

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

La salute della famiglia



MEDICINA
Occhi in forma

BENESSERE
Allergie
primaverili

CONSIGLI
Alimentazione
in menopausa

edra

Il mal di testa
è un rompicapo?

Ibuprofene Sandoz®
può aiutarti a trovare
una via di uscita



Sandoz si impegna a mettere
a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari.

Per medicinale equivalente si intende un medicinale
avente la stessa composizione quali-quantitativa in sostanza attiva
e la stessa forma farmaceutica del medicinale di riferimento.

Chiedi al tuo farmacista.

SANDOZ A Novartis
Division



È un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Non somministrare a bambini al di sotto dei 12 anni.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 28/10/2021

TELEMEDICINA IN FARMACIA

Caro lettore, sono passati oramai tre anni dall'arrivo del COVID in Italia. In poche settimane quella che sembrava una lontana minaccia diventò un'emergenza che sconvolse la nostra vita. Per superare l'emergenza COVID l'uomo ha fatto ricorso al progresso tecnologico e quello digitale ha avuto uno sviluppo fondamentale. In questi mesi abbiamo capito che possiamo scambiarci dati e informazioni a distanza ed in modo sicuro. Anche la telemedicina ha avuto così un importante sviluppo. Non più solo invio di dati di dati e immagini come nel caso delle telerefertazioni. Ad esempio, l'elettrocardiogramma

refertato a distanza dal cardiologo. Ma anche consulti medici a distanza attraverso lo strumento del teleconsulto. Non è più necessario spostare le persone, medico e paziente, ma è sufficiente spostare le informazioni. La Farmacia diventa quindi luogo di fruizione della telemedicina: sempre più Farmacie offrono il servizio di telecardiologia (elettrocardiogramma, holter pressorio ed holter cardiaco) ma anche altre specialità mediche diventano accessibili più facilmente per il paziente come ad esempio la teledermatologia che sta diventando un servizio sempre più presente in Farmacia.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

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

n. 2 / 6 del 01/03/23
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
Benessere degli occhi

6 – PSICOLOGIA
Fame, peso e amore

10 – SPAZIO MAMMA
Puntini sulla pelle

13 – LETTURE

14 – BENESSERE
Allergie primaverili

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Kalium bichromicum

22 – NUTRIZIONE
Alimentazione in menopausa

26 – CONSIGLI
Magnetoterapia

28 – CANI & GATTI
Pulci e zecche

30 – COSMESI
Pelle secca, che fare?



BENESSERE DEGLI OCCHI

Stile di vita, alimentazione e controlli periodici sono il modo migliore per mantenerli in salute

Stefania Cifani

Il benessere degli occhi viene spesso associato solo con la cura dei difetti della rifrazione, come miopia, ipermetropia e astigmatismo. Senza considerare adeguatamente l'importanza della salute degli occhi e della prevenzione delle patologie oculari. Gli occhi sono infatti soggetti, come altri organi, ad ammalarsi; stile di vita, alimentazione e controlli periodici sono il modo migliore per mantenerli in salute.

VISITE REGOLARI

Sottoporsi periodicamente a una visita oculistica è importante sia nell'infanzia, per individuare eventuali problemi e difetti rifrattivi, che più avanti con l'età, quando aumenta il rischio di patologie oculari. La prima visita dovrebbe, secondo le indicazioni della SOI, Società Oftalmologica Italiana, avvenire entro i tre anni, quindi a sei anni prima di iniziare la scuola e a 12 anni. In adolescenza e fino ai 40 anni è comunque consigliabile fare dei controlli, anche in relazione a eventuali difetti visivi da monitorare. Dai 40 ai 60 anni la visita è indicata ogni due anni, e dopo i 60 anni una volta all'anno. In questo modo è possibile prevenire le principali patologie legate all'invecchiamento:

- la cataratta: consiste nell'opacizzazione del cristallino, che a sua volta determina una riduzione significativa della vista sia in termini quantitativi sia qualitativi;

- la degenerazione maculare senile: disturbo a carico della macula, l'area centrale della retina che porta alla perdita progressiva della visione centrale;
- Il glaucoma: consiste nel deterioramento del nervo ottico in seguito all'aumento della pressione interna dell'occhio. Molto insidioso perché asintomatico, rappresenta una delle principali cause di cecità.

ATTENZIONE A...

I segnali da portare all'attenzione dell'oculista, oltre a ogni cambiamento che venga riscontrato nella visione, come calo della vista, riduzione del campo visivo, macchie, si possono riassumere come segue:

- occhi rossi: in genere causati da traumi o corpi estranei, si risolvono velocemente. In casi più rari possono essere il segno di un attacco acuto di glaucoma, uveite (infiammazione della membrana sita tra cornea e sclera), cheratite (infiammazione della cornea);
- lacrimazione eccessiva: infezioni e allergie, possono irritare la superficie dell'occhio e portare alla maggior produzione di lacrime, e causare offuscamento della vista;
- visione doppia: in genere dovuta a irregolarità della superficie della cornea;
- dolore all'occhio: può essere dovuto a una pato-



logia come congiuntivite, uveite, glaucoma, allergia ed essere associato a gonfiore, arrossamento e lacrimazione;

- secchezza oculare: gli occhi non sono sufficientemente lubrificati a causa della diminuzione della secrezione lacrimale. Un disturbo che prende il nome di sindrome dell'occhio secco.

LA SINDROME DELL'OCCHIO SECCO

È molto diffusa, soprattutto tra le donne e in particolari condizioni della vita. Ne soffre il 90% delle donne in menopausa, a causa delle alterazioni ormonali tipiche di questa fase, ed è comune anche in gravidanza. Anche alcuni farmaci come diuretici, anticoncezionali, antistaminici, antipertensivi, antidepressivi possono favorire la secchezza oculare, associata anche all'uso di lenti a contatto che possono alterare la produzione di

film lacrimale. I sintomi sono sensazione di corpo estraneo, bruciore e fastidio, occhi arrossati. La sindrome dell'occhio secco può interessare anche i bambini, soprattutto in seguito a un utilizzo eccessivo e prolungato dei dispositivi elettronici. Fissare lo sguardo su smartphone, PC e tablet, infatti, fa sì che la frequenza di ammiccamento, ossia della apertura e chiusura delle palpebre che ha la funzione di lubrificare la superficie oculare, diminuisca. Normalmente gli occhi si aprono e chiudono fino a 20 volte al minuto; davanti a uno schermo questa frequenza scende a 12 volte al minuto.

LA CHERATITE

Uno dei principali rischi associati all'uso di lenti a contatto riguarda la cheratite, ossia l'infiammazione della cornea, con potenziali lesioni di

questa membrana che riveste la parte anteriore del bulbo oculare. Tra le altre cause della cheratite, anche raggi ultravioletti, virus, batteri e fattori chimici, oltre alla sindrome dell'occhio secco. Possono comparire dolore e arrossamento all'occhio, fastidio per la luce, abbondante lacrimazione, visione annebbiata e opaca. In presenza di questi sintomi è importante sottoporsi a una visita di controllo.

SOTTO IL SOLE

La salute degli occhi passa anche dalla protezione dai raggi solari; l'esposizione alla luce intensa, specie se ripetuta nel tempo, può causare danni come irritazioni e arrossamenti, ma anche gravi lesioni della retina. Essenziale, quindi, indossare occhiali da sole con lenti certificate, che blocchino i raggi ultravioletti in modo efficace.

QUALE ALIMENTAZIONE?

Le carote fanno bene alla vista: un detto popolare che nasconde un fondo di verità. Alcune sostanze, infatti, sono ormai note per possedere effetti benefici per occhi e vista; tra queste anche il betacarotene. In particolare, le sostanze benefiche per gli occhi sono luteina, zeaxantina, acidi grassi omega 3, zinco, vitamine C, D, ed E. Alcuni ali-

menti, quindi, sono particolarmente preziosi per la protezione della vista; nella dieta e non dovrebbero mai mancare:

- gli agrumi, ricchi di vitamina C che contribuisce a mantenere le cellule del nervo ottico in buona salute;
- le verdure a foglia verde, tipicamente spinaci e biette, ma anche broccoli e cavoli. Sono fonte di proteine e zeaxantina, e hanno un effetto protettivo nei confronti della degenerazione maculare senile;
- frutta e verdura di colore arancione e giallo: zucca, carote e peperoni sono ricchi di betacarotene, vitamina C e zeaxantina;
- i carotenoidi contenuti negli ortaggi di questo colore si trasformano in vitamina A, che ha una funzione protettiva per la retina e per prevenire la sindrome dell'occhio secco;
- le uova, ricche di luteina, lecitina, acidi grassi, omega 3;
- il pesce per il suo contenuto in acidi grassi essenziali, e in particolare il salmone, molto ricco di acidi grassi omega 3;
- la frutta secca a guscio, come per esempio noci e mandorle che sono ricche di vitamina E, oltre che di vitamina B, selenio e zinco.

Altri alimenti importanti per gli occhi sono il tè



LENTI A CONTATTO

Per non incorrere in rischi e danni agli occhi, le lenti a contatto devono essere utilizzate avendo cura di seguire alcuni accorgimenti. Vediamo le principali regole per un uso sicuro.

- Le lenti a contatto non devono essere utilizzate in acqua (mare, piscina) oppure facendo la doccia.
- Ricordarsi di toglierle prima di andare a dormire.
- Prima di maneggiarle, lavarsi sempre bene le mani.
- Le lenti vanno sciacquate e conservate solo nel loro apposito liquido, non fare uso né saliva né di acqua corrente.
- Non indossarle oltre le 6-8 ore.
- Utilizzare le lacrime artificiali per lubrificare la superficie dell'occhio.
- Non scambiare lenti a contatto di nessun tipo con altre persone, neanche se si tratta di quelle estetiche.

verde, l'avocado, ricco di luteina, il cioccolato fondente ad alto contenuto di cacao, che contiene flavonoidi che mantengono sana la circolazione sanguigna degli occhi, così come l'uva e i mirtilli neri. Infine, la soia e i suoi derivati sono ricchi di fitoestrogeni, aminoacidi essenziali, vitami-

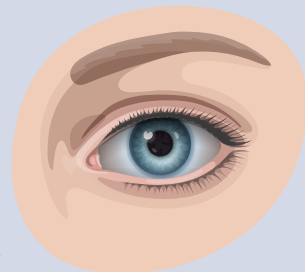
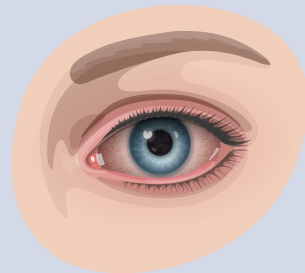
ne e agenti antinfiammatori. Da non trascurare l'olio di oliva, che favorisce l'assorbimento delle sostanze contenute nei vegetali, e che è inoltre ricco di acidi grassi omega 3 e omega 6, vitamina E, utili per prevenire la secchezza oculare e la degenerazione maculare senile.

SINDROME DELLA VISIONE DA COMPUTER

Bruciore agli occhi, affaticamento della vista, mal di testa frequenti, visione offuscata, prurito e secchezza oculare sono alcune manifestazioni della CVS (computer vision syndrome) ossia sindrome della visione da computer. Una condizione sempre più diffusa tra chi, per lavoro, trascorre numerose ore al giorno davanti a uno schermo. A questa contribuiscono fattori come l'emissione di luce blu da parte degli schermi elettronici, che affatica la vista, la scarsa risoluzione dei monitor e la riduzione dei movimenti delle palpebre.

Per prevenirla è possibile adottare alcune regole:

- durante il lavoro fare pause frequenti, di 5-10 minuti, distogliere lo sguardo dallo schermo e rivolgerlo lontano, meglio se in un punto all'aperto;
- fare uso di occhiali con lenti che filtrino la luce blu;
- usare monitor ad alta definizione e posizionarli a una distanza di almeno 50 centimetri dagli occhi;
- cambiare spesso l'aria nella stanza e fare attenzione all'illuminazione, per evitare che si formino riflessi sul monitor.



FAME, PESO E AMORE

I disturbi del comportamento alimentare

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta
Specialista in Psicologia Clinica
Terapeuta EMDR
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Condividere oggi pensieri di cura a partire dal disagio che incontro di frequente nelle narrazioni condivise dalle pazienti in terapia, mi riporta a letture diverse (alcune di parecchi anni fa, altre meno lontane nel tempo e altre ancora molto recenti). La cosa curiosa è che tutte sono scritture autobiografiche. Donne che raccontano storie di bulimia, di anoressia, di un disperato bisogno di controllo e di una sofferente assenza di libertà. Parto dal passato, con Fabiola De Clerq, che scrisse di aver fondato, pochi mesi dopo l'uscita del suo libro *Tutto il pane del mondo*, un'associazione per lo studio e la ricerca su anoressia e bulimia.

Continuo con Giuditta Guizzetti che, in *Il cucchiaino è una culla*, affermava “Sin dalla prima pagina ho capito che questo diario sarebbe stato per me un compagno indispensabile... Nel corso del tempo mi ha dato modo di vedere la mia rinascita nero su bianco... e non su una maledetta bilancia.”, fermando anche le parole nella prefazione di Laura Dalla Ragione (responsabile del centro Disturbi del Comportamento Alimentare Palazzo Francisci di Todì) quando scrive: “Le parole fanno ammalare ma possono anche guarire, descrivono uno spazio di vita e la vita contiene sempre e comunque una speranza di salvezza.”

E infine mi avvicino ai giorni nostri con “*Il coraggio di aver fame*” (R. Iatomasi, EPC Editore, 2021, Roma) dove l'autrice, psicologa, in un passaggio si chiede

“Possibile che accadessero delle cose, dentro di me, a mia insaputa? Io che sapevo tutto di me, che non avevo zone oscure, ero in balia di qualche misteriosa entità? Davvero? Io?”.

È possibile.

Ed eccoci dunque qui di fronte a sintomi, segnali, messaggi che attraverso il corpo aprono domande diverse che spesso ci riportano alla necessità di esprimere chi siamo noi.

Possiamo riconoscere una preoccupazione eccessiva per il peso e per la forma fisica, così come abitudini alimentari che si presentano alterate.

Dopodiché, d'accordo con Rosa Iatomasi quando afferma che “il grande limite delle etichette diagnostiche socialmente abusate è che non abbracciano le infinite sfumature di ogni essere umano”, sono dunque oggi, più di frequente di ieri, aperta all'ascolto e all'osservazione del come ogni persona intrappolata nei labirinti di un disturbo alimentare, nell'arrivare nel mio studio, si mette in comunicazione con me e con il mondo fuori.

Sul canale YouTube “Parole di Cura” due anni fa ho pubblicato il video “Disturbi alimentari”. E in un passaggio, trattando il tema del comportamento anoressico, sottolineavo che se quella ferrea volontà di resistere a un certo punto del cammino, con fatica e con grande sollievo, viene spostata sull'essere, il panorama può lentamente cambiare.

***“Le parole dei libri
non sempre svaniscono
come dovrebbero.
Alcune prendono corpo,
restano ferme nell’aria,
si stampano nella retina
come foto sfocate.”***

“Velocità di fuga”

di Biancamaria Frabotta



Oggi la maggior frequenza di richieste d'aiuto in questo ambito si può correlare a fattori diversi: al momento storico particolare che stiamo attraversando, all'effetto prodotto dall'isolamento con la pandemia e il lockdown, oltre che ad una società che attribuisce molto valore all'immagine, così come a situazioni traumatiche individuali.

Numerosi gli invii da parte dei medici di base a fronte delle richieste di genitori allarmati dalla perdita di peso repentina e dall'intensificato perfezionismo, agito su più fronti da parte dei figli adolescenti.

Sul versante prognostico la tempestività dell'intervento e la continuità delle cure sono elementi che ho riscontrato essere molto significativi. Per "prognosi" si intende una previsione sul decorso e sull'esito di un dato quadro clinico.

Eppure lo scoglio, che spesso si frappone tra chi ha iniziato un regime di restrizioni alimentari e l'entrata in un terreno fertile allo sviluppo di un disturbo del comportamento alimentare, può presentarsi anche in questi termini: "Sa Dottoressa, io sono arrivata qui, decisamente spinta dalla preoccupazione di mia madre, ma a dirla tutta non mi sono mai sentita forte come in questo periodo."

E questa sensazione di potenza, che arriva spesso nel momento in cui la perdita di peso sembra te-

stimoniare la vittoria sul controllo, può essere tra i fattori che tengono distanti dal chiedere aiuto le persone che stanno iniziando a ridurre la loro libertà.

***"Sì, certo, dentro si sta bene.
Riparati, protetti. Però anche il fuori
è confortante, a modo suo.
Perché fuori c'è la libertà.
Fuori puoi muoverti e spostarti
finché non trovi il tuo posto.
Oppure, puoi anche decidere
che il tuo posto è proprio fuori.
E restarci."***

***"Parole di conforto"
di Matt Haig***

L'evitamento e il progressivo isolamento sono tra gli elementi presenti nel panorama che, molte delle donne con le quali ho attraversato stagioni più o meno difficili della loro vita, sono poi riuscite a riconoscere, prima di fare un passo oltre.

Nella nostra società e in particolare in Italia il pranzo o la cena di lavoro sono spesso occasioni dentro alle quali ci si trova a mangiare insieme per comunicare qualcosa del nostro agire professionale, mettendo così in comune anche aspetti che

riguardano gusti e scelte di stampo più personale. Quando però il bisogno primario è di ridurre ogni possibilità di alimentarsi e di prendere peso, anche la socialità diventa un elemento di complessità, da gestire e con il quale fare i conti. E se il nostro rapporto con il cibo o quello di chi ci sta accanto riflette l'espressione di un dolore altro, prendendo uno spazio così ampio da impedirci o impedire di vivere serenamente il resto della vita, occorre interrogarsi sulla necessità di chiedere aiuto. Poiché la rinuncia può far presto a diventare la prima scelta, mentre la vita va avanti, noi rischiamo di perdere momenti e lasciare cadere occasioni che possono essere difficili, quando non impossibili, da recuperare.

Quando l'ora dei pasti si trasforma in una minaccia o tentazione da evitare forse siamo già andati troppo in là.

“...ma quando ti trovi di fronte a qualcuno che attiva le cerniere del suo meccanismo di apertura per farti guardare dentro di sé succede quello che deve succedere, per come può succedere. E tu non puoi fare altro che essere te stesso.”

di Elisa Casseri

“Grand Tour Sentimentale”

Per alcune persone il bisogno è di aprirsi uno spazio individuale dal quale poter ripartire con maggior fiducia. Per altre l'incontro di gruppo è il primo passaggio verso una dimensione di ascolto, di comunicazione e confronto utile a rompere l'isolamento.

Nella conduzione dei gruppi di “Scrittura e Cura” con focus su “Alimentazione e benessere” riscontro sovente come la presenza mista di familiari e persone coinvolte in disturbi alimentari si riveli

preziosa (Il metodo di Scrittura e Cura presentato sul n. 3/2016 di questa rivista prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé attraverso sedute individuali o sedute di gruppo).

E questo è dovuto al fatto che i disturbi del comportamento alimentare tendenzialmente investono l'intero sistema familiare. Rabbia, impotenza e sensi di colpa sono spesso presenti al tavolo di chi si astiene, eccede o presenta un comportamento alimentare “alterato”.

Nel fermare prima sulla carta e poi verbalmente il disagio che attraverso il controllo del cibo e del proprio corpo arriva a circolare tra i partecipanti, il panorama di ognuno si modifica. Nuove finestre si aprono rapidamente.

“Attraverso una storia di malattia non recuperiamo semplicemente il senso della memoria, ma lo ricostituiamo in una maniera più profonda.” scrive il sociologo Arthur W. Frank (*Il narratore ferito. Corpo, malattia, etica*, a cura di Christian Delorenzo, Giulio Einaudi Editore 2022).

E quando ci accorgiamo che il bisogno autentico non è quello di ridurci o di riempirci oltremisura, bensì quello di prenderci il “nostro” spazio di presenza o di autonomia, gli equilibri allora si possono modificare.

In più di un'occasione ho riscontrato come l'arrivare a esprimere i nostri bisogni sia spesso il primo passo verso la scelta di cogliere un'altra possibilità.

“Non è di dolci che ho bisogno” disse L poco prima della conclusione del percorso di gruppo.

“È che qui ho visto la mia storia come da un altro lato” ha continuato F.

E tornano le parole dello scrittore indiano Amitav Ghosh, quando dice che *“L'altro lato delle cose è solo quello che non riusciamo a vedere. E questo vuol dire che al suo interno ha storie che andrebbero colte.”*

Ed è proprio questo che risulta ogni giorno più importante, soprattutto quando pensiamo che la nostra storia sia marcata dal dolore: prenderci uno spazio per continuarla, partendo da quello che abbiamo dentro, così da trovare il coraggio, la forza e le parole per portarlo fuori.



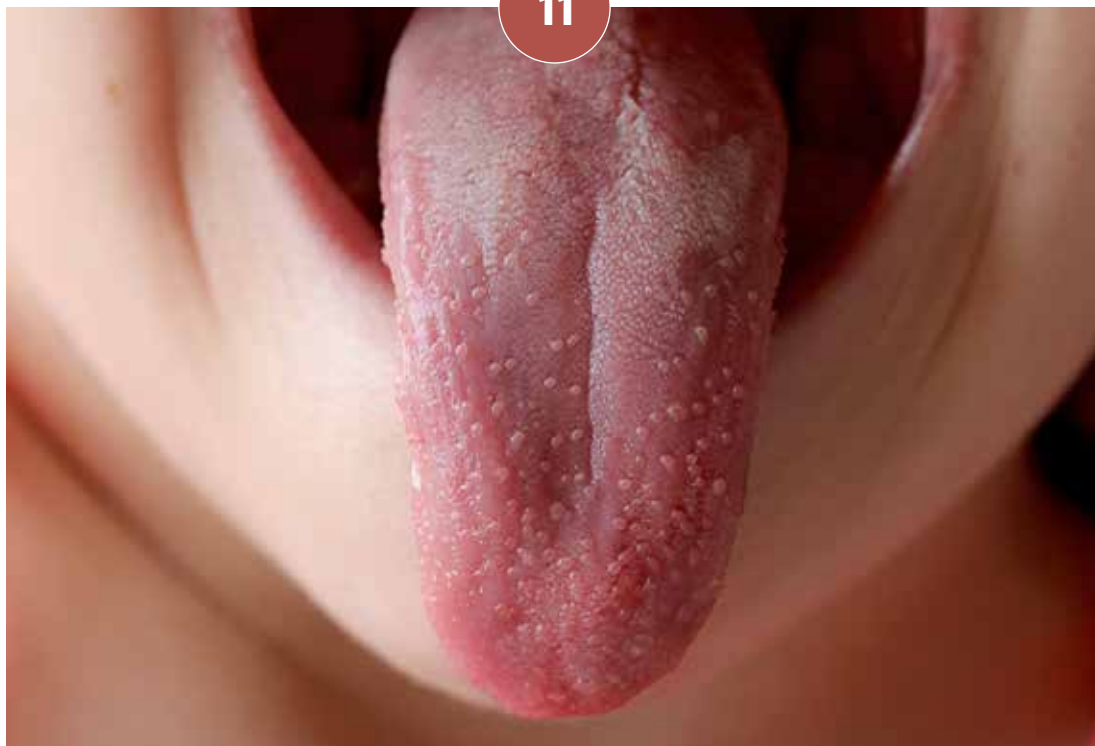
Per ulteriori informazioni è possibile contattare il 331-1024203 o inviare mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com
 Consulenza on line: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp)
 Canale YouTube “Parole di Cura”

PUNTINI SULLA PELLE

Sarà una malattia esantematica?

Chiara Romeo





Una volta si chiamavano anche malattie 'infettive' ed erano una tappa tipica dell'infanzia. Genitori e pediatra tenevano il conto di quelle già 'fatte', anche perché spesso causavano lunghe assenze da scuola e nelle famiglie ce le si passava tra fratelli. Oggi per la maggior parte delle malattie esantematiche vi è un obbligo vaccinale. Forse per questo motivo i genitori le conoscono meno, e quelle che sono ancora in circolazione destano più preoccupazione. Cerchiamo dunque di orientarci tra i diversi tipi di puntini, e tra le diverse malattie, quelle per le quali sono vaccinati i nostri bambini e quelle che ancora si possono 'prendere'. Pur sapendo che la comparsa di un esantema è una delle condizioni in cui è sempre bene avvisare il pediatra.

I SINTOMI

L'esantema è una alterazione della pelle (la parola esantema deriva dal termine greco che significa 'fioritura') che si presenta sotto forma di puntini rossi, ispessimenti o vescicole a volte pruriginosi o dolorosi. Caratteristica delle malattie esantematiche è l'intervallo di tempo tra l'inizio dei sintomi e la comparsa dell'esantema, ma è da ricordare che i bambini possono essere contagiosi anche prima che compaiano le alterazioni cutanee. I sintomi che si manifestano nelle malattie esantematiche non sono solo i puntini. Infatti la maggior parte delle volte compare febbre, ma anche brividi, dolori muscolari, prurito, affaticamento, mal di gola, sensazione di malessere generale, perdita di appetito, stanchezza e irritabilità. Le lesioni della pelle

in alcuni casi compaiono improvvisamente su tutto il corpo, in altri si sviluppano nell'arco di più giorni. Le manifestazioni sono di forma diversa: può essere un eritema, cioè un arrossamento della pelle circoscritto a una specifica area o diffuso, oppure una macula, cioè una alterazione a chiazza della pelle, o ancora possono presentarsi delle papule, rilievi solidi della pelle. Vi sono poi le vescicole, piccole bolle ripiene di liquido, che si formano sotto un sottile strato di pelle contenente siero o sangue, che possono diventare pustole, quando sono piene di pus. Infine, ci sono le petecchie, lesione puntiforme di colore rosso.

STREPTOCOCCO E SCARLATTINA

Nell'ultima stagione invernale si è assistito ad una diffusione più elevata della scarlattina. Negli anni a seguito della pandemia di Covid-19, si era visto un crollo del numero di casi di scarlattina, seguito quest'anno da un aumento significativo dei casi, soprattutto nelle scuole dell'infanzia, che pur senza dare particolari problemi, sta mettendo in allarme le famiglie. La scarlattina è una malattia esantematica contagiosa, di origine batterica, per la quale non è disponibile un vaccino, ma che si cura con una terapia antibiotica. È causata da ceppi di Streptococco Beta Emolitico di gruppo A (SBEGA), un batterio che si trasmette per via aerea con le goccioline di saliva da un bambino malato o portatore ed è di regola a carico della faringe (faringite streptococcica). Non compare mai prima del sesto mese di vita, ma colpisce i bambini dopo il secon-

do anno di vita, fino all'età adulta. Al contrario di altre malattie, per le quali un primo contagio garantisce una immunità naturale a vita, la scarlattina si può 'rifare', anche più volte. La scarlattina ha caratteristiche piuttosto particolari, perciò è piuttosto facile da riconoscere, anche se la diagnosi viene sempre confermata da un tampone orofaringeo. L'incubazione della scarlattina è breve (2-5 giorni), seguita dalla comparsa improvvisa di febbre alta spesso accompagnata da brividi, nausea, vomito e mal di testa, a questi sintomi si accompagna dopo poche ore, la comparsa dell'esantema. Al volto, l'arrossamento delle guance contrasta con il relativo pallore del naso e della zona intorno alla bocca, formando una maschera. L'esantema da scarlattina è formato da minuscole macchioline lievemente rilevate, che tendono a confluire tra loro conferendo alla pelle un colorito uniformemente arrossato, che rende la pelle ruvida al tatto. La diagnosi di scarlattina viene confermata con un tampone faringeo.

PIEDI-MANI-BOCCA

È molto comune tra i bambini che frequentano il nido, la piedi-mani-bocca. Una malattia esantematica, causata da virus appartenenti alla famiglia degli Enterovirus. Si diffondono molto rapidamente tramite la saliva: quindi il contagio avviene attraverso tosse e starnuti o tramite il contatto diretto con superfici contaminate da secrezioni nasali, fluidi, saliva o di una persona infetta. Una volta contratta la malattia, il bambino resta contagioso per 7 giorni, ma, per oltre 1 mese circa, continuerà ad eliminare il virus tramite le feci. L'esantema è formato da piccole vescicole sul palmo delle mani, sulla pianta dei piedi, nella bocca e talvolta anche nella zona del pannolino, è accompagnata da febbre ma lieve. Le piccole vescicole non danno eccessivo prurito e scompaiono senza lasciare traccia in 7-10 giorni. Le lesioni che compaiono nel cavo orale possono creare inappetenza e difficoltà a ingerire liquidi. La mani-bocca-piedi tende a guarire spontaneamente senza particolari complicanze.

PER MORBILLO, ROSOLIA, VARICELLA CI SONO I VACCINI

I nati dopo il 2016 vengono vaccinati obbligatoriamente prima dell'inizio del primo ciclo scolastico contro morbillo, varicella e rosolia. Raramente possono ancora presentarsi, anche se in forma lieve. Vediamo di cosa si tratta: il morbillo è una malattia infettiva causata da un virus (*Paramyxovirus* del genere *Morbillivirus*) che colpiva i bambini della scuola dell'infanzia e della primaria, con una stagionalità tra la fine dell'inverno e la primavera. È altamente contagiosa, ha un'evoluzione benigna, ma talvolta può presentare complicanze gravi.

Morbillo: compare febbre elevata, con tipiche papule di colore rosso scuro che si estendono dal capo alle estremità degli arti, oltre a malessere e febbre. L'esantema scompare dopo 5-6 giorni dall'inizio della malattia.

Rosolia: è una malattia infettiva esantematica virale, il cui agente è il Rubella virus. Colpisce soprattutto i bambini, tra i 5 e i 14 anni, nei quali in genere si manifesta in modo lieve, mentre costituisce un pericolo per il feto, se contratta dalle donne nei primi mesi di gravidanza. Il virus della rosolia si trasmette attraverso le piccole gocce di saliva che fuoriescono con la tosse, gli starnuti o semplicemente parlando, da qui la facilità di contagio.

La vaccinazione contro queste malattie è la trivalente MPR, che protegge oltre che da morbillo e rosolia anche dalla parotite, quella che nel parlare comune veniva chiamata 'orecchioni'.

Varicella: sono vaccinati i bambini nati dopo il 2016 ed è provocata dal virus *Varicella zoster*, della famiglia degli Herpes virus, è caratterizzata dalla comparsa improvvisa e rapida, in successione, di macchioline rosa pruriginose in genere prima su torace e addome, successivamente su testa viso e arti. Le macchioline si riempiono di liquido lattiginoso e si trasformano in vescicole simili a quelli dell'herpes labiale, che poi si seccano, dando luogo a croste.



Osteopatia. Il manuale di auto-aiuto

L'osteopatia è una disciplina che considera la complessità e la totalità del corpo, al di là della singola manifestazione sintomatica. Di conseguenza, è importante che il paziente sia consapevolmente proattivo affinché il processo di cura sia efficace e soprattutto duraturo. Questo manuale aiuta il paziente a comprendere non solo i principi fondamentali alla base della terapia cui si sottopongono, ma in particolare come agire per proprio conto e dare seguito alla terapia affinché il disturbo non si manifesti più. Nel testo sono presenti numerosi consigli utili ed esercizi auto-performanti che vanno dallo stretching al rafforzamento delle strutture muscolari e articolari, dall'aumento del drenaggio linfatico alla respirazione e all'attivazione del nervo vago, sempre secondo i 5 modelli osteopatici.



**TORSTEN LIEM
CHRISTINE TSOLODIMOS**

*Osteopatia. Il manuale di
auto-aiuto
Con esercizi per ogni giorno*

Edizioni Lswr

Oh cacca! Educare al vasino

Guida allo spannolinamento per genitori moderni. Questo libro, rivolto a tutti i genitori che vogliono educare i figli all'uso del vasino, risponde alle domande più comuni, tra cui: come faccio a sapere se mio figlio è pronto? Perché mio figlio non fa la cacca nel vasino?

“Oh cacca! Educare al vasino”, attraverso un tono garbato ma ironico, guida efficacemente i genitori attraverso questa fondamentale tappa, insegnando ai bambini una competenza preziosa.



JAMIE GLOVACKI

*Oh cacca! Educare al vasino
Guida allo spannolinamento
per genitori moderni*

Edizioni Lswr

La hair care che nessuno ti spiega

Guida agile per la cura dei tuoi capelli. Un vademecum per iniziare ad avere una hair care routine, un libro utile a chi vuole davvero curare i propri capelli ma non sa da dove cominciare. Nel libro l'autrice sfata alcuni falsi miti e dà consigli pratici, basati su spiegazioni tricologiche scientifiche, su come vanno trattati i capelli nel quotidiano e su quali scelte fare quando si asciugano, lavano o legano per proteggerli al meglio. Non mancano inoltre suggerimenti su come valutare i prodotti più adeguati tra le molte proposte presenti sul mercato. Una guida agile, da tenere sempre a portata di mano per consultarla tutte le volte in cui non si sa come agire nella cura dei propri capelli.



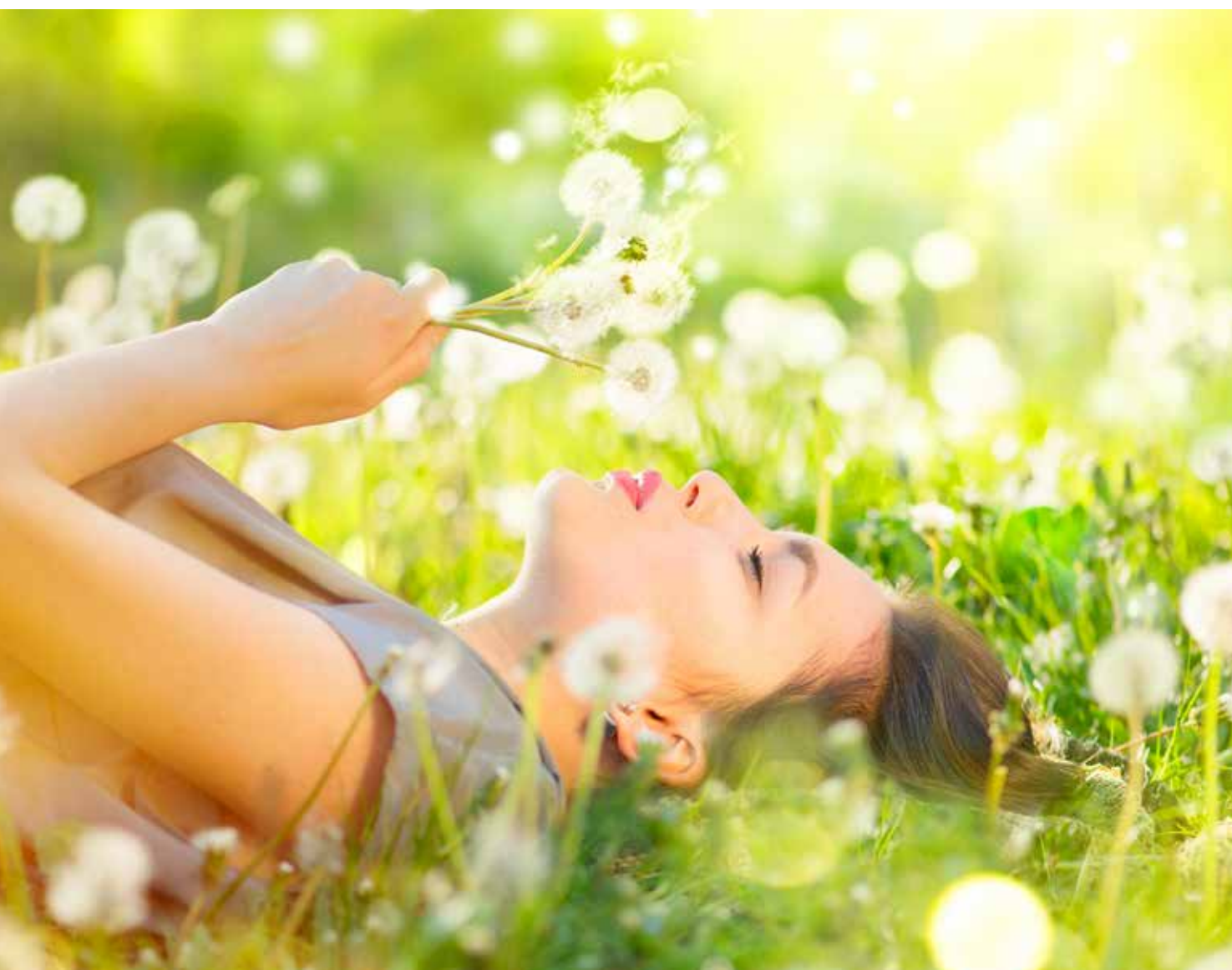
SILVIA CECCHINATO

*La hair care che nessuno ti
spiega
Guida agile per la cura dei
tuoi capelli*

ALLERGIE PRIMAVERILI

I consigli per tutelarsi dall'assalto dei pollini

Alessandra Margreth



Starnuti, naso che cola, occhi arrossati: sono tutti sintomi ben noti a chi soffre di allergie. Un'allergia segue il ritmo delle stagioni. All'arrivo della primavera chi è allergico ai pollini delle piante deve iniziare a tutelarsi dal loro assalto. La reazione allergica in questi casi interessa le prime vie respiratorie, causando riniti, tosse secca, naso chiuso e congestione delle mucose.

CHE COS'È UN'ALLERGIA?

Si tratta di uno stato in cui il sistema immunitario reagisce in modo eccessivo al contatto con una o più sostanze. È una risposta anomala, e avviene quando l'organismo produce anticorpi della classe IgE nei confronti di sostanze dette allergeni. Chi è allergico riconosce come nocive sostanze che sono innocue per i soggetti non allergici. Oltre ai pollini stagionali, altri allergeni molto comuni sono gli acari, le muffe, i peli di alcuni animali e i veleni di certi insetti. Per sapere quali sono gli allergeni in campo, l'arrivo e l'andamento della loro diffusione, si può consultare il calendario pollinico. Ad esempio, online ci sono siti come quello dell'Associazione italiana di Aerobiologia (www.ilpolline.it), che segnalano l'arrivo dei pollini, in tal modo si può sapere quali piante stanno diffondendo i loro pollini nell'area dove si abita. Ad esempio, possono esserci i pollini delle graminacee, della parietaria, le composite (come l'ambrosia), le betullacee e le cupressacee (albero del cipresso), che possono provocare problemi.

CAMBIAMENTO CLIMATICO

Negli ultimi anni le allergie stagionali si sono modificate a causa del cambiamento del clima. Le temperature a lungo elevate condizionano l'andamento dei pollini. Si verifica allora un fenomeno di polisensibilizzazione, dove gli effetti allergici di pollini diversi si sommano e portano ad allergie più prolungate. Anche l'inquinamento ambientale influisce sulle allergie, dato che le particelle inquinanti si legano ai pollini, favorendo un'inflammatione delle vie aeree che rende le mucose più permeabili. Bisogna allora riconoscere per tempo di sintomi dell'allergia e imparare a distinguerli da quelli di altri disturbi. Gli specialisti suggeriscono di notare se certe manifestazioni insorgono insieme (comorbidità): ad esempio, una rinite che arriva insieme a una congiuntivite potrebbe essere di origine stagionale. E gli starnuti allergici sono più forti e frequenti di quelli del raffreddore di altra origine.

COSA FARE?

Per le cure, mai ricorrere al fai-da-te. Meglio chiedere consiglio al proprio farmacista. Ci sono a disposizione degli allergici diversi ritrovati in grado di mitigare i sintomi e ridurre i fastidi delle reazioni. Ma è importante che una terapia venga iniziata appena compaiono i primi sintomi e continuata per tutta la stagione. Si possono fare i test per capire quali sono le sostanze alle quali si è allergici: bisogna in questo caso rivolgersi al medico per la prescrizione degli esami.

PRICK TEST

Per capire quale sia l'allergene responsabile delle reazioni occorre fare un esame detto prick test. È possibile in tal modo controllare a quali sostanze si è allergici: alimenti, veleno di insetti, lattice, polvere e acari, polline, peli di animali, farmaci. Il test consiste nell'applicare sulla pelle dell'avambraccio interno piccole quantità della sostanza sospettata di provocare la reazione allergica. Se nella zona appare un'eruzione cutanea sotto forma di rossore, pomfi o chiazze rosse, il paziente è molto probabilmente positivo a quel tipo di allergene. Le informazioni fornite dal prick test aiutano il medico a stabilire i trattamenti necessari. L'allergico dovrà innanzitutto evitare di entrare in contatto con la sostanza che scatena l'allergia (come non indossare orecchini contenenti nichel). Lo specialista prescriverà poi i farmaci da assumere, per via orale o pomate per la pelle: in genere si utilizzano cortisonici e antistaminici, soprattutto nelle fasi acute. Spesso vengono consigliate anche creme a base di ossido di zinco. Anche in questi casi il consiglio del farmacista sarà di grande aiuto.

OCCHI SENSIBILI

Una delle reazioni allergiche più comuni, in associazione ad altre manifestazioni, è la congiuntivite agli occhi; si stima che ne soffra una persona su cinque. Queste congiuntiviti spesso sottovalutate colpiscono chi ha meno di 30 anni o ha una predisposizione genetica all'allergia. È importante utilizzare il collirio giusto. Anche in questi casi, non bisogna scegliere prodotti di propria iniziativa, ma chiedere consiglio al farmacista. È indicata anche una visita oculistica di controllo.

LE ALLERGIE DA CONTATTO

Prurito, arrossamento, macchie rosse, eruzioni cutanee. A volte sulla pelle compaiono anche bolle. Sono tutti segnali che, nella maggior parte dei casi, indicano un'allergia cutanea. La dermatite da contatto provoca una reazione solo sulla parte del corpo che viene a contatto con la sostanza non tollerata (ad esempio l'allergia al nichel). La sostanza allergizzante può essere anche tra i componenti di lozioni dopobarba, creme solari e alcuni profumi.



LO SAI CHE?

Per difendersi dall'attacco stagionale dei pollini, si può seguire qualche accorgimento. Durante le giornate secche e ventose è meglio evitare di stare all'aperto. Nel periodo della fioritura è bene lavarsi spesso i capelli, perché i granuli di polline rimangono intrappolati nella capigliatura e di notte le particelle si depositano sul cuscino. All'aperto è bene indossare occhiali da sole avvolgenti per proteggersi e in auto ricordarsi di tenere i finestrini chiusi e di parcheggiare lontano da giardini e parchi. Quando si rientra a casa togliere subito le scarpe per non trasportare particelle allergizzanti nelle stanze. Pollini e polveri si depositano facilmente su tappeti, tende e tappezzerie. Questi arredi sono anche le sedi favorite degli acari. Anche per questo motivo è importante mantenere molto puliti questi arredi.



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

INNOVIA
pensa
BENESSERE

KALIUM BICHROMICUM

Per contrastare le infiammazioni
delle vie respiratorie

Anna Maria Coppo
Farmacia San Giuseppe
Settimo Torinese





Quando entrava questo beneducato anziano e riservato cliente, veniva spontaneo guardare l'ora, erano sempre, ogni volta, le 9,45. Comprava, da noi in farmacia, i farmaci per moglie, suocera, e per l'anziano padre, e, per sé, mucolitici, lavaggi nasali... quel mattino, uno sguardo più attento, una sospensione del tempo, e per la prima volta disse qualcosa: "ho sempre questo peso alla radice del naso, e se non ci fossero questi lavaggi nasali, queste bustine, avrei un muco imbarazzante", e prese dallo scaffale vicino i fazzoletti di carta. Un mese dopo, era meno riservato, sorridente, quasi, disse di non aver voluto per lungo tempo cercare noie con cure diverse, ma aver provato Kalium bichromicum che gli aveva alleggerito la vita, il naso, e dato fiducia nella medicina complementare, come avevo spiegato si chiamava quella cura in palline bianche di cui avevo anche mostrato il capitolo che riguardava il rimedio suggerito.

QUANDO IL CATARRO È DENSO

Kalium bichromicum è la sostanza chimica bichromato di potassio, usata nell'industria dell'acciaio, nella lavorazione del cemento, nei coloranti dei tessuti, specialmente quelli verdi scuri come le divise militari o la stoffa verde dei tavoli da gioco, ed è tossica. Diluita omeopaticamente da più di due secoli è un utile aiuto per catarri densi, ed è spesso un buon aiuto per sinusiti, tossi, per gastriti, dolori erratici, che si spostano cioè da una parte all'altra del corpo, grandi come un punto che può essere coperto dalla punta del pollice e

che appaiono e scompaiono improvvisamente. Questo rimedio agisce anche bene sulla gastrite, con brucianti dolori allo stomaco, molta nausea, e ci possono essere persino vomito o anche solo la sensazione di stare per rimettere, con grande peso sullo stomaco e muco avvertito sulla laringe.

LA PERSONA KALIUM

Questo rimedio omeopatico, come gli altri sali di potassio usati in omeopatia, agisce bene su persone metodiche, ordinate, regolari, con senso del dovere, poco inclini a novità, in particolare chi può giovare di Kalium bichromicum ha spesso disturbi fisici alla stessa ora, e ogni anno gli stessi disturbi al variare delle stagioni, così ogni inverno si ammalerà facilmente di tosse e raffreddore, ed ogni estate di disturbi intestinali. Tende a limitare il suo orizzonte alla famiglia, e ha pochi interessi.

I RIMEDI COMPLESSI

Questo farmaco omeopatico è uno dei componenti di rimedi cosiddetti "complessi", che contengono cioè nella stessa preparazione, in gocce o in compresse, più rimedi omeopatici diversi, tutti finalizzati a riequilibrare un aspetto della salute: Kalium bichromicum è contenuto in formulazioni per le vie respiratorie, e in formulazioni per la gastrite. Uno studio sull'impiego di Kalium Bichromicum per i catarri di pazienti critici, con storia di broncopneumopatia ostruttiva, è stato effettuato con la diluizione 30 CH somministrata

due volte al giorno per un mese, e ha dato risultati positivi, riducendo le secrezioni bronchiali filanti e la secrezione delle membrane mucose, dimostrando di poter contribuire a migliorare la salute delle vie respiratorie anche in casi difficili.

LA GASTRITE DI LINA

Raccontò una mattina in farmacia di sentirsi proprio come se avesse un peso sullo stomaco, come un grosso cinghiale (!) seduto sul petto, come in quella pubblicità di non sapeva più quale dispositivo medico riguardasse, di avere come del catarro in gola, ed una nausea dopo i pasti sempre più ridotti nella quantità e nella

varietà davvero fastidiosa. I farmaci e le bustine introvabili anche ora che le aveva trovate proprio nella nostra farmacia la aiutavano poco: le chiesi di mostrarmi la lingua, generosamente, e senza ritegno, in quel momento eravamo sole in farmacia. Lina mostrò la lingua, ed al mio “Non sia timida, avanti...!” rispose di non potere più di così, le faceva male la radice della lingua, in fondo, e questo confermò che *Kalium bichromicum* poteva essere un buon aiuto per la sua gastrite, così come avvenne, assumendolo contemporaneamente alle altre cure, non così efficaci, ma che completate e supportate dal rimedio ben scelto fecero anche la loro parte.



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

ALIMENTAZIONE IN MENOPAUSA

I consigli per vivere serenamente questa fase della vita

Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specialista in nutrizione





Queste sostanze, una volta introdotte nell'organismo con gli alimenti, vengono tanto più assorbite



dal nostro organismo, quanto più vi è un'efficace funzione intestinale e un buon equilibrio della flora batterica. Per migliorare l'assorbimento dei fitoestrogeni, dobbiamo, quindi, ridurre notevolmente l'assunzione di sostanze irritanti e infiammanti, come grassi e proteine di origine animale, quali burro, strutto, insaccati, formaggi stagionati, ma preferire pesce, olio extravergine di oliva o di semi di lino e legumi, abbinati a cereali integrali, ortaggi e frutta fresca di stagione.

UN AIUTO DAI SEMI OLEOSI

Ottimi integratori sono anche i semi di girasole, sesamo e lino, ricchi di zinco e vitamina E, che si possono trovare anche nelle farmacie attrezzate con un buon food corner. Essi agiscono molto bene sulla pelle, svolgendo un'ottima azione antiossidante e antinvecchiamento; tostati in padella, possono essere aggiunti a insalate e pietanze, migliorando il sapore dei nostri piatti, ma anche il loro valore nutrizionale. Ne gioveranno spirito e salute.

RICETTA SFIZIOSA ALLE VERDURE

CAROTE SPADELLATE CON TOFU

4 carote
1 cipolla
150 g di tofu
Prezzemolo
2 cucchiaini di semi oleosi misti
Olio extravergine di oliva
Sale



Cuocere a vapore quattro carote tagliate a piramide, senza rompere il cuore centrale della verdura. Nel frattempo, far soffriggere in una padella antiaderente (con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e un po' d'acqua) mezza cipolla affettata; sbriciolare 150 g di tofu con una forchetta. Aggiungere alla cipolla le carote e il tofu, un pizzico di sale e lasciare cuocere per 10 minuti. A fine cottura, aggiungere il prezzemolo tritato e 2 cucchiaini di semi oleosi misti. Al posto delle carote si possono usare zucchine, funghi, o altre verdure. Consumare come piatto unico abbinato a una fetta di pane integrale ai cereali.



therapist[®]

la nuova magnetoterapia indossabile

TECNOLOGIA SENZA FILI



**PRATICO, COMPATTO
DA USARE DOVE VUOI**



**2 PROGRAMMI UNIVERSALI
DOLORI CRONICI E ACUTI**
osteoarticolari



**APP
DEDICATA**



BATTERIA AL LITIO RICARICABILE



Fornitore tecnico

Dispositivo medico CE 1370

Prima dell'acquisto leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso

Pubblicità Autorizzata dal Ministero della Salute - 13/05/22

COLPHARMA

MAGNETOTERAPIA

Un toccasana per ossa e tessuti

La magnetoterapia è una pratica che consiste nella stimolazione elettromagnetica delle cellule del corpo, innalzando il loro potenziale elettrico. Produce effetti benefici sia per le ossa, favorendone la remineralizzazione e la calcificazione, sia per i tessuti attraverso un'azione antinfiammatoria e antalgica. Le onde elettromagnetiche accelerano i tempi di riparazione dei tessuti e delle ossa, producendo un'azione benefica antiedematosa, antiflogistica, antalgica. Inoltre, migliorano lo stato del sistema nervoso, neurovegetativo e vascolare riducendo la viscosità del sangue, aumentando l'ossigenazione e attenuando i dolori e gli stati infiammatori. Lo scopo della magnetoterapia è di ricaricare e rigenerare le cellule prive di energia vitale mediante onde o campi magnetici che influenzano positivamente lo stato generale dell'organismo.

STATICA E CEMP

Le magnetoterapie non sono tutte uguali, la differenza principale è nell'utilizzo dei campi magnetici. Infatti, la magnetoterapia classica utilizza campi magnetici costanti e permanenti, al contrario la

CEMP (Campi Elettromagnetici Pulsati), utilizza campi magnetici pulsanti. L'efficacia della magnetoterapia si basa sulla pulsazione del campo elettromagnetico che, attivato e disattivato in rapida sequenza intermittente, stimola la cellula favorendone la rigenerazione. Un apparecchio di magnetoterapia CEMP, a differenza di quella statica, riesce a trattare i più svariati disturbi e patologie grazie all'impostazione della frequenza (delle pulsazioni), dell'intensità e del tempo di applicazione. I tre parametri devono essere calibrati e personalizzati a seconda della problematica su cui intervenire, delle caratteristiche e delle necessità di ogni paziente. Per questo motivo, tra gli strumenti per la magnetoterapia esistenti, è il più efficace ed utilizzato.

COME FUNZIONA LA CEMP?

La magnetoterapia CEMP, con potenza erogata con discontinuità, favorisce un'azione antalgica e trova applicazione nei casi di ritardi di consolidazione ossea, di artrosi, artriti ed osteoporosi, di piaghe da decubito e di tutti i processi patologici acuti, con sintomi infiammatori e dolorifici. Grazie ai dispo-





sitivi CEMP si può sottoporre il corpo a due diverse tipologie di campi magnetici in base all'applicazione e al trattamento:

- i campi magnetici a bassa frequenza (compresa tra i 5 e i 100 Hz) hanno un'azione rilassante e favoriscono l'assimilazione del calcio e la calcificazione delle ossa. La magnetoterapia a bassa frequenza è utile quindi in caso di osteoporosi e per accelerare i tempi di guarigione in caso di fratture;
- i campi magnetici ad alta frequenza (compresa tra i 18 e i 900 MHz) svolgono un'azione antinfiammatoria e favoriscono la circolazione sanguigna. La magnetoterapia ad alta frequenza è quindi indicata per il trattamento di patologie dolorose come artriti, artrosi, dolori muscolari, ecc...

EFFETTI TERAPEUTICI

1. Effetto antinfiammatorio e di riparazione dei tessuti: si ottiene aumentando l'attività metabolica cellulare e accelerando tutti i processi di consolidazione delle fratture ossee, il recupero funzionale dei nervi lesi, la cura di ulcere cutanee o piaghe da decubito.

2. Effetti sul sangue: la magnetoterapia ha un'azione favorevole sul flusso sanguigno periferico (ipervascularizzazione) e viene utilizzata in campo terapeutico principalmente nella cura delle affezioni dei vasi sanguigni, sia venosi che arteriosi, in particolare:

- a) *nella cura di affezioni di carattere infiammatorio*, causate tipicamente da debolezza congenita dei tessuti, sovrappeso, lesioni, conseguenze dell'abuso di medicinali, di nicotina o di un'alimentazione carente dal punto di vista vitaminico;
- b) *per combattere i restringimenti dei vasi causati dall'arteriosclerosi*, che comportano un'irrorazione sanguigna insufficiente, causando dolore e mancanza di rifornimento d'ossigeno verso la circolazione periferica di gambe e braccia;
- c) *nei casi di Sindromi di Raynaud e arteriopatie periferiche funzionali*.

3. Effetti sul tessuto osseo: la magnetoterapia favorisce l'avvio dell'osteogenesi (la formazione del tessuto osseo) e il meccanismo di rigenerazione ossea.

È UNA TERAPIA CHE FUNZIONA?

Certo, a patto che i dispositivi includano la marcatura CE e che riguardino l'apparato muscolo-scheletrico, come previsto dal Ministero della Salute. Restano esclusi gli utilizzi per problematiche come l'insonnia o l'asma, per cui non c'è validazione clinica.

I VANTAGGI?

È sicura e non invasiva, non è dolorosa e non prevede il verificarsi di particolari effetti collaterali. È possibile utilizzare diversi potenti e tecnologici dispositivi per la magnetoterapia comodamente da casa, molti di questi sono acquistabili e/o noleggiabili in farmacia, sanitaria e ortopedia.

PULCI E ZECCHIE

Come riconoscerle e quali soluzioni
esistono per evitarle

Dottorssa Federica Porta,
Medico Veterinario

Le pulci sono parassiti esterni che possono infestare il cane, il gatto e molti altri animali domestici. Sono difficilmente riconoscibili sull'animale al quale provocano un fastidioso prurito. Potendo infestare anche l'ambiente domestico è bene accorgersi della loro presenza per evitare spiacevoli inconvenienti. Per conoscerle meglio cerchiamo di capire il loro ciclo riproduttivo: composto di 4 stadi: uovo, larva, pupa, adulto. La durata del ciclo dall'uovo all'adulto varia da 10 giorni a 4 mesi e una pulce adulta vive fino a 3 mesi, deponendo più di 2000 uova. La durata dell'intero ciclo dipende principalmente da temperatura, umidità e cibo disponibile. Una volta diventate adulte vivono e si nutrono sugli animali domestici succhiando sangue, sono dette infatti ematofaghe. Come possiamo riconoscerle? Dalle loro feci, che si ritrovano sull'animale sotto forma di punti neri visibili ad occhio nudo ("polvere di carbone"). Anche le uova vengono depositate sul corpo dell'animale e cadono molto presto nell'ambiente in cui vive e appaiono all'occhio nudo come minuscoli puntini bianchi. Le larve delle pulci escono dalle uova, nell'ambiente in cui vive l'animale domestico e si nutrono delle feci dei genitori o di qualsiasi altro cibo disponibile nell'ambiente ed è proprio da qui che parte anche l'infestazione ambientale. Le larve di pulci non vivono sul cane, ma si possono trovare, nelle fessure dei pavimenti, sui tappeti, sui divani, i copriletti, sotto i mobili e nelle cucce.

Alla fine del suo sviluppo la larva tesse un bozzolo e si trasforma in pupa, per poi diventare una pulce adulta. Le pulci adulte ancora nel bozzolo possono resistere a qualunque condizione ambientale sino ad un anno senza morire.

QUALI SONO I SINTOMI?

Principalmente, il sintomo più classico è il prurito, localizzato soprattutto nella zona lombo-sacrale, alla base della coda, sulla regione interna delle cosce, lungo l'inguine e l'addome, ma anche alla base del collo, può essere diffuso praticamente su tutto il corpo, provocando grande disagio all'animale, con lesioni dovute al grattamento. In alcuni soggetti predisposti può provocare una dermatite allergica con conseguenze più importanti, anche una singola pulce può provocare una reazione allergica. Ne derivano un forte prurito e reazioni cutanee quali alopecia, croste e vescicole cutanee. Le pulci però possono essere veicolo, soprattutto nel gatto, di parassiti interni come le tenie, le pulci infatti sono vettori delle loro larve. Il gatto con pulci che al loro interno ospitano le larve di tenia, nel laccamento, può ingerirle. Una volta entrato nell'organismo, questo parassita si localizza nell'intestino; dopo poche settimane, raggiunge l'età adulta e depone le uova, che verranno successivamente espulse attraverso le feci. A questo punto il padrone può accorgersi della presenza dell'ospite indesiderato in quanto assume le sembianze di un pic-

colo chicco di riso rintracciabile negli escrementi. Questo chicco di riso è la larva della tenia, che viene espulsa con fastidio e provoca grande prurito all'animale. È importante sottolineare che la tenia e le sue uova possono trasmettersi anche all'uomo. Questo può accadere se si entra in contatto con le uova del parassita, ad esempio ripulendo la lettiera del gatto oppure condividendo il cibo con lui.

LE ZECCHÉ

Sono parassiti che infestano i nostri animali, a partire dalla primavera fino al tardo autunno, ma in certe zone a climi temperati si presenta tutto l'anno. Esistono due grandi famiglie: le zecche dure, tipiche dei mammiferi, le zecche molli, caratteristiche degli uccelli. Le zecche molli hanno un corpo di forma ovalare, di consistenza piuttosto morbida, mentre quelle dure possiedono un rivestimento esterno molto più resistente, in grado di proteggerle dalla compressione. Sul cane e gatto troveremo quasi esclusivamente zecche dure e molto raramente quelle dal corpo molle. Il ciclo di vita prevede quattro stadi: uovo, larva, ninfa e adulto. Dopo l'accoppiamento, la femmina gravida e piena di uova (da diverse centinaia fino a qualche migliaio) scende dall'animale per deporre nel terreno. Qui, le uova trascorrono un periodo di incubazione di alcuni giorni, estremamente variabile in funzione della specie e condizioni climatiche (temperatura e umidità). Dall'uovo emerge una larva che successivamente muterà in ninfa ed infine in adulto, questo è lo stadio che infesta i nostri animali.

PARASSITI EMATOFAGI

Le zecche necessitano del pasto di sangue per sopravvivere, le ritroveremo quindi in zone in cui c'è molto passaggio di animali, aree verdi, ma anche

parchi pubblici e giardini. Per raggiungere l'ospite, sia esso un cane, un gatto o un qualunque altro mammifero, questi artropodi hanno messo a punto alcuni sistemi molto efficaci. Essendo dotata di arti, la zecca è in grado di muoversi attivamente alla ricerca di un animale a sangue caldo sul quale compiere il pasto, attirata dal calore corporeo. Dopo essere salito sull'ospite, il parassita raggiunge la cute facendosi strada in mezzo al pelo per compiere il pasto di sangue. Una volta sulla pelle la perfora con il proprio apparato boccale per raggiungere i capillari sanguigni più superficiali. Grazie alla presenza di microscopiche dentellature poste sul rostro e alla secrezione di sostanze cementanti, la zecca rimane saldamente adesa al proprio ospite ed inizia a nutrirsi. Ma quali malattie può portare il morso di una zecca? Babesiosi, Borreliosi, Anaplasmosi e Ehrlichiosi. Si capisce bene che una buona prevenzione è molto importante.

COME SI TOLGONO?

La zecca può essere rimossa prendendo il suo corpo tra pollice e indice e compiendo una delicata ma decisa trazione accompagnata da una rotazione. In questo modo la zecca di solito si toglie molto facilmente. In alternativa (e meglio), esistono delle apposite pinzette che consentono di eseguire la stessa operazione in maniera molto più sicura, minimizzando il rischio che la zecca si rompa lasciando infisso nella cute l'apparato boccale. Da evitare l'utilizzo di alcool o altre sostanze che possono provocare danni. E se la testa rimane attaccata? Nessun problema, Ciò che può accadere è un gonfiore transitorio o la formazione di un piccolo granuloma ovvero un nocciolino di consistenza dura. Esistono poi molte soluzioni in commercio, che il tuo Veterinario di fiducia e il tuo Farmacista potranno consigliarti.



COSMESI

30

PELLE SECCA, CHE FARE?

Tutti rimedi per renderla di nuovo splendente

Francesca Laganà



TANTA ACQUA PER IDRATARE

Gli esperti consigliano di bere 1,5-2 litri al giorno di acqua, anche per tenere idratata la pelle. In realtà non ci sono studi che dimostrino l'effetto diretto dei benefici dell'acqua ingerita, sulla pelle. È, d'altra parte, vero che bere una corretta quantità d'acqua, fornisce tutti i sali minerali necessari per mantenere in salute l'organismo. Mantenersi idratati, infatti, è il modo migliore per garantire il corretto funzionamento di tutti gli organi vitali, pelle compresa naturalmente. L'idratazione, infatti, agisce positivamente sulla pelle, indirettamente, tenendo in salute tutti gli organi, e contrastando la ritenzione idrica. È importante ricordarsi di bere anche d'inverno e in primavera, benché la sete si faccia sentire meno. Infatti, il freddo il vento e i riscaldamenti, hanno un effetto disidratante.

Squamata, ruvida, spenta, che tira: la pelle secca è una condizione in cui la cute provoca disagio e fastidio, non solo dal punto di vista estetico. I segni peggiorano in inverno e, naturalmente con il passare degli anni. La pelle secca ha bisogno di essere curata e protetta, con una beauty routine adatta, per il corpo e per il viso, che contenga gli ingredienti giusti.

UNA MINORE COMPONENTE LIPIDICA

La pelle secca è una condizione della cute, caratterizzata da una minore produzione di sebo, cioè della componente lipidica, che ha la funzione di proteggerla e mantenerla sana. Di conseguenza la pelle appare disidratata, desquamata, irritata e infiammata. Al tatto risulta secca e ruvida. Se la pelle diventa molto secca possono presentarsi anche un forte arrossamento accompagnato da prurito. Può portare ad una alterazione della barriera cutanea aumentando la sensibilità e l'infiammazione a lungo termine. A determinare la secchezza della pelle contribuiscono fattori genetici, ma anche l'utilizzo di saponi e detergenti sia per il viso sia per il corpo, con ingredienti irritanti, che alterano l'equilibrio epidermico. Ci sono poi i fattori ambientali e climatici, come i riscaldamenti d'inverno, un clima secco e ventoso, una eccessiva esposizione solare, senza adeguata protezione. Un contenuto ottimale di acqua conferisce alla pelle elasticità e turgore levigatezza e difesa dalle direzioni esterne.

SECCA O DISIDRATATA?

Spesso si confonde la pelle secca con quella disidratata, l'aspetto può essere simile, ma le condizioni di fondo cambiano: la prima infatti, è una pelle caratterizzata da una ridotta produzione di sebo, che quindi si trova ad avere un'alterata funzione barriera del-

la pelle. La pelle secca perdura nel tempo, con ogni condizione atmosferica e può presentarsi ruvida e desquamata, ma anche arrossata, infiammata e molto pruriginosa.

La pelle disidratata è invece una pelle in cui lo strato superiore è in carenza di acqua: può presentarsi ruvida al tatto, oltre ad avere un aspetto stanco e spento. La disidratazione è una condizione temporanea, e può presentarsi anche in chi ha la pelle mista o grassa. I fattori che influenzano il livello d'idratazione della pelle sono diversi e vanno dall'età all'ambiente, fino ad arrivare all'esposizione al sole: per questo è importante offrirle il massimo livello d'idratazione, a prescindere dal contesto e dal tipo di pelle.

COLPA DELL'ACQUA?

Se dopo la doccia si sente la pelle tirare e prudere, potrebbe essere colpa della durezza dell'acqua del rubinetto. L'acqua dura è caratterizzata dall'elevato contenuto di minerali e metalli disciolti, soprattutto calcare. Quando l'acqua passa attraverso terreni e rocce calcaree raccoglie e trasporta con sé i minerali accumulati fino a penetrare nelle falde acquifere. Nonostante l'acqua dura sia sicura da bere e da utilizzare per lavarsi, può causare un accumulo di questi minerali sulla pelle, rendendola più vulnerabile ad arrossamenti, secchezza e irritabilità. Inoltre, l'acqua molto calcarea può causare arrossamenti cutanei perché non è in grado di sciogliere efficacemente saponi e detergenti i cui residui si accumulano sulla pelle, sui capelli (ma anche su stoviglie e vestiti). La cute, di conseguenza, si secca, manifesta una sensazione di prurito e, in alcuni casi, può addirittura irritarsi a causa della disidratazione e dell'interruzione nella produzione di sebo, che la mantiene lubrificata. In-

stallare un filtro che addolcisce l'acqua può aiutare a prevenire lo sviluppo dei segni della pelle secca: inoltre, gli effetti dei filtri addolcenti per l'acqua valgono non solo per la pelle ma anche per i vestiti e gli elettrodomestici (che durano di più!). Un altro trucco per ridurre gli effetti dell'acqua dura è scegliere una temperatura dell'acqua tiepida e non calda, non utilizzare troppo spesso prodotti esfolianti o scrub (non più di una volta a settimana) e evitare docce troppo lunghe. Infine, per detergere la pelle si devono scegliere formule delicate. Dopo la doccia, infine, è bene tamponare la pelle invece

che strofinarla con l'asciugamano. E naturalmente, non dimenticare mai di idratarla dopo la doccia o il bagno, con una crema corpo ricca di specifici ingredienti.

INGREDIENTI AMICI

I trattamenti dermocosmetici per la pelle secca devono aiutare a mantenere l'equilibrio cutaneo ristabilendo il film idrolipidico. Tra gli ingredienti da cercare in etichetta: la glicerina, per la sua funzione filmogena protettiva, gli alfa-idrossiacidi, l'acido ialuronico, il collagene, l'allantoina, con funzione idratante e lenitiva; i ceramidi, che hanno funzione emolliente; acidi grassi insaturi, come omega-3 e omega-6. Utili per la pelle secca sono gli oli e i burri vegetali, come l'olio di germe di grano, o quello di mandorle dolci, o ancora di macadamia o karitè. Infine ottimi ingredienti della cosmesi sono le vitamine E, o tocoferolo, e la vitamina B5 detta anche pantenolo, dalle ottime proprietà idratanti e di stimolo al rinnovamento cellulare. In caso di dubbio il consiglio del farmacista può aiutare a scegliere il prodotto più adatto.

LA ROUTINE DI SKIN CARE VISO

Il primo passaggio la mattina e la sera è quello della deterzione: è bene utilizzare un detergente oleoso, ideale anche per togliere il trucco, o uno schiumogeno molto delicato. Due o tre volte la settimana è utile utilizzare un esfoliante con alfa-idrossiacidi (AHA). A seguire si applica un siero idratante che contenga acido ialuronico e ceramidi; questo va usato mattina e sera. Il passaggio successivo è la crema viso idratante ed emolliente. Infine di giorno, è bene applicare una protezione solare, mentre la sera si può completare con un olio viso.



ACIDO IALURONICO

L'acido ialuronico è sostanza naturalmente prodotta dall'organismo, componente importantissimo della pelle e dei tessuti connettivi del nostro corpo. La sua caratteristica principale è quella di trattenere acqua all'interno dei tessuti. Dal punto di vista chimico, l'acido ialuronico non è un acido, ma un glicosaminoglicano, ossia uno zucchero. La produzione di acido ialuronico con l'invecchiamento rallenta dopo i 20-25 anni di età. Come conseguenza la pelle si assottiglia, il processo di rinnovamento cellulare rallenta, contemporaneamente diminuisce la capacità di trattenere l'acqua e rimanere idratati. L'acido ialuronico contenuto nelle formulazioni cosmetiche è in grado di idratare, proteggere, riparare, e risolvere situazioni di secchezza intensa.

**Farmaci
equivalenti Mylan.**
La nostra formula
migliore si chiama
attenzione.



SICUREZZA

QUALITÀ

ACCESSIBILITÀ

GARANZIE

FUTURO

MEDICO

FARMACISTA

PAZIENTI

Mylan è il brand della linea di farmaci equivalenti di Viatris, azienda globale che opera nell'ambito della salute.
Abbiamo una formula unica, si chiama attenzione. Ci impegniamo a creare comunità più sane attraverso **solide partnership**, il **coinvolgimento** degli operatori sanitari e un maggiore **accesso alle cure** ai cittadini di tutto il mondo.
Ci impegniamo ogni giorno per aggiungere anni alla vita e vita agli anni.



VIATRIS



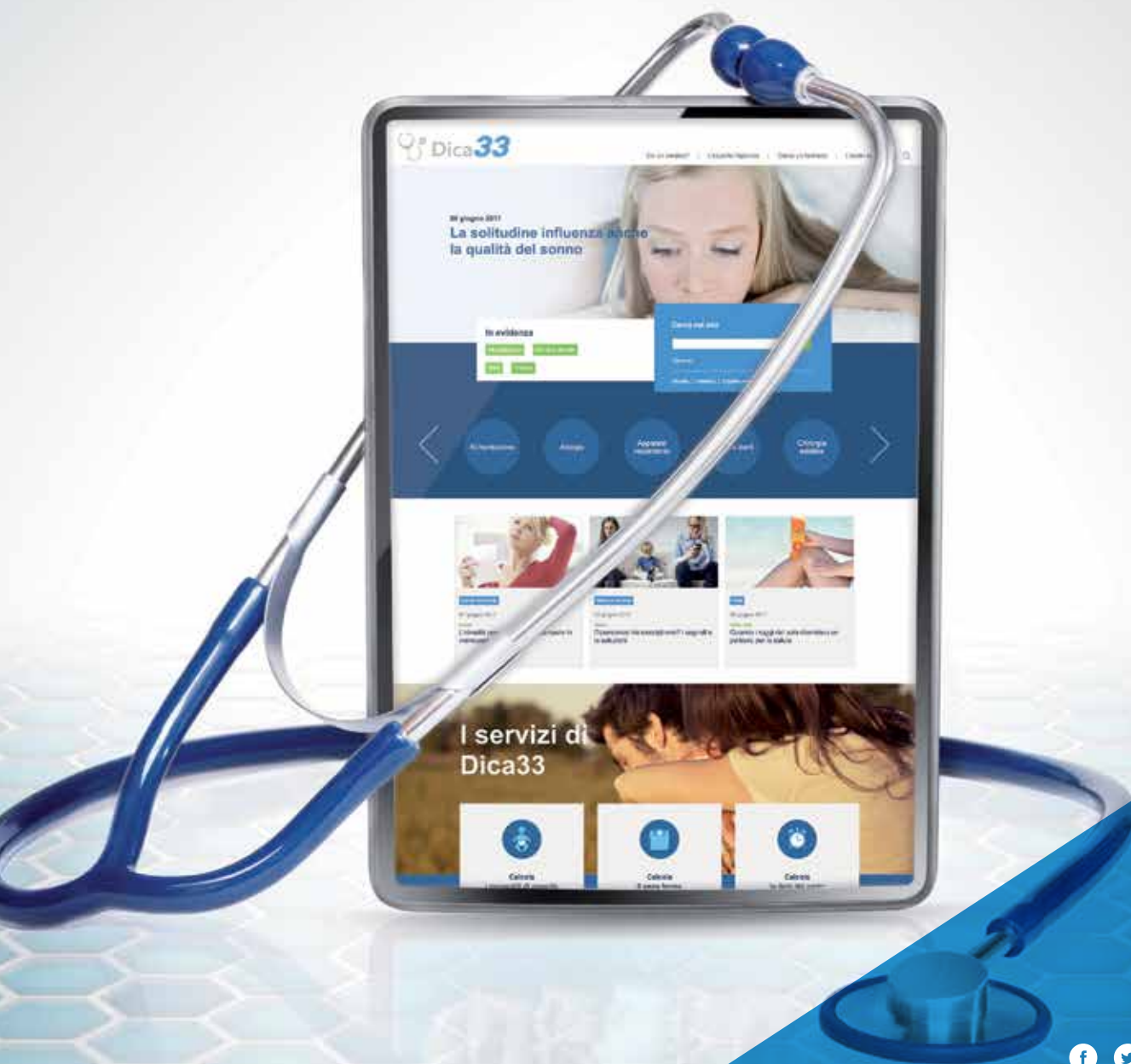
Mylan

A VIATRIS COMPANY

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