiente ormonale tanto da renderci più o meno adatte ad accogliere una gravidanza.

## **SÌ AI CIBI CHE SFIAMMANO**

Anche patologie correlate all'infertilità e in continuo aumento, come ovaio policistico ed endometriosi, possono essere correlate, prevenute o gestite grazie all'aiuto che viene dato da ciò che mettiamo in tavola. A queste patologie, le ultime generazioni femminili risultano più esposte anche perché, a episodi di menarca anticipati, si associa una ricerca sempre più tardiva della prima gravidanza. In particolare, l'endometriosi ha visto un aumento dell'in-





cidenza negli ultimi 7 anni scoperta nelle donne tra i 20 e i 35 anni e da questi dati sono stati approfonditi gli studi per migliorare la qualità della vita delle donne colpite. Essendo una patologia correlata a uno stato infiammatorio spesso in fase acuta, l'alimentazione adatta deve essere necessariamente povera di alimenti infiammatori che stimolano la produzione di prostaglandine infiammatorie (come carni, latte e derivati) e cibi contenenti estrogeni o fitoestrogeni (latte e derivati, soia), ma ricca di alimenti sfiammanti e depurativi caratterizzati da fibre (cereali integrali, frutta, verdura, legumi) e acidi grassi insaturi (pesce, frutta secca, oli vegetali).

### SCEGLIERE CIBI NATURALI

Lo stress ossidativo, inoltre, correlato a fumo, alcool, inquinanti ambientali, ma anche metalli pesanti, fertilizzanti e pesticidi contenuti negli alimenti riducono la fertilità peggiorando la qualità dell'ovulazione. In merito a ciò, grazie a una recente ricerca, per la prima volta, i danni di pesticidi e fertilizzanti sulla fertilità sono stati valutati non su persone esposte per ragioni professionali o ambientali, ma su comuni consumatori, grazie allo

studio effettuato dal Dipartimento di nutrizione ed epidemiologia della Harvard T.H. Chan School of public Health di Boston. Comparando la quantità e il tipo di frutta e verdura consumate e i relativi tassi di pesticidi con le analisi effettuate sul campione delle donne in esame, i ricercatori hanno scoperto che coloro che assumevano più di una porzione e mezza al giorno di frutta e verdura con elevati livelli di pesticidi aveva il 29% di ovulazioni in meno rispetto a chi invece ne consumava meno di mezza porzione al giorno e sceglieva prodotti a scarsa esposizione chimica. I risultati non devono scoraggiare nel consumo di frutta e verdura, ma si ritiene che sia necessario adottare strategie migliori per combattere l'uso dei pesticidi, scegliendo prodotti biologici e vietando l'uso di elevate quantità di sostanze chimiche.

Un messaggio, quindi, a tutte le giovani donne: la prevenzione, un adeguato stile di vita e una corretta alimentazione sono tutte opportunità per vivere serenamente ogni nuova stagione femminile che venga proposta, consapevoli di poter coltivare al meglio dentro di sé la meravigliosa opportunità di donare la vita.

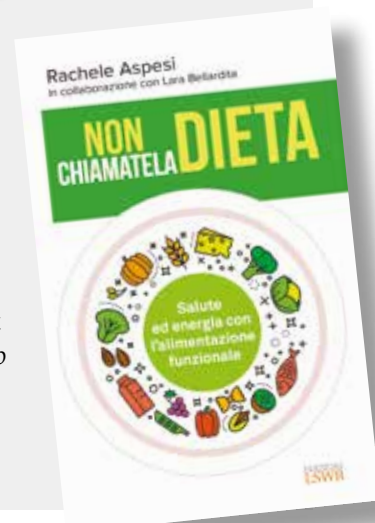
### RICETTA

#### ZUPPA DI LEGUMI

250 g di farro decorticato  
70 g di fagioli borlotti secchi  
70 g di cicerchia secca  
1 cipolla  
2 carote  
1 rametto di rosmarino  
Curcuma in polvere  
Foglie di erba salvia  
Due rametti di timo  
2 litri di acqua  
Olio evo  
Sale e pepe

*Lasciate in ammollo farro e legumi per una notte. Tritate finemente cipolla e rosmarino, tagliate a piccoli cubetti le carote e fatele rosolare leggermente su fiamma bassa, poi unite farro e legumi sciacquati, coprite con l'acqua e aggiungete una presa di sale grosso, un cucchiaino di curcuma, qualche foglia di erba salvia e due rametti di timo. Lasciate cuocere per un'ora a fuoco medio e servite con olio evo a crudo.*

(Ricetta tratta dal libro "Non chiamatela dieta" Edizioni LSWR.)





## Un cane in famiglia

Frutto degli studi scientifici e dell'esperienza sul campo di un team di cinque veterinari, questo libro è una guida pratica e autorevole per affrontare al meglio la convivenza con il proprio amico a quattro zampe. Dopo aver mostrato come scegliere il compagno giusto e come introdurlo in casa, la prima parte del libro tratta i principali aspetti della gestione del cane nella vita di ogni giorno: alimentazione, educazione, riproduzione, questioni legali e come portare il cane in viaggio. La seconda parte è dedicata ai diversi problemi che si possono incontrare, dalle malattie ai disturbi alimentari e comportamentali fino all'invecchiamento e al fine vita.



**PAOLA DALL'ARA**

*Un cane in famiglia*  
La guida a una serena e felice convivenza con il nostro amico a quattro zampe

Edizioni Lswr

---

## Nutrire l'immunità contro Covid-19

Non tutti quelli che vengono a contatto con SARS-CoV-2 si ammalano e non tutti quelli che si ammalano sviluppano la forma grave della malattia. Nutrire l'immunità contro Covid-19 nasce dall'esigenza di comprendere i meccanismi della malattia e aiutare l'organismo a rafforzare le difese immunitarie

Il libro analizza i fattori che influenzano il sistema immunitario: modificabili da ognuno di noi, come l'alimentazione, l'attività fisica e lo stato mentale ed emozionale; modificabili con uno sforzo collettivo, guidato da una scienza e da una politica lungimiranti, come l'inquinamento, la povertà, il servizio sanitario.



**ANNA GIULIA BOTTACCIOLI,  
FRANCESCO BOTTACCIOLI**

*Nutrire l'immunità contro Covid-19*  
Integrare la cura cambiare la sanità

Edizioni Edra

---

## Vincere lo stress

Questo libro è una guida pratica e completa che ci aiuta a comprendere le cause dello stress, a riconoscerne i sintomi e ad adottare le opportune contromisure, riprendendo il controllo della nostra vita e del nostro benessere. Organizzato in 50 brevi capitoli, idealmente uno per ogni settimana dell'anno, il libro usa casi reali, esempi e analogie per descrivere specifici fattori di stress, e offre semplici modi concreti per vincerli. Grazie a facili esercizi imparerete a recuperare la giusta quantità di sonno, a perdere abitudini nocive, come il perenne rinvio degli impegni, e a perfezionare l'arte della definizione delle priorità.



**DAVIS POSEN**

*Vincere lo stress*  
50 strategie per ritrovare il benessere

Edizioni Lswr



# Mal di schiena

Spesso segnale di eventi traumatici acuti, se non passa in pochi giorni bisogna andare dal medico

di **Barbara Ricciardi**



Il mal di schiena, prima causa di visita dall'ortopedico, è un termine generico con cui si descrive dolore, rigidità, tensione e blocco del dorso in prossimità della colonna vertebrale. Le regioni più colpite da dolore e contratture sono generalmente la cervicale, posta dietro e sotto la nuca, e la lombare, presente in basso e sotto la vita. Ma anche la zona scapolare può essere aggredita da dolore e infiammazione. In questo caso si tratta di dorsalgia, spesso riconducibile a un problema di tipo posturale. Quando poi dalla parte bassa della schiena si irradia al gluteo e alla gamba con un dolore bruciante e comparsa di formicolii si può supporre la presenza di una lombosciatalgia, riconducibile allo schiacciamento del nervo sciatico, per espulsione di un'ernia discale di grado lieve o severo, che può richiedere anche interventi fisioterapici e in ultima istanza chirurgici. Le principali cause di queste affezioni muscolo-scheletriche possono essere traumatiche, posturali, infiammatorie oppure secondarie a patologie che colpiscono altri organi e apparati.

## I RIMEDI LOCALI E SISTEMICI

Fatta eccezione per il mal di schiena viscerale in cui l'algia rappresenta uno stimolo riflesso da parte di organi interni (cuore, reni, pancreas, polmoni), gli altri tipi di dolore derivano da problematiche a carico di muscoli, vertebre, articolazioni, nervi e quindi trattabili, in prima istanza, con antinfiammatori e antidolorifici topici o sistemici. Tra questi si citano i medicinali a base di Fans (farmaci antinfiammatori non steroidei), come naprossene, ibuprofene, diclo-

fenac, ketoprofene e acido acetilsalicilico che è bene ricordare vanno sempre assunti a stomaco pieno per non incorrere in bruciori e infiammazioni gastriche, talvolta anche severe. Alcuni di questi rimedi, grazie al loro contenuto dosaggio e al consolidato impiego in ambito terapeutico, sono disponibili come farmaci da banco e, quindi, senza obbligo di prescrizione medica. Per sciogliere, invece, i muscoli contratti si può ricorrere a creme e schiume cutanee, formulate con il principio attivo tiocolchicoside, dotato di proprietà miorellassante. Alcuni trattamenti locali come gel e creme da massaggio sono realizzati con estratti vegetali di boswellia, arnica e artiglio del diavolo, coadiuvanti dei trattamenti defaticanti e decontratturanti, applicabili pertanto anche prima o dopo l'attività sportiva, specie se con il massaggio sprigionano una sensazione di calore.

## CALDO O FREDDO PER I MUSCOLI

Nell'ambito degli eventi traumatici a carico dell'apparato muscolo-scheletrico si distinguono gli strappi e le contratture muscolari. Apparentemente simili in realtà sono fenomeni diversi e che richiedono soluzioni differenti. Lo strappo muscolare consiste in una rottura delle fibre del muscolo conseguente a un suo eccessivo stiramento a causa, per esempio, del sollevamento di un peso eccessivo oppure in seguito ad allungamenti troppo rapidi e prolungati. La contrattura muscolare è, invece, caratterizzata da un irrigidimento delle fibre del muscolo che rendono il movimento più difficile e doloroso. Esso rappresenta un meccanismo di difesa del corpo che,

in presenza di un'inflammatione o di un'eccessiva sollecitazione del muscolo, risponde impedendo il movimento stesso con l'ipertonìa delle fibre che lo compongono. Il riposo si sa infatti è il primo rimedio per la guarigione di eventi acuti, come i traumi muscolari e osteoarticolari. Un caso tipico in cui si può manifestare una contrattura muscolare è durante un'attività fisica intensa, effettuata senza un preventivo esercizio di riscaldamento. Ma anche posture scorrette e conseguenti infiammazioni osteoarticolari possono causare contratture sempre con l'intento da parte dell'organismo di immobilizzare un'articolazione dolente. In entrambi i danni muscolari si sviluppa un intenso dolore. Lo strappo causa solitamente un dolore acuto e intenso che può essere lenito dall'applicazione di ghiaccio che, oltre a svolgere un effetto analgesico, causando vasocostrizione, evita la formazione di eventuali ematomi. Per la terapia del freddo si possono utilizzare cuscinetti in gel che si ripongono in freezer oppure cerotti transdermici e creme contenenti mentolo. Nel caso di contrattura caratterizzata da un dolore più bruciante e prolungato l'applicazione del calore rappresenta la soluzione migliore, poiché favorisce il rilassamento del muscolo e, grazie alla vasodilatazione, stimola l'apporto di ossigeno ai tessuti danneggiati. In farmacia si possono acquistare, a tale scopo, fasce e cerotti contenenti polvere di ferro che, a contatto con l'aria, sviluppano calore fino a otto ore consecutive. Si sconsiglia di applicare la fonte di calore

o di freddo direttamente sulla pelle, a causa della possibile ustione che potrebbero causare entrambe.

### **METTI IL CEROTTO CHE TI PASSA**

Una modalità per beneficiare delle proprietà di molecole farmacologiche o estratti naturali dotati di azione antinfiammatoria, antidolorifica e miorelissante consiste nell'impiego di formulazioni transdermiche. Questi rimedi utilizzano un substrato adesivo, in cui sono dispersi i principi attivi, che si applica sulla zona dolente, come schiena e collo lasciandolo in sede per 12 o 24 ore. Studiati appositamente per alleviare e dare sollievo rapido a dolori articolari o muscolari, contratture riconducibili a traumi sportivi o dolori reumatici, torcicollo e lombalgie essi contengono in varie associazioni e concentrazioni estratti di artiglio del diavolo, arnica, salice, acidi grassi di origine vegetale, dotati di azione antidolorifica. A questi talvolta sono aggiunti mentolo per un effetto freddo ed estratto di capsico, quando è invece preferibile ricorrere a un effetto caldo. In genere questi presidi sono dotati di tecnologia a lento rilascio per un'azione prolungata di 12 o 24 ore. Diclofenac, flurbiprofene, piroxicam, ibuprofene, salicilato di metile sono i farmaci più utilizzati nella formulazione dei cerotti transdermici. Si ricorda che l'impiego di questi medicinali non deve essere associato ad altre terapie sistemiche con farmaci antinfiammatori e antidolorifici, per evitare di incorrere in pericolosi iperdosaggi e interazioni.

### **IL LAVORO DINAMICO E STATICO**

La colonna vertebrale ci sostiene tutto il giorno e numerose sono le attività che possono mettere a dura prova il nostro apparato muscolo-scheletrico. Una di queste è sicuramente la più rischiosa se non si fa attenzione, perché ci impegna diverse ore consecutive. Si tratta dell'attività lavorativa che può essere dinamica o statica. In entrambi i casi alcuni accorgimenti possono essere d'aiuto per scongiurare le disfunzioni muscolo-scheletriche più comuni. Se si svolge un lavoro che richiede il sollevamento di pesi, per esempio, è bene tenere le gambe larghe e piegate con la schiena leggermente inclinata in avanti e sollevare l'oggetto utilizzando i muscoli delle cosce, senza quindi intervenire su quelli della schiena. Se si effettuano torsioni è bene girare tutto il corpo compresi i piedi e non solo la schiena. Per i lavoratori sedentari, spesso seduti per ore davanti al computer o alla scrivania, ricordarsi di alzarsi almeno una volta ogni ora, facendo qualche passo e muovendo spalle, collo e braccia. Non sedersi, inoltre, sulla sedia con le gambe accavallate e appoggiare bene il dorso allo schienale, evitando che la colonna assuma scorrette curvature quando i glutei tendono a scivolare verso il bordo della sedia.

# SANI E LUCENTI

Proteggiamo i nostri capelli da freddo,  
smog e stress quotidiano

---

Francesca Laganà

Freddo, vento e pioggia sono gli agenti atmosferici che sollecitano la nostra chioma durante la stagione invernale. Poi una volta al chiuso delle case, degli uffici e dei negozi, il caldo secco del riscaldamento di nuovo sollecita i capelli. Se d'estate è il sole a indebolirli non meno temibile è l'escursione termica e di umidità che devono subire i capelli durante i mesi invernali. Ecco come prendersene cura.

## INDICATORI DI SALUTE

I capelli sono un segno distintivo di bellezza e personalità, come un biglietto da visita, come sono anche elemento indicatore significativo del benessere psicofisico. Per questo osservarli e prendersene cura è importante a tutte le età. I capelli si rovinano quando vengono curati poco, quando vengono stressati con eccessivi trattamenti di decolorazione e colorazione, colpi di sole, quando non si ha una alimentazione corretta e quando si è in uno stato di particolare stress. Per mantenere una sana capigliatura, quindi, è bene prima di tutto avere una sana alimentazione, che d'inverno prevede una buona quantità di omega 3 e 6, di pesce e frutta secca, ma anche le vitamine e i sali minerali di frutta e verdura di stagione. Le vitamine B, C ed E, insieme ai minerali zinco e selenio sono indispensabili per il benessere della chioma. All'occorrenza, in caso di capelli fragili, spenti, che si spezzano o che cadono, si può chiedere consiglio al farmacista per assumere integratori alimentari specifici per capelli e unghie.

## PROTEGGERLI DAL FREDDO

I capelli sono messi a dura prova dai rigori della stagione fredda: come risultato si indeboliscono, diventano fragili e secchi, perdono lucentezza e tendono a cadere facilmente. L'effetto delle temperature rigide non è solo sul capello, ma anche sul cuoio capelluto che tende a sensibilizzarsi. Le ghiandole sebacee risentono del freddo e ad ogni diminuzione di temperatura, riducono la produzione di sebo, fino ad arrestarsi ad una temperatura di circa -8 °C. Per questo è necessario agire in anticipo, a scopo preventivo sui capelli proteggendoli e rinforzandoli, dedicando alla chioma un'attenzione particolare, per mantenerla forte e sana, anche in inverno.

## DETERSIONE DELICATA

Per contrastare la tendenza dei capelli a diventare secchi si può scegliere uno shampoo nutritivo ad azione riparatrice ed idratante, ricco di oli vegetali e che deterga per affinità. I capelli vanno lavati con acqua tiepida, risciacquando con acqua fredda, non gelata. Si deve evitare di asciugarli con un getto d'aria troppo caldo, che ne danneggia il fusto. Se sono danneggiati, limitare l'uso della piastra, per evitarne l'effetto capelli elettrici si può scegliere una spazzola con setole naturali. Ogni quindici giorni si può fare un trattamento di bellezza riparatore con una maschera idratante e nutriente, soprattutto sulle punte, per chiudere le squame del fusto. I prodotti da utilizzare sono



### QUANDO SI PERDONO TROPPI CAPELLI

I capelli sono costantemente a contatto con l'ambiente esterno, inevitabilmente influenzati da inquinamento, clima e trattamenti, oltre ovviamente dallo stile di vita, da scelte alimentari e stress. La caduta fa parte del ciclo vitale del capello ed entro certi livelli è del tutto naturale e fisiologica. Normalmente ogni giorno ne perdiamo circa 50/80. Le cause fisiologiche possono essere intensificate o accelerate da: carenze alimentari, condizioni ambientali, stagionalità (in genere autunno e primavera), condizioni fisiche, fattori genetici, e assunzione di farmaci particolari, stress, squilibri ormonali, gravidanza, allattamento o menopausa. Per contrastare la caduta, oltre a correggere il proprio stile di vita e le abitudini alimentari, si possono chiedere consigli al farmacista di fiducia che saprà indicare gli integratori specifici da abbinare a trattamenti contro la caduta e per rinforzare i capelli deboli e diradati.

## FORFORA E INVERNO

Quando il cuoio capelluto si desquama eccessivamente per vari fattori, si sente un fastidioso prurito in testa e la pelle si squama in piccole scaglie biancastre, che rimangono sui capelli o si posano sulle spalle: questa è la forfora. È una problematica comune, in tutte le stagioni, ma molte persone sperimentano la sensazione di una comparsa o di un peggioramento in inverno. Questo perché si passa la giornata in ambienti caldi e secchi e anche il cuoio capelluto tende a essere più secco e aumenta fisiologicamente la produzione di sebo per proteggersi. La forfora è legata anche a momenti di stress particolare, sia lavorativo che relazionale. In farmacia sono disponibili trattamenti e detergenti adatti a risolvere o tenere sotto controllo questa condizione.



quelli per esempio, a base di olio di cocco o di argan. Per dei risultati ottimali, si può lasciare in posa la maschera per 15 minuti, tenendo la testa al caldo con un asciugamano.

## INDOSSIAMO UN CAPPELLO

Indumenti caldi come sciarpe e cappelli aiutano a riparare dal freddo il capo ed anche i capelli: infatti mantengono la chioma al riparo dalle intemperie e dal gelo, dalla pioggia. Attenzione, però, al tipo di materiale di cui sono fatti, poiché i tessuti sintetici possono causare frizione sulla chioma e caricare i capelli di elettricità statica. È bene allora scegliere

secondo il proprio gusto e la moda, dando la preferenza a cappelli e sciarpe di materiali naturali, come lana, cotone e seta. Quando necessario per lo sport si possono naturalmente usare materiali tecnici, privilegiando quelli di buona qualità. Per proteggere i capelli lunghi quando si esce, gli esperti consigliano di tenerli legati, in modo non troppo stretto, in una coda o una treccia, e coprirli con il cappello. Chi soffre di calvizie è bene che si protegga di più dai rigori del freddo e dalle intemperie, così da tenere in equilibrio il film idrolipidico del cuoio capelluto.

## INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Chi vive in un'area urbana, è maggiormente esposto all'inquinamento atmosferico. In città possono essere presenti elevati livelli di particolato, oltre a fumo e altri inquinanti sotto forma di gas che possono danneggiare i capelli. Infatti, l'aria inquinata, che contiene piccole particelle di alluminio, rame e ferro, nel momento in cui si deposita sulla cute può irritarla. Queste condizioni possono manifestarsi con prurito o secchezza del cuoio capelluto. E l'inquinamento può anche alterare la qualità e la struttura della chioma, indebolendo i capelli e rendendoli più soggetti a rottura e comparsa di doppie punte, l'aspetto esteriore può cambiare e possono apparire spenti e fragili. In questa situazione è buona norma diminuire la frequenza dei lavaggi perché aiuta a mantenere i livelli ottimali di sebo e a garantire l'efficacia della sua funzione protettiva. Infatti lavare i capelli troppo spesso può seccarli, poiché viene eliminato tutto il sebo, il grasso naturale che riveste i capelli proteggendoli. Se questo strato protettivo viene lavato via, i capelli sono più esposti agli effetti dell'inquinamento e dei raggi UV.



# Zeflavor

Drena

*Il benessere delle gambe  
inizia dalla zeta.*



**NOVITÀ**



Integratore alimentare di **Diosmina** ed **Esperidina**, arricchito con **Meliloto**, componente naturale.

**Contribuisce al drenaggio  
dei liquidi corporei.**

Sostiene la funzionalità della circolazione venosa.  
Aiuta la funzione del microcircolo.

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

**ZENTIVA**



# Dica33

*la vera salute*



**edra**

Edra S.p.A.  
via Spadolini 7,  
20141 - Milano  
tel. 02 88184261  
direzione@edraspa.it

**CURIAMO  
L'INFORMAZIONE  
SANA**

**www.dica33.it**

Il portale dedicato alla medicina e alla salute