

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

BENESSERE
Dolce dormire

CONSIGLI
Stop ritenzione idrica!

COSMESI
Primo sole

edra

Ritrovare l'energia

ArmolIPID PLUS

NATURALE
AVERLO
A CUORE

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

*Il più scelto in Farmacia**



PRODOTTO
IN ITALIA

Seguitemi sui social

e sul sito [Armolipid Italia](https://www.armolipiditalia.it)



La berberina contenuta in Armolipid Plus favorisce il controllo del colesterolo e dei trigliceridi plasmatici ad integrazione di una dieta globalmente adeguata a tal fine.** Armolipid Plus è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IQVIA sell-out Novembre 2021 segmento integratori alimentari per il colesterolo.

**Claim EFSA pending.



VIATRIS



Mylan

A VIATRIS COMPANY

ANTIBIOTICORESISTENZA

Caro lettore, nonostante le iniziative avviate negli scorsi anni l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) promuove una nuova campagna contro l'uso eccessivo degli antibiotici. La scoperta degli antibiotici risale a più di 100 anni fa e fu un italiano, Vincenzo Tiberio, a notare per primo l'effetto antimicrobico di alcune muffe. Sarà poi Fleming nel 1928 a spiegare questa attività con la scoperta delle penicilline. A partire dagli anni '40 del secolo scorso furono individuati in rapida successione altri antibiotici quali la streptomina e le cefalosporine. Gli antibiotici sono stati un'arma fondamentale per combattere infezioni come quelle della pelle, le polmoniti, le meningiti e le setticemie, le infezioni intestinali gravi che erano spesso

causa di morte. Purtroppo l'uso spesso non corretto di questi farmaci ha indotto nelle specie batteriche l'insorgenza della resistenza ovvero la capacità dei batteri di essere meno sensibili all'azione dell'antibiotico al punto che la cura diventa in certi casi inefficace. Si stima che l'antibioticoresistenza sia responsabile di circa 10.000 morti all'anno in Italia secondo l'Istituto Superiore di Sanità. Per questo motivo il Farmacista ti consiglia di non utilizzare confezioni di antibiotici che potresti avere a casa senza prima aver consultato il medico. L'antibiotico deve essere usato con attenzione e solo quando è sicura la sua indicazione: ricordiamo che non è efficace sui virus! Parlane con il tuo farmacista.

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. 3 / 6 del 01/05/22
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

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
Endometriosi

6 – PSICOLOGIA
La pelle e io

10 – SPAZIO MAMMA
Celiachia

14 – BENESSERE
Dolce dormire

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Apis mellifica

22 – NUTRIZIONE
Zuccheri e dolcificanti

25 – LETTURE

26 – CONSIGLI
Ritenzione idrica

30 – COSMESI
Primo sole



ENDOMETRIOSI

Alla scoperta di questo disturbo femminile
ancora poco conosciuto

Alessandra Margreth

L'endometriosi è un'inflammazione cronica benigna degli organi genitali femminili e dell'area della pelvi. È causata dalla presenza di un tessuto simile all'endometrio (tessuto che riveste la superficie interna dell'utero) in una zona "anomala" cioè diversa dalla normale sede dell'utero (come ad esempio le ovaie, il peritoneo, i legamenti uterosacrali e il setto retto-vaginale). L'endometriosi in Italia colpisce il 10-15% delle donne in età fertile soprattutto tra i 25 e i 35 anni, ma la patologia può comparire anche in fasce d'età più basse. Può interessare la donna già alla prima mestruazione (menarca) e accompagnarla fino alla menopausa. Questa patologia crea problemi a chi è in cerca di una gravidanza, e in una certa percentuale di casi la malattia è causa anche di sterilità. Per assistere le donne che convivono con l'endometriosi è necessario un approccio multidisciplinare che coinvolge il medico di famiglia, ginecologi, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti e farmacisti. Infatti, il percorso di diagnosi e di cura è molto lungo e può essere vissuto con gravi ripercussioni sul benessere psicofisico della donna. L'endometriosi è inserita nell'elenco delle patologie croniche e invalidanti, negli stadi clinici più avanzati ("moderato o III grado" e "grave o IV grado") riconoscendo alle pazienti il diritto ad usufruire in esenzione di alcune prestazioni specialistiche di controllo.

SINTOMI E DIAGNOSI

Il sintomo principale è il dolore pelvico, che compare durante le mestruazioni, l'ovulazione e anche

durante i rapporti sessuali. Sin dalla più giovane età è molto importante sapere che i forti dolori mestruali e durante i rapporti non sono normali e che bisogna parlarne con il medico. Se la malattia si localizza nella vescica o a livello intestinale, i dolori si possono manifestare durante l'evacuazione e la minzione. Il dolore può diventare invalidante e avere ripercussioni negative nella vita quotidiana. Per capire se si tratta di endometriosi è importante rivolgersi al proprio medico e ai centri specializzati per la cura dell'endometriosi. Ed è bene ricordare che le donne che hanno la madre o una sorella affette da questa patologia hanno un rischio sette volte maggiore di svilupparla.

Tenere un diario dove annotare i sintomi dolorosi prima e durante il ciclo può essere di aiuto nel dialogo con lo specialista. Infatti grazie a una descrizione dettagliata dei sintomi e dei disturbi è già possibile sospettare la presenza della malattia. Durante l'anamnesi il medico avrà bisogno di informazioni sulla salute quali: metodo contraccettivo utilizzato, sintomi urinari, funzionamento dell'apparato gastrointestinale, malattie di cui si è sofferto, e in base alle risposte deciderà quali analisi effettuare per approfondire la situazione. Di grande utilità è l'ecografia trans vaginale, soprattutto per le forme ovariche (cisti ovariche definite endometriomi) e le forme di endometriosi profonda (DIE). Può essere anche effettuata un'indagine tramite laparoscopia in modo da visualizzare la cavità peritoneale, seguita dall'esame istologico per confermare la diagnosi.



Il laparoscopia è una sorta di “telescopio” che viene inserito nell’addome attraverso una piccola incisione. In tal modo è possibile indagare nelle aree interne.

TERAPIA

L’endometriosi richiede una terapia personalizzata in base allo stadio e ai sintomi della malattia. Se la patologia è ancora in fase iniziale e la paziente

è asintomatica viene semplicemente tenuta sotto controllo. In caso di dolore forte durante il ciclo mestruale, è possibile sottoporsi a una terapia farmacologica, se il medico la prescrive. Si tratta di terapie che non risolvono la malattia, ma tengono sotto controllo i sintomi, garantendo una qualità della vita migliore. Di solito vengono utilizzati farmaci a base di progesterone o le associazioni estrogeno-progestiniche (pillola anticoncezionale). Lo specia-

GLI STADI DELL’ENDOMETRIOSI

L’American Society for Reproductive Medicine (ASRM) distingue l’endometriosi in quattro stadi.

Stadio 1 – Endometriosi minima: l’estensione della patologia è minima e si caratterizza per la presenza di pochi millimetri di tessuto endometriale al di fuori dell’utero, localizzati in posizione superficiale nei tessuti.

Stadio 2 – Endometriosi lieve: è caratterizzata da un maggior numero di lesioni, che risultano anche più profonde.

Stadio 3 – Endometriosi moderata: l’estensione è maggiore. Sono presenti cisti ovariche (endometriomi) mono o bilaterali e tessuto aderenziale o cicatriziale tra gli organi pelvici.

Stadio 4 – Endometriosi grave: ci sono voluminose cisti su una o entrambe le ovaie. Inoltre, cicatrici e aderenze sono ampie.

Una dieta povera di proteine animali e di grassi e ricca di alimenti di origine vegetale, sembra essere utile nel ridurre i dolori mestruali, compresi quelli dovuti a endometriosi. Con questo tipo di alimentazione si riduce la produzione di estrogeni e si fornisce all’organismo una fonte di fitoestrogeni vegetali. Per dubbi e informazioni è utile rivolgersi al proprio farmacista.





RICONOSCERE I SINTOMI DOLOROSI

Come riuscire a “leggere” i propri sintomi dolorosi? Ecco qualche indicazione.

- Per **dolore pelvico** si intende un dolore che si manifesta nella parte bassa del tronco, a livello della pancia sotto l’ombelico. Se il dolore ha una durata minore di 2 o 3 mesi, si parla di dolore acuto, se persiste da più di 6 mesi si tratta di una forma cronica.
- La **dismenorrea**, cioè il dolore mestruale, non è necessariamente una condizione da ritenere nella norma. Se è molto forte, questo dolore può essere segno di qualcosa che non va e non deve essere sottovalutato. Bisogna piuttosto capire le cause.
- Anche in caso di **rapporti sessuali dolorosi** (dispareunia) bisogna andare a fondo, specie se il dolore insorge dopo un periodo in cui i rapporti sono stati senza dolore. La dispareunia può infatti essere il sintomo di una endometriosi profonda. Questa forma coinvolge la zona pelvica in genere intorno all’utero basso o l’area intorno alla vagina.
- Un altro segnale di una possibile endometriosi è il disagio **a livello del retto**: i sintomi più frequenti sono la falsa sensazione di dover evacuare, difficoltà a stare normalmente seduti o senso di peso nella zona posteriore. Potrebbe trattarsi di una endometriosi nell’area compresa tra utero, vagina e retto. I sintomi in questo caso possono essere più frequenti durante il periodo mestruale o l’ovulazione.

lista può anche prescrivere altri farmaci in grado di inibire la funzione dell’ovaio. Se i sintomi permangono nonostante la terapia farmacologica o se la donna desidera una gravidanza allora si ricorre all’intervento chirurgico. Si eliminano tutti i focolai presenti, conservando il più possibile le strutture genitali interne (utero, tube, ovaie). La valutazione dell’intervento (può essere preferita la via

laparoscopica) va fatta dallo specialista. Ma è una risoluzione che va valutata con attenzione visto che riguarda l’area legata alla riproduzione. Una pronta diagnosi e un trattamento tempestivo possono migliorare la qualità di vita e prevenire l’infertilità. La raccomandazione più importante resta sempre quella di affidarsi con fiducia al proprio medico curante riferendo i sintomi di cui si soffre.

LA PELLE E IO

Dalla fragilità alla forza di accettarsi

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

La pelle è quell'involucro naturale che protegge dall'esterno il nostro corpo e allo stesso tempo lo mette (ci mette) in relazione con l'esterno.

Prendo dallo scaffale in alto a destra della libreria questo libro dal titolo predittivo, "l'io-pelle", quando mi avvicino alla tastiera per mettere su carta pensieri di cura in tema di disagio correlato a disturbi di tipo dermatologico.

Riporto le parole di Anzieu (*Le moi-peau*, Paris, Dunod, 1985) "la pelle trasforma l'organismo in un sistema sensibile, capace di provare altri tipi di sensazioni" e ci troviamo dunque di fronte ad una sorgente di stimoli sensoriali le cui funzioni psichiche sembrano essere più di una.

Per un attimo guardo al suo essere veicolo di un bisogno di contatto necessario e penso per esempio allo sviluppo affettivo del bambino e ai numerosi messaggi di rassicurazione che attraverso il tatto un neonato può ricevere da chi si prende cura di lui.

La pelle, riprendendo Anzieu, "è permeabile e impermeabile. È superficiale e profonda... solida e fragile."

E se "Siamo fragili per definizione, in quanto viventi" come scrive Thomas Leoncini (*Forte come la vita, liquido come l'amore*, Solferino editore, Milano, 2021) la fragilità, oltre a toccare la nostra dimensione umana, può prendere forme nelle quali sulla pelle si arrivano a cogliere i segni di ferite che in preda all'angoscia alcuni giovani, ma non solo, si possono autoinfliggere. "Mi taglio per sentirmi" mi dicono quegli adolescenti che arrivano oltre la soglia del mio studio, descrivendo il loro agire come l'assunzione di una droga alla quale ritornano per sentirsi meglio.

Spesso colgo e accolgo il bisogno di ritrovare il contatto con il mondo.

***L'interno e l'esterno
delle cose non hanno
qui nulla di spaziale;
si tratta dapprima
di una «scorza»
che appartiene all'ambito
della manifestazione;
poi d'una «polpa»
che ci conduce
fino al «nocciolo».***

Da "Il simbolismo del corpo umano"
di Annick de Souzaenelle



Attraverso i tagli cercano il dolore mentre non arrivano a sentire niente altro.

Ci sono volte poi in cui, fortunatamente, l'occhio di un genitore si ferma proprio là dove il giovane pensa di non essere, di "non esserci". E quando questo accade, come è stato per D, là, si può anche aprire uno spiraglio.

L'offerta di uno spazio terzo (*"Non ti chiedo di parlarne con me"*) gli disse il papà, qualche giorno prima che D mi chiamasse), se accolta, può scuotere dal torpore nel quale sovente ci si può bloccare come anestetizzati.

"Da giorni ti vedo ritirato e spento. C'è una specialista che mi hanno detto lavorare da tempo con gli adolescenti in difficoltà e se ti va puoi provare a sentirla" sono le parole riportate da D, parlandomi di come suo padre gli aveva dato una mano, quando aveva accettato l'assessment (L'assessment consiste di 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). Poi nel corso di una delle ultime sedute mi disse che la mia proposta di tenere una volta al mese la seduta online è stata la spinta che lo ha facilitato e gli ha permesso di prendersi il suo spazio di cura.

"Esiste una memoria di pelle che si riattiva senza assi cartesiani cui fissarsi, poiché si nutre di emozioni, percezioni che restano registrate nel nostro corpo molto a lungo, a volte per sempre."

*da La caffettiera di carta
di Antonella Cilento*

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo. Le sue funzioni sono molteplici, al pari delle narrazioni di chi, in un periodo preciso della propria vita ha sentito di dover fare, o dire, qualcosa per alleggerirsi da un malessere percepito nel sentirsi in difetto nella propria pelle. E lì il collegamento più rapido è stato in effetti con il periodo dell'adolescenza.

La memoria di quegli anni è ancora viva in me e attivamente rivitalizzata dagli incontri quotidiani con gli adolescenti che accompagno in percorsi di formazione e cura.

Lì siamo in un momento molto particolare: di rapide trasformazioni alle quali non siamo preparati. Un periodo nel quale si pone la questione dell'identità. Chi sono io? Chi voglio essere? Come mi vedo? E come mi vedono gli altri?

L'immagine che ognuno ha di sé appartiene al mondo interiore e per questo è privata e personale: l'unico modo per potersi avvicinare a questa realtà psichica

e averne informazioni è quando un individuo dice qualcosa (A. Zuczkowski, (1976), *Autodescrizione e concetto di sé. Problemi e metodi di studio*, Annali della Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Macerata, IX, pp. 281-321). Quando abbiamo qualcuno vicino sensibile nel riconoscere il nostro sentirci brutti, inadeguati e "imperfetti", la via verso lo stare meglio si presenta meno impervia. Ma non è così per tutti.

"La mia pelle riflette esattamente come mi sento: «imperfetta»" mi disse un giorno P.

Le affezioni della pelle intrattengono strette relazioni con gli stress dell'esistenza e con le spinte emozionali.

Un cappello di lana grigio dal quale spiccano due grandi occhi neri, lo sguardo intenso, la mascherina (nera anche quella) a coprire il viso di questa giovane di origini peruviane, P, accompagnata in studio dalla zia materna.

"Sta troppo tempo da sola dottoressa, si vergogna per questi brufoli che le riempiono la fronte e le guance e da una settimana non vuole più andare a scuola."

"C'è qualcosa che vuoi dirmi tu?" ho chiesto a P dopo aver compreso che la richiesta di andare da uno psicologo era partita proprio dalla ragazza.

"Voglio non essere più vista" mi ha risposto di getto.

Essendo la pelle uno dei nostri tramiti con l'esterno, nell'aprire uno spazio nel quale, dal secondo colloquio in avanti, P ha scelto di mostrarsi, siamo partite dal disagio, per trovarci, poco tempo dopo, comunicando in parte in italiano e in parte in spagnolo, con un gran numero di emozioni, episodi e scoperte "ad alta intensità".

"E invece la rabbia è proprio fatta per essere ascoltata. È una voce, un campanello d'allarme, un grido, una richiesta che deve essere rispettata."

*da La via dell'artista
di Julia Cameron*

È proprio questa l'espressione riportata pochi mesi dopo nel corso di una delle nostre ultime sedute:

"Mi sentivo così brutta, arrabbiata e insicura quando ho visto la targa del suo studio e ho chiesto alla zia di chiamarla."

"E poi cosa è successo secondo te?" le ho chiesto mentre i suoi occhi vispi si sono spostati verso la teiera sul tavolino basso.

"Ricordo che mi hai offerto quella tisana al profumo di cannella e poi ho visto quel cuscino colorato e non so esattamente come ma la voglia di dire come stavo, cosa volevo e di vedere che mi stavi ascoltando e che anche tu sapevi di cosa



stavo parlando e che non ero più sola sola... ecco credo che sia questo che è successo”.

“Nel buio a volte brillano minuscole particelle di luce, che catturano la nostra attenzione e magari ci guidano verso casa.”

*da Parole di conforto
di Matt Haig*

Gli adolescenti si esprimono attraverso il corpo, uno spazio di forte investimento del quale tentano di appropriarsi e di cui vogliono controllare i cambiamenti. Possono rinchiudersi, isolandosi, possono provocare e destabilizzare gli adulti vicini e anche lontani.

Quando però la nostra pelle fiorisce all'improvviso, il nostro peso aumenta o diminuisce rapidamente, quando in mezzo alle persone ci sentiamo sotto una lente di ingrandimento e non ci è così chiaro di essere noi a tenerla in mano, quando vorremmo dire, ma non sappiamo a chi, è importante ricordare che ognuno di noi si può essere sentito visto attraverso una superficie che nasconde l'interno. E l'interno che ho avuto la fortuna di incontrare nel mio cammino di terapeuta, docente, madre è stato sempre ricco di potenzialità, risorse e di una

bellezza che desidero restituire non solo a coloro che l'hanno mostrata e portata via nel loro mettersi in gioco, ma anche a chi non ha avuto ancora il coraggio di fare un passo per chiedere aiuto. Quando ci si sente tanto a disagio e troppo a lungo, l'uscita da quei binari può suonare anche così: *“È come quando ti sembra di essere su un treno che attraversa tutto il paese, ma non c'è stazione nella quale mi sentivo di poter scendere. E poi invece, di settimana in settimana, ho iniziato ad aver voglia di fare anche con i miei compagni quello che avevo fatto qui, di chiedere e dire qualcosa di me, e mentre i brufoli sono via via spariti, la tentazione di scendere dal treno si è fatta sentire. Ed eccomi qui, a terra e pronto a prendere l'aereo dottoressa”* mi disse il ragazzo che tempo prima aveva viaggiato con me in studio, il giorno in cui è venuto a farmi un saluto, prima di trasferirsi all'estero a fare il lavoro che aveva sempre sognato.

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”

CELIACHIA

Crescere bene senza glutine

Chiara Romeo

Diarrea cronica allo svezzamento, crescita rallentata, anemia, ma anche problemi allo smalto dei denti: potrebbe trattarsi di celiachia, una intolleranza cronica al glutine. Non è raro che questo disturbo, che regredisce con una dieta priva di glutine colpisca già i bambini piccoli o gli adolescenti. Se un tempo era più difficile conciliare convivialità ed esigenze di gusto dei bambini con una dieta priva di glutine, oggi le possibilità offerte dalle industrie alimentari, la rendono un po' più facile. La celiachia è una malattia cronica, derivata da una intolleranza al glutine, in cui il sistema immunitario reagisce contro il glutine, una proteina contenuta nel grano, nell'orzo, nella segale e in altri cereali. Quando una persona con celiachia assume glutine con la dieta, il suo sistema immunitario innesca un'inflammatione della mucosa dell'intestino che danneggia i villi, sottili proiezioni della mucosa intestinale che hanno la funzione di assorbire i nutrienti dal cibo. Di conseguenza, chi è affetto da celiachia non dispone delle sostanze nutrienti necessarie per crescere e per vivere bene.

PREDISPOSIZIONE GENETICA?

Le cause della celiachia sono note solo in parte, tra queste la predisposizione genetica: una persona con celiachia ha un'alta probabilità di avere fratelli e figli con la stessa condizione. Infatti, se viene diagnosticata la celiachia ad un adulto o ad un bambino, è necessario che tutti i familiari pratichino i test per la celiachia. È stato trovato che le persone predisposte sono tutte portatrici di particolari geni HLA. Nelle persone geneticamente predisposte, che assumono glutine con la dieta, è verosimile che il pro-

cesso infiammatorio della mucosa intestinale venga innescato da un episodio infettivo o da una terapia antibiotica o da un intervento chirurgico, fattori che vanno a sollecitare il sistema immunitario.

SINTOMI

I sintomi della celiachia sono estremamente variabili, tanto che si possono distinguere forme tipiche, forme atipiche e persino forme così poco sintomatiche da essere chiamate silenti. I problemi della crescita, quali un calo ponderale o un arresto della crescita in altezza, sono in genere uno dei sintomi della celiachia nei bambini. Ad esempio, i piccoli possono perdere peso, anche se hanno un buon appetito e si alimentano a sufficienza. La sintomatologia della forma tipica è quella che si manifesta nei primi due anni di vita, spesso al momento dello svezzamento, e con sintomi gastrointestinali: scarso appetito, diarrea cronica con feci schiumose giallastre, vomito, dolore addominale, importante meteorismo intestinale, pallore cutaneo, apatia. Un altro sintomo che ricorre frequentemente nei lattanti e nei bambini è un pronunciato gonfiore addominale.

SINTOMI ATIPICI

I sintomi atipici, più frequenti nell'età successiva, sono estremamente variabili e legati sia al malassorbimento di qualche nutriente sia all'iperattività del sistema immunitario. I più frequenti sono: bassa statura e magrezza, anemia da carenza di ferro o di vitamina B12 e folati, senso di debolezza, cefalea, irritabilità, dolori articolari e muscolari. Alcuni problemi di dentizione possono essere un ulteriore segnale. Se il bambino ha macchie biancastre sui



CIBI GLUTEN FREE

Se fino a qualche anno fa chi soffriva di celiachia doveva necessariamente rinunciare a molti alimenti pronti, oggi la scelta è vasta: i prodotti da forno con farine prive di glutine sono facilmente reperibili in farmacia, come pizze, panettoni, colombe, biscotti. Il gusto e il fatto che siano confezionati rendono più facile per i bambini non sentirsi diversi dai compagni di scuola e di gioco. Esistono ristoranti e pizzerie che garantiscono la preparazione di alimenti privi di glutine, così come le mense scolastiche sono tenute a garantire un menù speciale ai bambini con celiachia. Attenzione invece alle contaminazioni di alcuni alimenti che apparentemente non dovrebbero contenere farine, come il gelato, anche quello artigianale o la salsa di soia.

denti senza un apparente motivo, si può desumere che qualcosa non funzioni bene a livello digestivo o intestinale. Anche la presenza di afte al cavo orale possono essere sintomi di celiachia. Inoltre, si possono manifestare eruzioni cutanee di colore rossoastro in varie parti del corpo, ad esempio sugli arti, sul tronco, sul petto, o anche intorno alla bocca o in altre zone del viso.

PARLARE CON IL PEDIATRA

Oltre alle visite filtro, che controllano la regolare crescita del bambino, la corretta comunicazione dei sintomi al medico da parte dei genitori è fondamentale. Infatti, i criteri per la diagnosi di celiachia sono stati rivisti e aggiornati nel 2019 dall'ESPGHAN (European Society Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition). La diagnosi in età pediatrica viene generalmente fatta su base clinica e confermata dagli esami di laboratorio con il riscontro di valori elevati di anticorpi antitransglutaminasi di classe IgA (vanno sempre dosate anche le immunoglobuline IgA per essere sicuri che il test sia attendibile). Se i livelli di antitransglutaminasi sono elevati, occorrerà un secondo prelievo per valutare anche la positività degli anticorpi antiendomio e confermare l'aumento degli anticorpi antitransglutaminasi. Quindi è fondamentale, se si riscontrano sintomi che potrebbero essere legati alla celiachia nel proprio bambino, comunicarli al medico, che visto il quadro generale, potrà prescrivere gli esami del sangue che ne accertino la presenza. La biopsia intestinale, che in precedenza

era indispensabile per porre la diagnosi, viene oggi evitata nella maggioranza dei casi, ci si ricorre solo in caso di forti dubbi. Ricordarsi che prima di effettuare i test il bambino deve essersi nutrito normalmente nel periodo che precede il prelievo, perché se alimentato con una dieta priva di glutine, sia gli esami di laboratorio che la biopsia potrebbero dare risultati falsamente normali.

ELIMINARE IL GLUTINE

Al bambino celiaco sarà sufficiente eliminare il glutine dalla dieta per stare bene. I sintomi diminuiranno, ed egli riprenderà il suo normale percorso di crescita. La dieta può essere ugualmente varia e ricca di sostanze nutritive e non comportare alcun problema. Fin dall'inizio il bambino deve abituarsi a conoscere e scegliere gli alimenti naturalmente privi di glutine oppure i preparati industriali certificati dalla spiga barrata. Può essere più difficile in caso di adolescenti che a causa della celiachia possono sentirsi diversi dai compagni e dagli amici. Per questo è fondamentale l'aiuto dei genitori che possono aiutarli ad essere autonomi nella scelta dei giusti cibi. Da ricordare che ai soggetti affetti da celiachia è riconosciuto il diritto all'erogazione gratuita dei prodotti senza glutine. L'erogazione gratuita rientra all'interno dei tetti di spesa stabiliti oggi dal decreto del Ministero della Salute del 10/08/2018. Si possono trovare informazioni utili sulle esenzioni sul sito della sezione piemontese AIC (www.aicpiemonte.it).

LA SPIGA BARRATA

Facilmente riconoscibile sulle confezioni dei prodotti alimentari confezionati, il marchio Spiga Barrata è il simbolo della Associazione Italiana Celiachia, e di tutte le Associazioni Europee sotto il coordinamento della Federazione Europea delle Associazioni Celiachia (AOECS). È garanzia che i prodotti alimentari confezionati che la riportano sono sicuri e idonei alle specifiche esigenze di un'alimentazione senza glutine: consente un'immediata riconoscibilità di prodotti senza glutine nell'ambito dell'offerta del mercato. Il marchio Spiga Barrata, viene rilasciato dopo una ispezione, annuale, degli impianti e dei processi di produzione. I prodotti alimentari con la Spiga Barrata rispettano il limite normativo del contenuto di glutine (non superiore ai 20 ppm). L'elenco completo dei prodotti con spiga barrata si trova sul sito dell'associazione (www.celiachia.it).





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

IT2101079265

BENESSERE

14

DOLCE DORMIRE

I consigli per un buon sonno

Stefania Cifani



Perché dormiamo? La scienza non ha ancora spiegato completamente i meccanismi alla base del sonno e alla necessità di dormire, ma è certo che il sonno è un bisogno fisiologico primario che accomuna le specie viventi: dormono gli uomini, gli animali, gli insetti e persino i batteri. Tra le spiegazioni del fenomeno, una è quella per cui il sonno permette al cervello di consolidare quanto è stato acquisito durante il giorno, ed eliminare i residui superflui, che interferirebbero con il processo di apprendimento del nuovo. Dormire è essenziale per il benessere e la qualità della vita, serve a rinforzare la memoria, favorire la concentrazione e la capacità di problem solving, e a proteggere le funzioni cognitive. Per contro, la carenza di sonno prolungata sembra avere effetti negativi su attenzione, memoria, apprendimento e stato dell'umore, con comparsa di ansia e facile irritabilità.

LE FASI: REM E NON-REM

Si potrebbe pensare che il sonno sia un unico, più o meno lungo, momento, e che, una volta chiusi gli occhi, corpo e cervello si mettano in pausa fino al risveglio. In realtà non è proprio così; se da un lato il sonno corrisponde alla riduzione delle reazioni agli stimoli ambientali, mentre dormiamo accadono varie cose. Il sonno si compone di diversi cicli che si susseguono durante la notte; ciascuno di essi è a sua volta composto da quattro stadi, tre stadi di sonno non-REM e uno di sonno REM. Esistono infatti due tipologie di sonno: il sonno REM, dove REM sta per Rapid Eye Movements, ossia movimenti rapidi degli occhi, e quello non-REM. Durante il sonno REM gli unici movimenti del corpo, quasi completamente paralizzato, sono quelli di occhi e polmoni. Il cervello, invece, è in piena attività. Gli studi hanno rivelato che durante il sonno REM l'attività cerebrale è quasi indistinguibile da quella dello stato di veglia, e che l'EEG è molto simile a quello di un cervello sveglio e attivo. Ogni ciclo di sonno ha una durata di circa 90 minuti ed è composto da momenti di sonno leggero, da cui è molto facile svegliarsi, momenti di sonno profondo, che permettono il maggior recupero fisico e mentale, tutti non-REM, e momenti di sonno REM, che rappresentano circa un quarto del sonno totale. Questo è il periodo in cui sogniamo, oltre che il momento della memorizzazione e della regolazione dell'emotività. Nella prima parte della notte prevale il sonno profondo, mentre nella seconda parte della notte prevale il sonno REM.

PROBLEMI DI INSONNIA

Secondo i dati dell'Associazione italiana per la ricerca e l'educazione nella medicina del sonno, l'insonnia è il disturbo più diffuso. Si stima che interessi, occasionalmente, circa la metà della popolazione e, in forma grave, almeno nove milioni di italiani, soprattutto donne e anziani. L'insonnia si caratterizza per la difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, per la presenza di un risveglio anticipato o per la percezione di un sonno inadeguato e di scarsa qualità. Quando queste condizioni si protraggono per almeno tre mesi e si verifica almeno tre volte alla settimana, si parla di insonnia cronica. Spesso si accompagna a una serie di disagi diurni, come affaticamento, sonnolenza, irritabilità, difficoltà di concentrazione e scarso rendimento scolastico o lavorativo.

IRITI DELLA SERA

Ambiente, comportamento e alimentazione. Tre aspetti sui quali è possibile intervenire per migliorare il proprio sonno. Luce, rumore o sensazioni fisi-



che fastidiose, il dolore ne è il caso più estremo, sono stimoli che a livello del sistema nervoso centrale attivano i sistemi della veglia, rendendo difficile l'avvio e il mantenimento del sonno. La luce, infatti, attraverso la retina, invia impulsi al cervello e interferisce con la secrezione di melatonina. Tra i comportamenti che favoriscono il sonno, quello di non praticare attività fisica nelle due ore precedenti il momento di coricarsi. L'esercizio fisico, infatti influenza il sonno aumentando la temperatura corporea, cosa che non predispone al sonno. Lo stesso vale per docce o bagni caldi, che possono facilitare il rilassamento, ma che è meglio evitare subito prima di coricarsi. Attenzione anche ai sonnellini; se una breve pausa dopo pranzo può essere ristoratrice e non influire sul decorso della notte, addormentarsi sul divano dopo cena è deleterio per il sonno notturno.

QUALE ALIMENTAZIONE?

Non poteva mancare un legame tra alimentazione e buon sonno! In generale, è certo che una cena leggera favorisca un buon sonno; attenzione quindi alle cotture. Evitare cibi grigliati o fritti, ma anche carni lavorate e cibi pronti che spesso contengono glutammato che aumenta la secrezione di adrenalina e noradrenalina, due molecole stimolanti che ostacolano il rilassamento. Sostanze come amidi del riso e della pasta e zuccheri facilitano l'assorbimento del triptofano, un aminoacido che favorisce l'addormentamento e il mantenimento del sonno; un pasto proteico invece tende a rendere più difficile l'assorbimento di questo aminoacido. Legumi, uova, carni bianche, pesce azzurro e formaggi sono le fonti proteiche da preferire la sera, insieme a cereali integrali. Limitare anche sale e spezie. Per le verdure, meglio optare per quelle a foglia larga come lattuga, spinaci,

LA MELATONINA

La melatonina riveste un ruolo molto importante nella regolazione del ciclo sonno-veglia. Si tratta di un ormone prodotto, dalla ghiandola pineale, in risposta alle condizioni di esposizione alla luce: aumenta al buio, durante la notte, e diminuisce nelle ore di luce, durante il giorno. La produzione di melatonina ha poi un andamento stagionale, con periodi di produzione più brevi in estate e più prolungati in inverno, e diminuisce fisiologicamente con l'aumentare dell'età. La presenza di una fonte di luce durante la notte può bloccare la produzione della melatonina e può causare disturbi del sonno; inoltre, livelli ridotti di melatonina possono favorire disturbi come insonnia e risveglio precoce. È possibile assumere la melatonina dall'esterno? Alcuni alimenti la contengono, come banane, arance, ananas, olio extravergine di oliva e riso. Ma è frequente anche l'assunzione attraverso specifici integratori, generalmente utilizzati per migliorare i disturbi del ritmo sonno-veglia, favorire la capacità di addormentarsi, contrastare gli effetti del jet lag, nelle persone che devono osservare turni di lavoro notturni e per le persone non vedenti, prive dell'influenza della luce come strumento per orientare il proprio orologio biologico e la regolazione del ritmo circadiano. È opportuno tuttavia ricordare che gli integratori a base di melatonina dovrebbero essere assunti sempre dietro consiglio medico, perché la sostanza può comportare effetti collaterali -mal di testa, vertigini, nausea, sonnolenza diurna- ed è controindicata in alcune situazioni: gravidanza e allattamento, presenza di malattie autoimmuni, e in concomitanza con l'assunzione di alcuni farmaci: anticoagulanti, antiepilettici, antipertensivi, farmaci per il diabete, antidepressivi, contraccettivi orali, sedativi e immunosoppressori. Una possibile alternativa per aiutarsi a regolarizzare il sonno, da valutare con il proprio farmacista di fiducia, può essere quella di utilizzare integratori a base di magnesio, che influisce sulla produzione di melatonina. Valeriana, passiflora, biancospino e melissa sono vegetali che, sotto forma di estratti o tisane, possono contribuire a favorire il rilassamento e facilitare il sonno.

(fonte: Istituto superiore di sanità)



NORME DI IGIENE DEL SONNO

Il sonno è un comportamento, innato e istintivo, e in quanto tale può essere educato e modificato in base alle esperienze e all'ambiente. L'Associazione italiana di medicina del sonno diffonde alcune regole di base per adottare una routine che faciliti qualità e quantità del sonno:

- Utilizzare la camera da letto solo per dormire. No a TV, computer e quanto abbia a che fare con il lavoro
- L'ambiente in cui si dorme deve essere sufficientemente buio, silenzioso e di temperatura adeguata
- Evitare di assumere bevande a base di caffeina e bevande alcoliche, in particolare nelle ore serali
- Evitare o limitare i pasti serali ipercalorici e ad alto contenuto di proteine
- Non fumare nelle ore serali
- Limitare i sonnellini, in particolare nella fascia oraria prima di coricarsi
- Prima di coricarsi evitare anche di svolgere attività fisica intensa, di impegnarsi in attività che risultano particolarmente coinvolgenti sul piano mentale ed emotivo, e di fare bagni caldi
- Cercare di andare a dormire e svegliarsi sempre agli stessi orari.

(fonte: Associazione italiana di medicina del sonno)

bietole, verza e cavolo nero. Anche i carciofi, la zucca e le patate sono cibi consigliati. Da evitare, invece, poiché potrebbero aumentare l'acidità dello stomaco, sono invece pomodori, melanzane, peperoni, broccoli e cavolfiori. Anche la frutta secca, ricca di triptofano, che favorisce la produzione di melatonina è amica del sonno: okay a semi di sesamo, noci, nocciole e mandorle, da consumare anche la sera. Lo stesso vale per frutti come banane, uva, pesche, ciliegie e avocado. Infine, le bevande come tè e caffè, per il loro conte-

nuto in caffeina, hanno una azione eccitante e possono indurre insonnia se consumate nelle ore serali. L'alcol, dopo un primo effetto sedativo, è causa di risvegli precoci perché viene eliminato rapidamente dall'organismo inducendo il sistema nervoso centrale a reagire con uno stato di ipereccitabilità. Il fumo, oltre a irritare le vie respiratorie con possibili conseguenze anche sul sonno, a causa del suo contenuto in nicotina determina un effetto eccitante sul sistema nervoso centrale.

APIS MELLIFICA

La dolcezza del veleno



Anna Maria Coppo
Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese





Il rimedio omeopatico “Apis” si ottiene sacrificando in alcool un’ape e diluendo progressivamente la soluzione prelevandone un centesimo per volta, e dinamizzandola con energici movimenti meccanici. Il farmaco ottenuto curerà sintomi simili alla puntura dell’insetto, come edemi, gonfiori, orticarie. Apis è il rimedio omeopatico in grado di dare un’immediata immagine della legge del “simile che cura il simile” per la sua capacità di guarire manifestazioni simili a quelle provocate dalla puntura dell’ape.

Per la nostra salute il rimedio Apis può esprimere la sua azione sulla nostra pelle, sugli occhi, sulle nostre membrane sierose, sui nervi, sulla vescica, sui reni, sulla mente.

Nella medicina tradizionale esistono studi sull’impiego di veleno d’ape nei reumatismi, nati dall’osservazione degli apicoltori risparmiati dai dolori reumatici tipici dell’avanzare dell’età. L’omeopata americano Kent (1849-1916) racconta come molto prima della nascita dell’omeopatia le donne sapevano che quando un neonato non urinava, si poteva guarirlo andando ad acchiappare delle api dall’alveare, versandovi sopra dell’acqua calda e dando al bambino un cucchiaino del liquido ottenuto. Alcune di queste antiche usanze erano conosciute nelle famiglie e tra le balie e noi somministriamo Apis per le stesse ragioni, scrive Kent nelle sue “lezioni di materia medica omeopatica”.

APIS ED OMEOPATIA

Gli occhi

Apis può essere utile nei disturbi oculari accompagnati da gonfiore, da edema, siano congiuntiviti, blefariti oppure orzaioli. Può giovare nel gonfiore degli occhi che accompagna le allergie e talvolta, se i sintomi concordano, nell’ipertensione oculare, nel glaucoma ad insorgenza rapida con dolori acuti e pungenti

in un soggetto giovane. In generale, un occhio molto gonfio, come se un insetto avesse punto la palpebra, che dà il desiderio di impacchi di ghiaccio può migliorare rapidamente con Apis.

La pelle

Rimedio di orticaria, pare infatti che almeno un terzo dei casi di orticaria possa migliorare con Apis, quando la lesione cutanea è calda, rossa, molto pruriginosa e bruciante, quando l’orticaria peggiora la notte, con l’esercizio fisico e con una doccia calda, e c’è giovamento dall’aria fresca o da applicazioni fredde.

Le labbra

Un importante gonfiore delle labbra, da cause non note, probabilmente un’allergia, o un’eruzione erpetica può rapidamente trarre giovamento dal rimedio Apis.

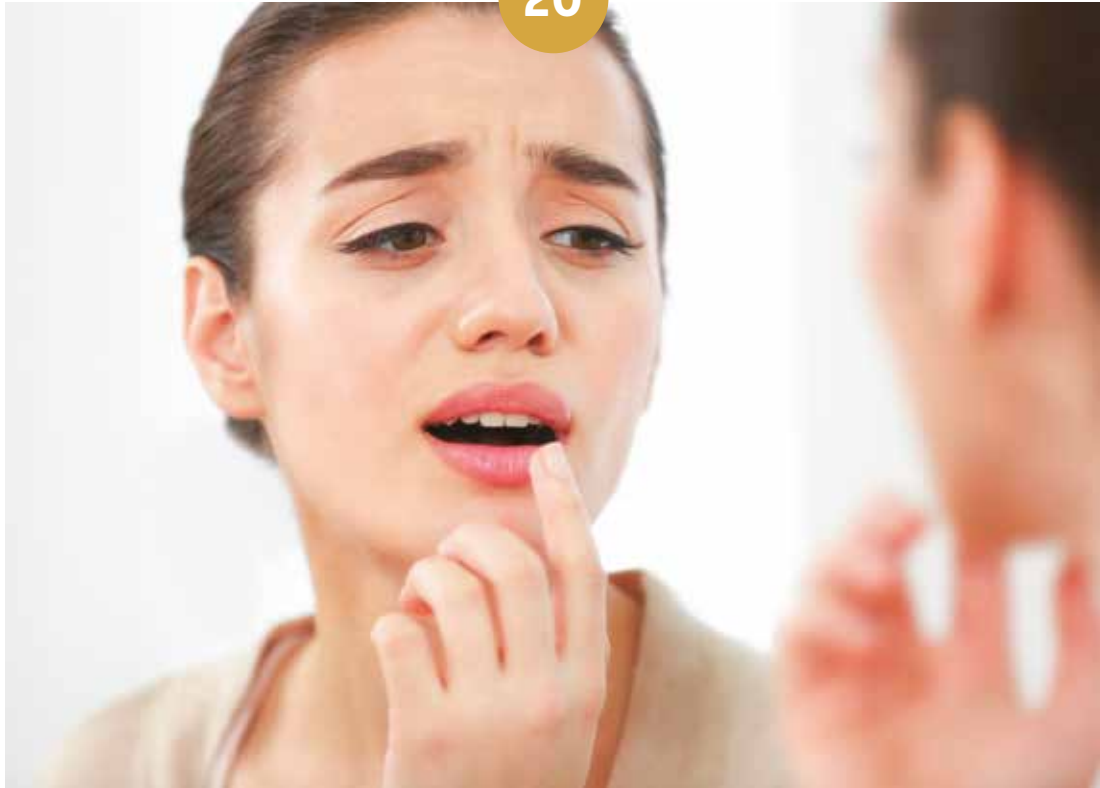
La cistite

Quando ci sono dolori brucianti e pungenti all’inizio della minzione e l’urina è scarsa, gli stimoli sono frequenti e dolorosi il rimedio Apis può favorire una fluente eliminazione dell’urina con immediato sollievo.

La gola

Una laringite molto dolorosa e pungente, con desiderio di ghiaccio o di bevande fresche, con intenso gonfiore dell’ugola o delle tonsille, talvolta con febbre alta, generalmente senza sete, possono suggerire l’impiego di Apis, così come la difficoltà a deglutire. Apis è uno dei rimedi che possono essere indicati per la sensazione di spina di pesce in gola.

Nell’800 gli omeopati curavano la difterite -scomparsa grazie alla vaccinazione- con diversi rimedi tra cui Apis.



Reumatismi

Apis può essere utile nel dolore reumatico con gonfiore intorno all'articolazione o versamento intra articolare importante, con fitte pungenti ad insorgenza improvvisa e molta sensibilità al minimo contatto. Utile nel gonfiore importante del ginocchio, da reumatismo o da trauma.

Le cisti ovariche

Apis è un rimedio che tende a dare più sintomi sul lato destro del nostro corpo, e spesso i disturbi sono accompagnati da dolore pungente e gonfiore. Cisti ovariche molto gonfie, ripiene d'acqua, con localizzazione soprattutto a destra possono regredire con Apis. Le sfumature emotive ed il mentale di Apis raccolto nelle "materie mediche" ed i sintomi che cerchiamo nel repertorio ci aiutano nel confermare la possibilità che il rimedio sia di aiuto.

La puntura della gelosia

La sperimentazione del rimedio Apis ha rivelato che il rimedio agisce bene in persone operose, indaffarate, irritabili, capaci di controllare tutta la famiglia occupandosene con grande efficienza (ricordiamo l'organizzazione sociale delle api), che talvolta possono essere sconvolte da crisi di gelosia, (ricordiamo l'ape regina che deve essere l'unica a regnare, con l'uccisione dell'altra regina o alla destinazione come profuga a creare un altro alveare, altrove). Spesso chi si giova di Apis ha un intenso interesse per il sesso

(pensiamo al volo nuziale, ai ferormoni emessi danzando per attrarre i fuchi) e talvolta pensieri di morte, teme che morrà (ricordiamo la morte delle sorelle della regina, alla morte dei fuchi dopo il travolgente e definitivo e mortale incontro in volo con l'ape regina) e talvolta questo pensiero si fa strada nella mente prima dell'insorgere di qualche disturbo fisico, ed emergerà nel colloquio con l'omeopata.

Sfumature emotive che suggeriscono e confermano che quel rimedio può essere in grado di aiutare emergono come indizi tra le parole da ascoltare con consapevolezza e paziente studio.

LE LABBRA "A CANOTTO" DI LINDA

Spesso questa cliente veniva al mattino presto in farmacia, prima di andare al lavoro, per occuparsi delle necessità della famiglia, dallo spray per la gola per i bambini alle vitamine per la vista dei genitori, ai sali minerali per il marito sportivo...Quella mattina, con uno sguardo intenso mi guardò e, abbassando piano la mascherina, mostrò un labbro inferiore molto gonfio, il doppio del normale, e dicendo di non sapere la causa di questo fenomeno disse di avere provato a poggiarci su un cubetto di ghiaccio, ma dovendo uscire aveva interrotto l'impacco, non sapeva se fosse un'allergia o un herpes incombente... Apis le parve una soluzione accettabile e la sera, prima di tornare a casa, abbassò la mascherina mostrando un sorriso ancora gonfio ma già in via di guarigione.

IL MAL DI GOLA DI ALBERTO

Temeva di soffocare, non riusciva a deglutire, era rimasto a casa da scuola a malincuore ma stava davvero male. La madre in farmacia chiese se potesse fare altro oltre o in alternativa al cortisone prescritto dal medico, che comunque aveva già a casa. Disse di aver lasciato il ragazzino con un bicchiere con acqua e ghiaccio, piuttosto disperato.

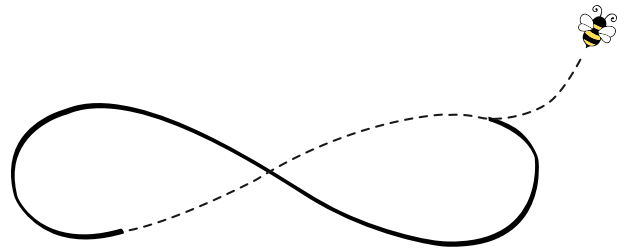
Apis fu utile, ed il ragazzino, un po' introverso come spesso all'inizio dell'adolescenza volle poi riprendere il rimedio perché, oltre ad aver guarito la gola e migliorato l'acne, lo aveva fatto stare meglio "in generale".

IL BRACCIO DI MARISA

Dopo l'intervento chirurgico il braccio era molto gonfio, i bendaggi le davano fastidio e non la aiutavano, e venne in farmacia con una prescrizione di Apis 30ch, dicendo che avevano introdotto terapie complemen-

tari in ospedale e di essere ansiosa di migliorare, cosa che avvenne, ed in breve.

I casi raccontati sono liberamente ispirati a vicende reali ed intendono ricordare che nella complessità della nostra salute la natura può dare aiuti inaspettati... il volo delle api disegna spesso un otto, il simbolo dell'infinito, come infiniti sono gli studi da approfondire, le soluzioni che possiamo trovare, i punti di vista che possiamo cambiare ed il bene che possiamo fare.



L'IMPORTANZA DELLE API

L'ape è un meraviglioso insetto, da lei ricaviamo il miele, la pappa reale, la propoli, la cera d'api, ma anche il veleno.

Vive in una società matriarcale suddivisa in caste, in cui domina l'ape regina, più grande delle altre, grazie alla pappa reale di cui si è nutrita, ed unica del suo regno in grado di riprodursi.

Vive anche per 4 o 5 anni, durante i quali depone le uova fecondate da più fuchi durante lo spettacolare "volo nuziale", preceduto dal "trillo territoriale" uno speciale grido con cui l'ape regina inizia il sacrificio di tutte le sue sorelle, per poi volare descrivendo delle danze dai volteggi seducenti durante le quali libera dei ferormoni irresistibili per i fuchi che moriranno dopo averla fecondata.

Le altre caste sono quella delle api operaie, e quella dei fuchi.

Le api operaie hanno i compiti suddivisi per età: puliscono l'alveare, creano i famosi favi dai disegni esagonali, vanno a caccia di polline, ne indicano con danze la provenienza alle sorelle, mantengono il microclima dell'alveare alla temperatura ottimale rinfrescandolo con minuscole goccioline d'acqua e lo riscaldano con movimenti attivi del corpo e avvicinandosi tra loro fino a formare una specie di palla che mantiene il calore. Vivono da uno a sei mesi, e muoiono lontano dall'alveare per non contaminarlo.

La casta dei fuchi è destinata a fecondare l'ape regina, ma non solo: i fuchi, durante la loro vita, contribuiscono a scaldare l'alveare, a ventilare il miele, ad attrarre coi loro ferormoni maschili gli acari nemici delle api che risparmierebbero così le api operaie e la regina, sacrificandosi così in diversi modi per il benessere dell'alveare.

Le api sono preziosi indicatori della salute ambientale della terra, senza di loro non ci sarebbero le impollinazioni che danno la vita alle piante selvatiche ed a quelle coltivate. La diminuzione di api e di farfalle, dovuta a pesticidi, a diminuzione della biodiversità, sono un pericolo per la nostra agricoltura e per la salute della terra.

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

Attenzione alla dolcezza che può fare male!

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Per zucchero si intende una tipologia di carboidrati a rapido assorbimento, detti anche semplici. Gli alimenti che associamo maggiormente a questa classe di nutrienti, oltre allo zucchero da tavola classico che potremmo aggiungere a una tazzina di caffè, sono tutti i prodotti da forno dolci e salati che si sono fatti strada nelle nostre abitudini dagli anni '80 in poi, con l'avvento dell'industria alimentare.

I CEREALI RAFFINATI

Con il termine zucchero semplice, però, dobbiamo comprendere anche tutti quei cereali raffinati bianchi che più comunemente ormai portiamo in tavola, a discapito di cereali integrali e semi-integrali: questi alimenti sono stati privati della crusca esterna ricca di fibra e di sostanze nutritive, ritrovandosi quasi completamente formati da amido, a rilascio zuccherino immediato purtroppo. Le fibre che sono contenute nei cereali integrali, invece, permettono di mantenere un rilascio glicemico prolungato e costante, senza inutili picchi e attacchi di fame improvvisi.

GLI ZUCCHERI NASCOSTI

Esiste, inoltre, anche una serie di alimenti che raramente sono percepiti come zuccherini, se non a livello gustativo. In questa categoria rientrano gli zuccheri nascosti, ovvero quelli che non associamo immediatamente all'assunzione di zucchero nonostante il loro effetto metabolico sia sovrapponibile a quello di una bevanda zuccherina o di una caramella.

Innanzitutto, può esserci una difficoltà oggettiva nel leggere le etichette e nel riconoscere i diversi ingredienti, spesso nascosti da diciture poco chiare per chi non è esperto del settore: lo zucchero viene, infatti, denominato con termini differenti, come ad esempio sciroppo di glucosio/fruttosio, melassa, malto d'orzo, sciroppo di mais. Peggio ancora, esistono anche alimenti che possono apparire o venire percepiti come più sani, grazie all'accurata scelta dei termini con cui lo zucchero è



inserito in etichetta, ma sempre di zucchero semplice stiamo parlando: miele, zucchero di canna, zucchero della frutta, fruttosio.

I DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

Ci sono, inoltre, alimenti che di fatto sono dolci, ma che portano in etichetta claim nutrizionali accattivanti e spesso fuorvianti, come ad esempio “a ridotto contenuto in zuccheri”, “con il 40% di zuccheri in meno”, “tanto gusto, poche calorie”, “light”: questo accade grazie alla presenza di dolcificanti artificiali con un ridotto apporto calorico,

ma con un potere dolcificante equiparabile o superiore allo zucchero comune.

PROTEGGIAMO LA FLORA BATTERICA

Tutti gli zuccheri semplici elencati, compresi i dolcificanti, determinano un danno costante a livello della flora batterica intestinale generando fenomeni fermentativi, a favore di un insediamento di batteri e funghi patogeni: soffriamo di ricorrenti cistiti ed episodi di candidosi? Iniziamo a ridurre drasticamente il consumo di zuccheri raffinati e dolcificanti nella nostra dieta quotidiana!



PREVENIRE IL DIABETE

I carboidrati non complessi, inoltre, posseggono elevati indice e carico glicemico, con conseguente andamento non costante della glicemia e della produzione insulinica: saremo più esposti a lungo termine al rischio di aumentare di peso, soprattutto sul pericoloso girovita, e di sviluppare il diabete, la patologia da civilizzazione più diffusa dell'ultimo ventennio, proprio a causa della diffusione dei cibi zuccherini creati dall'industria alimentare.

Lo zucchero ha, inoltre, un ruolo depressivo del sistema immunitario, andando a ridurre sensibilmente la capacità delle nostre armi difensive di inglobare e distruggere batteri: anche gli ultimi studi sulla diffusione del Covid segnalano quanto i pazienti diabetici con elevato rischio metabolico siano più a rischio di contrarre il virus e avere effetti collaterali gravi.

IN PICCOLE DOSI!

Infine, elemento non irrilevante, zucchero richiama zucchero: continuando a utilizzare prodotti raffinati o addizionati di zuccheri o dolcificanti, compresi quelli di derivazione naturale come la stevia, il nostro palato non si abituerà mai a volerne di meno, finendo così a richiederlo conti-



nuamente durante tutta la giornata e, ancora più insistentemente, in quei momenti di relax in cui lo sfizietto dolce deve essere soddisfatto necessariamente. Quindi, inutile cercare la scappatoia del dolcificante senza calorie: il nostro palato invierà segnali metabolici dannosi come se stessimo usando dello zucchero classico!

Non consideriamo tuttavia lo zucchero come un cibo da eliminare completamente: nessun alimento è veleno per il nostro corpo, vanno solo utilizzate le piccole dosi anche per quanto riguarda la dolcezza. Sarà apprezzata di più anche dal nostro corpo!

RICETTA PER UN DOLCETTO GUSTOSO

PLUMCAKE AI MIRTILLI

Senza latte, senza glutine, senza zucchero

125 g di yogurt di cocco senza zucchero

4 cucchiaini di olio di mais bio

2 uova intere

3 mele gialle

100 g di farina di riso integrale

100 g di farina di sorgo

50 g di farina di quinoa

1 bustina di lievito vanigliato

Un pizzico di sale

120 g di mirtilli

Mescolate le farine con il lievito e frullate le mele con 100 ml di acqua. Aggiungete la purea di mele, l'olio e lo yogurt alla miscela di farine; una volta ottenuto un composto omogeneo, aggiungete le uova e il sale, mescolando per un altro minuto. Incorporate, infine, i mirtilli e riempite con il composto preparato lo stampo per plumcake; infornate a 180°C per 45 minuti in forno statico.





Una malattia evitabile

Il diabete di tipo 2 è una malattia che si manifesta nell'età adulta e consiste in un aumento della glicemia che nel tempo dà luogo a varie complicazioni a livello di organi diversi. Il diabete insorge per cattive abitudini di vita quali aumento di peso, diete ricche di zucchero e povertà in vegetali, mancanza di esercizio fisico. Per queste ragioni è una malattia evitabile praticando buone abitudini di vita. Il volume spiega la natura del diabete, concentrandosi in particolare sui criteri per la prevenzione e sui farmaci disponibili, sia quelli tradizionali sia quelli più recenti.



SILVIO GARATTINI

*Il diabete di tipo 2
una malattia evitabile*

Edizioni Lswr

Gli adolescenti e il covid-19

Questo libro ripercorre la pandemia Covid-19 dando “voce” proprio agli adolescenti che hanno dovuto affrontarla.

- Quali emozioni hanno sperimentato i ragazzi?
- Con quali strategie hanno cercato di far fronte alla sofferenza, alla paura, alla rabbia provata?

Le loro testimonianze consentiranno di capire come hanno vissuto questo periodo, mentre i consigli degli autori aiuteranno i ragazzi e le famiglie a riconoscere gli eventuali segni di malessere psicologico e a reagire in modo tempestivo ed efficace.



STEFANO VICARI, MARIA PONTILLO

*Gli adolescenti e il covid-19
L'impatto della pandemia
sul benessere mentale dei ragazzi*

Edizioni Lswr

Primo soccorso per il mio cane

Se siete i felici proprietari di un cane e volete essere pronti ad aiutarlo nel caso dovesse farsi male, questo è il libro che fa per voi! Grazie a chiare spiegazioni passo passo, accompagnate da immagini a colori, imparerete a riconoscere i segnali di sofferenza e a eseguire gli interventi di primo soccorso più appropriati, dalle manovre salvavita per i casi di emergenza alle medicazioni in seguito a piccoli e grandi infortuni. Completano il volume tanti consigli pratici per garantire il benessere del cane in occasioni particolari, come le passeggiate sulla neve, i temporali o i botti di Capodanno.



ALDO GIOVANNELLA

*Primo soccorso per il mio cane
Come riconoscere e gestire
le emergenze e prevenire gli infortuni*

Edizioni Lswr

Ritenzione idrica

Basta gonfiore! I suggerimenti per liberarsi dai liquidi in eccesso

di Barbara Ricciardi

A tutti sarà capitato almeno una volta nella vita di non riuscire a indossare un anello, specie alla mattina, perché le dita appaiono gonfie e dolenti. Anche i piedi, specie dopo un'intera giornata trascorsa in piedi, possono diventare talmente gonfi da non vedere l'ora di togliere le scarpe e immergere le gambe nell'acqua fredda.

Le principali cause della ritenzione idrica, ossia l'eccessiva raccolta di liquidi nei tessuti, sono la sindrome premestruale, il climaterio, la cellulite, l'eccessivo consumo di sale, la stipsi e l'insufficienza venosa. In questi casi un aiuto può giungere dalla natura che ci offre efficaci rimedi, dotati di proprietà diuretiche. Prima di rivolgersi a uno di questi trattamenti è bene comunque sapere che esistono anche edemi, specie quelli diffusi, che possono essere il campanello d'allarme di alcune malattie più serie, come cardiopatie, ipotiroidismo, squilibri elettrolitici e nefropatie, da sottoporre tempestivamente all'attenzione del medico.

UN AIUTO DALL'ACQUA

Cosa bere, se si soffre di ritenzione idrica? La risposta giusta è certamente acqua, nella misura di circa 1-2 litri al giorno. Ma quale acqua? In commercio sono disponibili diverse tipologie di acqua che si distinguono in base al loro residuo fisso, ossia alla quantità di sali minerali che contengono. L'acqua che favorisce la diuresi è la cosiddetta acqua "minimamente mineralizzata" che, come si può leggere sull'etichetta, possiede un residuo fisso inferiore a 50 milligrammi per litro. Bere almeno un litro e mezzo al giorno di acqua, specie a basso contenuto di sali, consente all'organismo di liberarsi dei liquidi che si accumulano in eccesso nei tessuti. A tal proposito è bene ricordare

che il principale responsabile della ritenzione idrica è il sodio, presente non solo nell'acqua e nel comune sale da cucina, ma anche in molti cibi, come salumi, formaggi, alimenti confezionati. Una buona regola, per ridurlo al minimo, consiste nel leggere sempre le etichette di quello che ci accingiamo a consumare, specie se confezionato, e di utilizzare le spezie e gli aromi per condire e insaporire i piatti che mettiamo ogni giorno in tavola.

IL GONFIORE E LA CELLULITE

Nel caso in cui la ritenzione dei liquidi, specie a livello di cosce, braccia e glutei, sia associata alla cellulite, la cui fase precoce è caratterizzata da ristagno di liquidi nei tessuti, i rimedi naturali che si dimostrano più efficaci sono la pilosella, l'ananas e l'ortosifon.

Della pilosella (*Hieracium pilosella* L.), pianta erbacea diffusa in tutta Europa, si utilizzano in fitoterapia le foglie e i fiori, dotati di proprietà diuretiche e antinfiammatorie. La posologia suggerita è di 30 gocce di tintura madre da assumere da sole 1-2 volte al giorno. Un altro rimedio che si dimostra molto efficace nel combattere l'eccesso dei liquidi è l'ananas (*Ananas comosus* L.) che può essere consumato come frutto, specie a fine pasto, per il suo effetto antinfiammatorio, antiedemigeno e digestivo, riconducibile alla presenza di bromelina, enzima capace di digerire le proteine. Dell'ananas ancora più attivo si dimostra, inoltre, l'estratto secco ottenuto dal suo gambo, ricco di fibre solubili e insolubili, e dotato di proprietà spiccatamente diuretiche. Infine, per trovare sollievo all'antiestetico e doloroso gonfiore degli arti, specie quelli inferiori, ci giunge in soccorso l'estratto di foglie di ortosifon (*Orthosiphon stamineus* Benth) pianta originaria dell'Indonesia, nota anche come Tè



di Giava, che favorisce l'eliminazione renale di cloruro di sodio e di acqua dai tessuti. Le piante dotate di attività diuretica sono generalmente ben tollerate, ma è bene tener presente che, potendo agire sulla pressione sanguigna, sono sconsigliate in caso di ipotensione e nei soggetti affetti da insufficienza renale o altri danni a carico di quest'organo.

LE GAMBE IN PRIMO PIANO

Specie d'estate, a causa del caldo, può sorgere l'amletico dilemma. Le mostro o non le mostro? Si tratta delle gambe che, a causa soprattutto di problemi circolatori, possono manifestare fastidiosi inestetismi, come caviglie gonfie, capillari visibili (teleangectasie) e nei casi più gravi varici. Alla base della manifestazione edematosa risiede un'insufficiente risalita del sangue dalla periferia al cuore, tendendo a ristagnare negli arti inferiori. In queste condizioni la pressione sanguigna aumenta nei

vasi, che alla lunga possono perdere tono e resistenza. Le pareti dei vasi diventano maggiormente permeabili e del siero può fuoriuscire, concentrandosi nei tessuti circostanti il sistema circolatorio, da cui la comparsa di edema. In natura esiste una pianta che può risultare utile nel caso di problematiche venose e capillari. Il suo nome è centella (*Hydrocotyle asiatica* L.) e si tratta di una piccola pianta erbacea originaria delle zone subtropicali dell'Oceano indiano. Nota ai cingalesi come "pianta della longevità", per le sue numerose proprietà benefiche, la centella svolge un'azione rigenerante della parete di vene e capillari ed esercita un effetto diuretico. Il risultato consiste in un generale miglioramento della circolazione periferica con riduzione della permeabilità dei vasi e degli essudati presenti nei tessuti. La posologia suggerita è di 30 gocce di tintura madre 1-2 volte al giorno, diluite in poca acqua, lontano dai pasti.



L'AIUTO DEL PROFESSIONISTA

Non sempre la tendenza a trattenere liquidi è un problema grave, specie se di lieve entità e riconducibile a stili di vita scorretti. In questi casi è possibile rivolgersi al proprio farmacista di fiducia che, conoscendo il vostro stato generale di salute e i farmaci che assumete, potrà darvi consigli utili e personalizzati. Una causa frequente della ritenzione idrica è riconducibile all'alimentazione. Assumere cibi troppo salati, tendere a eccedere nel consumo di grassi e carboidrati, che fanno spostare la lancetta della bilancia verso l'alto, sono tutte condizioni che possono contribuire al rallentamento della diuresi e alla conseguente ritenzione idrica. In prima istanza, quindi, per combattere il gonfiore è necessario dire addio alla vita sedentaria, agli spuntini fuori pasto e agli alcolici. Preferire, inoltre, ai cibi troppo calorici e conditi, la frutta e la verdura di stagione. Questi ultimi sono capaci di combattere la stipsi, ulterio-

re causa di ritenzione di liquidi, grazie all'apporto di fibre che migliorano la peristalsi intestinale. Avete notato, inoltre, che la ritenzione si manifesta soprattutto d'estate? La causa risiede nel caldo che agisce sfavorevolmente sulla circolazione sanguigna, producendo vasodilatazione e aumento della permeabilità dei capillari e delle vene. E poi c'è la sete che, spesso, invece di indurci a consumare tanta acqua o freschi smoothie vegetali, ci porta a preferire bevande gasate, zuccherate e alcolici, a causa dei frequenti aperitivi all'aperto, cui si accompagnano focaccine, salumi e tante altre leccornie cariche di sodio, nemico numero uno del gonfiore. Ma d'estate fortunatamente ci sono anche tanti vegetali amici della diuresi, come l'anguria, il melone, le fragole, i mirtilli, i finocchi, i pomodori, il sedano, i cetrioli. Se il pericolo sono i piedi gonfi, strizzati in sandali dai tacchi a spillo vertiginosi, meglio quindi consumare alla sera con gli amici un fresco succo d'ananas e salutari verdure in pinzimonio, piuttosto di superalcolici e patatine.

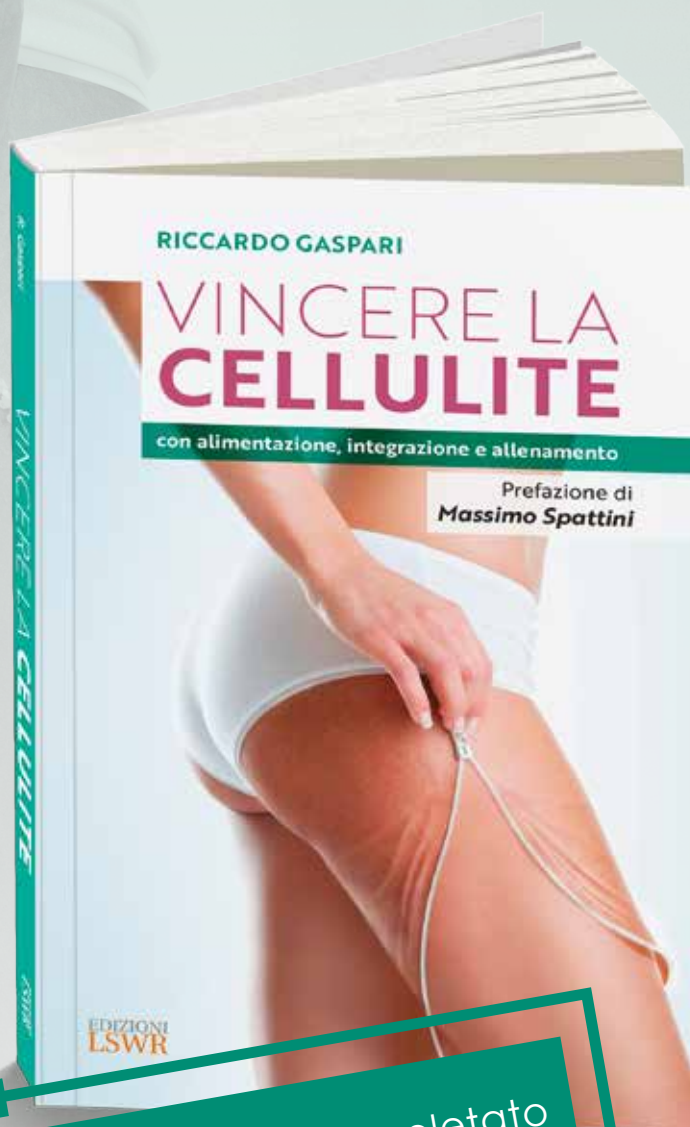
novità

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.**

PRIMO SOLE

Proteggere la pelle per prevenire eritemi e scottature

Francesca Laganà

Le giornate si allungano, la voglia di stare al sole aumenta. Le prime gite fuori porta, le passeggiate nel parco: le prove di quella che sarà l'estate, i primi assaggi di vacanza. La primavera è una stagione di rinascita ed anche la pelle ha bisogno di prepararsi al sole dell'estate. Con alcuni semplici consigli, si garantisce alla cute un colorito più omogeneo e un aspetto migliore.

ESFOLIANTI E SCRUB

Per preparare la pelle all'esposizione solare, è bene prima di tutto eliminare lo strato superficiale dell'epidermide. L'esfoliazione è una tecnica semplice, nota fin dall'antichità, ed è un passaggio chiave della beauty routine per ottenere un incarnato luminoso e dall'aspetto sano. Consiste appunto nel rimuovere lo strato superficiale di cellule morte, ed eventuali impurità della pelle, per portare alla luce uno strato sottostante. Ricordiamo che l'epidermide, ovvero lo strato più esterno della pelle, è costituita da cinque substrati. Le nuove cellule della pelle nascono nello strato più profondo, poi maturando si spostano verso lo strato superficiale, spinte da quelle di nuova generazione.

Per il viso esistono esfolianti chimici e fisici, i primi utilizzano sostanze in grado di scindere i legami tra le cellule, quelli fisici agiscono in modo meccanico. In vista dell'esposizione solare sia per il corpo sia per il viso è preferibile utilizzare esfolianti fisici, che grattano via manualmente la pelle morta dallo strato più superficiale usando ingredienti abrasivi come lo zucchero, le microsfele, la crusca di riso in polvere o i semi di jojoba. La pressione dell'applicazione manuale favorisce la microcircolazione



e il drenaggio linfatico, lasciando l'incarnato fresco e luminoso. Per il corpo si utilizza un prodotto più aggressivo, lo scrub. L'esfoliazione va ripetuta sia su viso sia sul corpo una volta alla settimana. Naturalmente, soprattutto per la pelle del viso, non deve essere un'operazione troppo aggressiva: per questo è bene scegliere cosmetici che abbiano granelli piccoli, che si sciolgono durante l'utilizzo. Il prodotto va massaggiato delicatamente, sulla pelle umida per un effetto più blando, su quella asciutta per un effetto più deciso.

IDRATAZIONE

Una pelle ben abbronzata, con un colore uniforme, prevede dopo lo scrub una corretta idratazione. Utilizzare una crema idratante su viso e corpo, è dunque fondamentale per avere una bella carnagione. L'idratante ideale non deve irritare la pelle, neppure



PROTEGGERSI SEMPRE

Attenzione al primo sole. Anche senza sdraiarsi su una spiaggia il sole ci raggiunge in molte situazioni: una passeggiata nel parco, un giro in bicicletta, una grigliata con gli amici, una festa di bambini all'aperto. È bene anche in queste occasioni proteggere la pelle delle zone esposte, come viso, décolleté e braccia, con un filtro adeguato almeno SPF 30+, e per i bambini SPF 50+. Ci sono a disposizione confezioni piccole, adatte ad uno zaino o anche alla borsetta. Tenere la protezione a portata di mano evita fastidiose scottature a grandi e piccini.

la più sensibile, non deve lasciare la pelle secca dopo poco tempo, né unta. Con il consiglio del farmacista potrai trovare il prodotto più adatto al tipo di pelle, all'età, all'attività svolta, alla stagione. La pelle va idratata tutti i giorni, dopo una corretta detersione. Per lo stesso motivo dopo l'esposizione al sole è bene utilizzare il doposole.

AUTOABBRONZANTI

Le formule autoabbronzanti non preparano la pelle al sole, nel senso che agiscono colorando la pelle e non stimolando la produzione di melanina, la sostanza responsabile della tintarella.

Quando si parla di autoabbronzante ci si riferisce a un cosmetico a base di diidrossiacetone (DHA), un



LAMPADE CON MOLTA ATTENZIONE

La convinzione che l'uso delle lampade abbronzanti possa prevenire i danni causati dalla radiazione solare e preparare la pelle all'esposizione è errata poiché la protezione fornita dall'abbronzatura artificiale non è efficace. Per contro anche le radiazioni ultraviolette artificiali possono invecchiare la pelle prematuramente e può contribuire allo sviluppo delle macchie della pelle, dette lentiggini solari, e, più rilevante, può aumentare il rischio di sviluppare tumori della pelle, incluso il melanoma. Un decreto interministeriale (Decreto n.110 del 12/5/2011 emanato dal Ministro dello Sviluppo Economico di concerto con il Ministro della Salute) vieta l'utilizzo delle apparecchiature abbronzanti ai minori di 18 anni di età, alle donne in gravidanza, alle persone con particolari malattie o che si scottano facilmente al sole, oltre a regolamentare le caratteristiche tecniche e le modalità di esercizio delle apparecchiature in questione.

principio attivo che permette una piccola ossidazione chimica delle cellule dello strato più superficiale dell'epidermide, garantendo una colorazione della pelle simile a quella della abbronzatura. Il prodotto non danneggia le cellule e non penetra negli strati inferiori: però l'effetto dura circa 5-6 giorni, per poi scomparire senza lasciare tracce. È una soluzione per chi vuole apparire abbronzato e non ha tempo di esporsi gradualmente al sole. Gli autoabbronzanti sono testati e sicuri ed esistono prodotti anche per pelle sensibile. Inoltre sono disponibili in diverse formulazioni che rendono l'applicazione molto facile e versatile, adatti ad ogni tipo di pelle e per ogni zona del corpo: crema, spray, fluidi, gel.

CAROTE, CAROTENE E INTEGRATORI

Per migliorare l'abbronzatura è utile anche mangiare correttamente: idratarsi e assumere antiossidanti, come carotenoidi insieme a vitamina C, può aiutare a ridurre i danni da esposizione solare e contribuisce ad un aspetto più sano della pelle. Il betacarotene è anzitutto un ottimo antiossidante, capace dunque di contrastare l'insorgenza dei radicali liberi, ed un precursore della vitamina A, che apporta benefici alla vista, alla pelle e alle ossa. Il betacarotene, in particolare, migliora la salute

della pelle, contribuendo a ridurre la sua sensibilità quando questa è esposta ai raggi solari. È contenuto nella frutta, nelle verdure di colore arancione, tra le quali le carote e le zucche, nelle albicocche e nei cereali. Ma non sempre l'alimentazione basta e si può avere bisogno di una integrazione di betacarotene, soprattutto per chi ha una pelle chiara, in quanto aiuta ad evitare eritemi solari o iperreattività della pelle dopo l'esposizione al sole. Se vuoi saperne di più chiedi consiglio al tuo farmacista.

COMINCIARE CON GRADUALITÀ

Un altro consiglio per preparare la cute all'esposizione solare ed evitare scottature o danni, è quello di iniziare con gradualità, in particolare per chi ha la pelle con fototipo chiaro. Un tempo di consigliava di esporsi per poche ore nei primi giorni di vacanza, e quando è possibile, perché si rimane in villeggiatura per un mese o più è sempre l'atteggiamento più corretto. È difficile se i giorni sono pochi, una settimana o due in cui si vuole approfittare di ogni ora per stare in spiaggia al mare o su un prato in montagna. Però si può cominciare qualche weekend prima a prendere un po' di sole in piscina, o fare qualche gita fuori porta. Ricordando sempre di proteggersi con filtro adeguato.

Zeflavon

Per combattere i sintomi dell'insufficienza venosa cronica.



NOVITÀ



Zeflavon, con flavonoidi micronizzati, favorisce la circolazione e può aiutare ad alleviare gonfiore e pesantezza.

Indicato nel trattamento dell'insufficienza venosa cronica e della sintomatologia della crisi emorroidaria acuta.



Zeflavon è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 07/12/2021.

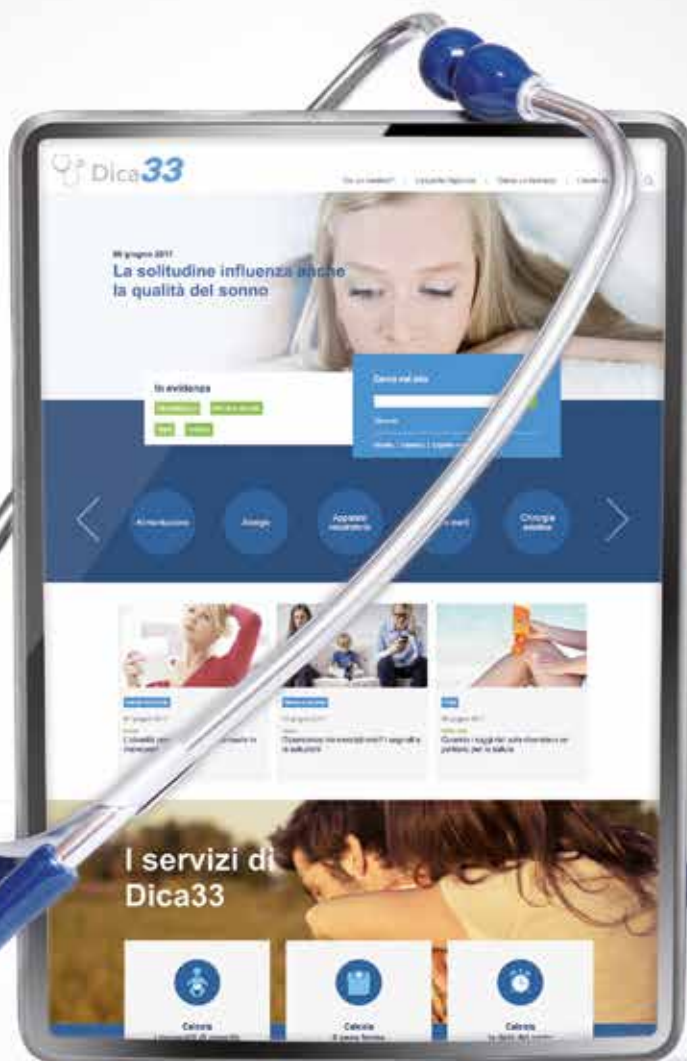
ZENTIVA



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