

# NOTIZIE PER TE

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

## Cura la tua salute



UniNetFarma  
Soluzioni per Crescere

**MEDICINA**  
Ritrovare  
la serenità

**BENESSERE**  
Dentro  
l'orecchio

**CONSIGLI**  
Gambe in forma

**edra**

# Zeflavin

Gambe pesanti

*Il benessere delle gambe inizia dalla zeta.*



**NOVITÀ**



**Stanchezza e pesantezza affaticano le tue giornate?**

**Zeflavin Gambe Pesanti,** con Diosmina ed Escina allevia stanchezza e pesantezza e dona una sensazione di benessere. La sua formulazione in crema arricchita con olio di oliva, di avocado e peptidi, nutre, idrata e dona un aspetto giovanile alla pelle.

**Crema Dermocosmetica dermatologicamente testata.**

Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. Evitare il contatto con gli occhi. Per solo uso esterno. Interrompere il trattamento in caso di irritazione della pelle. Utilizzare il prodotto entro 12 mesi dall'apertura.

**ZENTIVA**

# ALCOOL TEST FAI DA TE

*Caro lettore, lo scorso 19 aprile si è svolto Alcohol Prevention Day realizzato dall'Osservatorio Nazionale Alcol (ONA) dell'Istituto Superiore di Sanità e dal Centro dell'OMS per la ricerca e la promozione della salute su alcool e problematiche alcool-correlate. Se da una parte consumo di alcool è socialmente accettato e rientra nella cultura alimentare dell'uomo dall'altra parte spesso si sottovaluta che è una sostanza che ha sicuramente importanti effetti tossici sulla salute. Non solo in caso di abuso ma anche dosi moderate sono associate ad un aumentato rischio di varie patologie quali cancro, malattie*

*metaboliche e cardiovascolari. Inoltre, è estremamente pericoloso l'abbinamento dell'alcool con i farmaci dal potenziamento dell'effetto sul Sistema Nervoso Centrale, nel caso degli psicofarmaci, oppure dell'effetto gastrolesivo in concomitanza degli antinfiammatori. Oltre al rischio di mettersi alla guida sotto l'effetto dell'alcool: piccole quantità sono già sufficienti ad andare oltre i livelli consentiti. Se vogliamo averne la prova possiamo acquistare un alcool test in Farmacia e farlo dopo una serata con gli amici e prima di metterci alla guida: i risultati potrebbero essere sorprendenti!*

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 01/05/23

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](mailto:direzione@edraspa.it)

**Comitato di redazione:** Marco Aggeri,

Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno, Giuseppe Tandoi

**Hanno collaborato:** Rachele Aspesi, Stefania Cifani,

Anna Maria Coppo, Francesca Laganà, Alessandra Margreth,

Gladys Pace, Barbara Ricciardi, Chiara Romeo.

**Progetto e realizzazione Grafica**

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

**Stampa:** Mediagraf Spa

Noventa Padovana - PD

## Sommario

### 2 – MEDICINA

Ansia, stanchezza e stress

### 6 – PSICOLOGIA

Arte e creatività nei percorsi di cura

### 10 – SPAZIO MAMMA

A casa con il bebè

### 14 – BENESSERE

Dentro l'orecchio

### 18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Calcearea sulfurica

### 22 – NUTRIZIONE

Fame nervosa

### 26 – CONSIGLI

Allarme zanzare tigre

### 28 – CANI & GATTI

Colpo di calore

### 30 – COSMESI

La cura dei piedi



MEDICINA

2

# ANSIA, STANCHEZZA E STRESS

Come ritrovare la serenità perduta

---

Alessandra Margreth



Affaticamento, una stanchezza che non passa, o quell'ansia a volte improvvisa, che ci assale anche senza un motivo preciso: sono sensazioni note a molti, e possono insorgere ad ogni età. Per questo è importante sapere come intervenire. Anche per evitare che questi problemi abbiano conseguenze per il nostro stato di salute generale. Vediamo di cosa si tratta.

### L'ANSIA CHE COS'È?

L'ansia si può manifestare in varie forme. Sofrire di disturbi d'ansia generalizzati vuole dire avere uno stato di preoccupazione eccessiva per eventi o attività, ed essere presente nella maggior parte dei giorni per almeno sei mesi. Le cause del suo sviluppo non sono ancora ben note, ma si pensa che siano coinvolti fattori ereditari, psicologici e neurologici. Può essere accompagnata ad altri disturbi, specie la depressione. Gli ansiosi avvertono un costante senso di angoscia, spesso hanno cambiamenti di umore, difficoltà di concentrazione e stanchezza. Una manifestazione acuta dell'ansia sono gli attacchi di panico, accompagnati da accelerazione del battito cardiaco, mancanza di fiato e sudorazione, e sensazione di perdere il controllo. Altri sintomi dell'ansia? Senso di affaticamento, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno. L'ansia può anche manifestarsi con la paura di stare in mezzo agli altri in spazi aperti (agorafobia).

### QUALI AIUTI SONO EFFICACI?

Esistono numerose armi per combattere gli effetti, più o meno forti, degli stati di ansia. Ci sono diversi farmaci che vanno prescritti dal medico e da assumere sotto il suo controllo, oltre a tecniche psicoterapeutiche utili anche a identificare i fattori psicologici alla base del disturbo. L'attività fisica costante è un aiuto efficace contro l'ansia. Seguire specifici programmi di movimento (anche una semplice camminata veloce) di almeno 30 minuti, secondo diversi studi, sarebbe un'abitudine in grado di ridurre di circa il 30% i sintomi. In farmacia esistono poi numerosi prodotti a base di ingredienti naturali in grado di offrire un aiuto efficace: si può chiedere indicazioni al proprio farmacista. Ad esempio, la kava e la valeriana sembrano avere proprietà benefiche; la passiflora aiuta a rilassarsi, mentre l'iperico è utile per l'ansia accompagnata da depressione. Sono molto efficaci anche sedute di psicoterapia. Per combattere le diverse manifestazioni dell'ansia e le fobie sono indicate anche alcune tecniche di meditazione, in particolare

gli esercizi di meditazione della "mindfulness Mbsr (*mindfulness based stress reduction*): un programma che combina meditazione, yoga, e consapevolezza del corpo.

### PERCHÉ QUESTA STANCHEZZA?

Senso di spossatezza, sonnolenza, mancanza di energia; è normale avvertire queste sensazioni alla fine di una giornata intensa o dopo uno sforzo: segnali che indicano che dobbiamo fermarci, riposare o dormire. Quando invece la mancanza di energia è associata a una sensazione di malessere e svogliatezza senza motivi apparenti, allora è bene capirne le cause. La stanchezza talvolta inspiegabile è un avvertimento che qualcosa non va, a livello fisico o psicologico. I sintomi di una forma di stanchezza cronica sono, ad esempio, un senso di fatica che dura da oltre 6 mesi, le attività quotidiane che vengono ridotte in modo considerevole. Inoltre si hanno difficoltà di concentrazione, dolori muscolari, disturbi del sonno. È importante non tardare a parlarne con il proprio medico: potrebbero essere necessari esami di approfondimento per capire le cause precise del problema.



**COSA FARE?**

Contro la stanchezza e la debolezza è importante migliorare il proprio stile di vita: una sana alimentazione, la regolare attività fisica e un sonno ristoratore sono abitudini essenziali per mantenere o riprendere un buon equilibrio psico-fisico. Bisogna anche concedersi attimi di decompressione dalle tensioni (una passeggiata, una tisana, un sonnellino...). Dalla natura arrivano poi sostanze che, nelle miscele e dosi corrette, sono un aiuto contro il senso di fatica: ad esempio esistono ritrovati a base di mirtillo, ginseng, ginkgo biloba, acerola o a base di pappa reale. Tutti elementi in grado di contrastare il senso di stanchezza generalizzata sia fisica che mentale. Il guaranà migliora le capacità di attenzione e memoria e riduce il senso di fatica. Il ginseng agisce come tonico negli stati di affaticamento psicofisico e ha un'azione psicostimolante.

**QUANTO STRESS!**

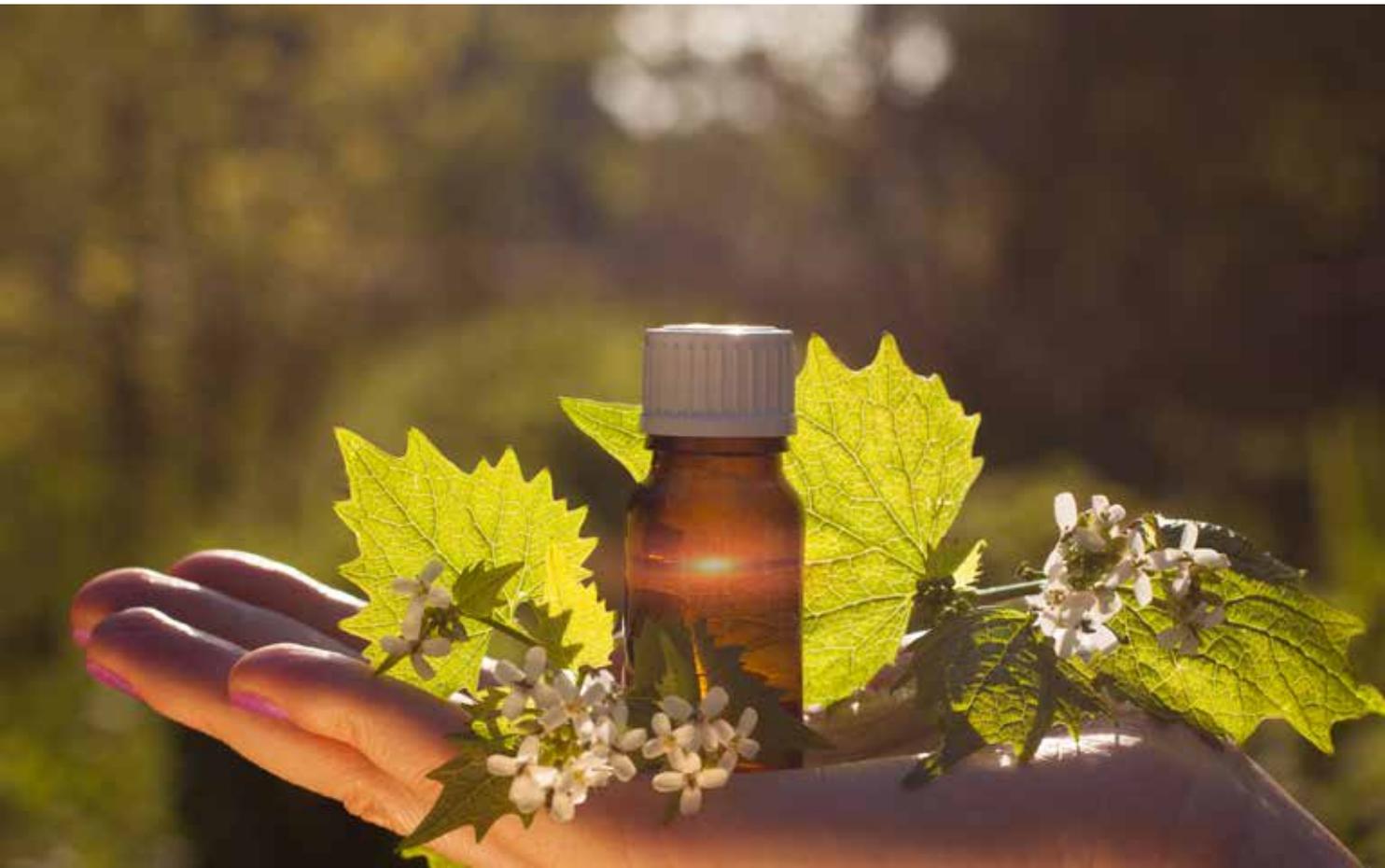
Lavoro, problemi familiari, impegni di vario genere: i ritmi della giornata possono essere faticosi e creare stati di stress. Se la situazione dura a lungo anche le difese immunitarie dell'organismo possono risentirne. Ad esempio il fisico si difende con minore efficacia dalle aggressioni

esterne da parte di virus, batteri e altri agenti patogeni. Inoltre lo stress acuto o cronico può influire sulle componenti microbiche che popolano l'intestino, la pelle, le mucose. Sono situazioni che possono aumentare il rischio di contrarre malattie infettive come l'influenza, il raffreddore e il mal di gola. Lo stress protratto aumenta anche il rischio di sviluppare allergie, determinate da un'iperattività del sistema immunitario nei confronti di sostanze innocue. Possono insorgere eritemi cutanei, orticaria, prurito, reazioni causate da un'eccessiva produzione di anticorpi IgE, sostanze che stimolano la liberazione di istamina, l'elemento coinvolto nelle reazioni allergiche.

**COME COMPORTARSI?**

Rallentare i ritmi e cercare di tenere sotto controllo le tensioni è dunque molto importante per salvaguardare la salute complessiva. Per aiutare l'organismo a riprendersi, e ritrovare l'energia si può ricorrere anche a soluzioni naturali: il farmacista può consigliare l'assunzione di prodotti a base di sostanze naturali con proprietà antistress, come il biancospino, una pianta ricca di flavonoidi che agiscono sul sistema nervoso e migliorano la qualità del sonno. Indicata anche la camomilla, dalle note proprietà calmanti, mentre l'eleuterococco forni-





### I FIORI DI BACH

I fiori di Bach sono rimedi molto utilizzati per contrastare gli stati di ansia e depressione. Ad esempio ci sono i Fiori di Bach ricavati dai fiori gialli dell'Agrimonia eupatoria (Agrimony), utile per gli stati di ansia improvvisa senza un motivo apparente.

Per gli episodi di attacchi di panico, c'è un cocktail di Fiori di Bach specifici il Rescue Remedy, una miscela di Rock Rose, Cherry Plum, Star of Bethlehem, Clematis e Impatiens, una soluzione naturale per aiutare a sentirsi più lucidi e reattivi in un momento difficile.

Mentre dai fiori dell'ulivo si ricava un'essenza energetica e ricostituente (Olive), consigliata a chi è al limite delle proprie risorse psicofisiche. E il ricavato dei fiori della quercia (Oak) è il Fiore di Bach utile alle persone assillate da troppi impegni.

sce all'organismo una migliore resistenza verso le tensioni. Sono indicati inoltre prodotti a base di iperico, dalle proprietà rilassanti, calmanti, contro

gli stati depressivi e regolatore del tono dell'umore. Altre piante indicate per contrastare lo stress sono melissa, passiflora, tiglio e valeriana.



# ARTE E CREATIVITÀ NEI PERCORSI DI CURA

Fuori dagli schemi spesso scopriamo altre vie

**Gladys Pace**

Psicologa – Psicoterapeuta  
Specialista in Psicologia Clinica  
Terapeuta EMDR  
[studio.psicoterapia.pace@gmail.com](mailto:studio.psicoterapia.pace@gmail.com)

**“Ogni seccatura  
è un granello di sabbia  
nell’ostrica dell’immaginazione. A volte  
ciò che cresce attorno a un fastidio  
o una ferita può produrre una perla  
di grande intuizione...”**

—  
“Luce nell’oscurità  
Luz en lo oscuro”  
di Gloria E. Anzaldúa

Come l’atto creativo può favorire il processo terapeutico? Torno al 2014. Festival di Arte, Medicina e Creatività. Torino, Ospedale San Giovanni Antica Sede. Nel riportare qui un passaggio del mio intervento, scelgo di fermarmi sulla creatività. Forse perché mi accorgo che spesso questa parola sia ritenuta una risorsa per pochi eletti. E lo scetticismo può far da barriera. Il dubitare di poter trovare in noi quel dono che ci sostiene ed illumina, quando seguiamo la nostra direzione naturale è un ostacolo che è bello scoprire di poter scavalcare. I nostri dubbi e paure, per quanto infondati, possono apparirci molto reali. Molti di noi si raccontano di non essere capaci di disegnare, di essere “da sempre” del tutto stonati, di non avere “mai avuto” immaginazione. A tanti, così è stato raccontato. Eppure quando siamo bambini e spontaneamente ci esprimiamo le nostre potenzialità, la nostra curiosità e creatività hanno terreno fertile. Lì ci muoviamo in armonia con la nostra interiorità, poiché “quando siamo connessi alla Forza di espressione di Sé, a parlare è una parte di noi che solitamente tace: il nostro sé più profondo e interiore, dotato di un’ autorità che non dipende dall’approvazione altrui.” (P. Stutz, B. Michels, *IL METODO*, Sperling & Kupfer, 2012).

Ricordo un uomo, M, con il quale ho percorso un breve tratto di strada non troppo tempo fa, la cui carriera artistica sembrava essersi improvvisamente bloccata. La sua professionalità ed estrema bravura nel campo del fumetto si era di colpo arrestata. Un suo conoscente gli suggerì il mio nome in quanto aveva partecipato tempo prima ad un laboratorio di Scrittura e Cura (Il metodo Scrittura e Cura, presentato sul n. 3/2016 di questa rivista e nel video dal titolo omonimo pubblicato sul canale YouTube “Parole di Cura”, prevede l’ausilio della Scrittura nell’accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l’espressività di chi porta una richiesta d’aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri). Gli disse che l’ambiente nel quale ricevevo era uno spazio colorato e accogliente che in lui aveva suscitato una prospettiva di stimolante apertura alla creatività.

**“Ogni storia  
ha sempre da dirci  
qualcosa in più di quel che dice”  
“Album di famiglia”  
di Duccio Demetrio**

M arrivò, naturalmente sottotono, dopo mesi di totale incapacità a prendere in mano una matita. Il modo in cui, sin dai primi colloqui, riuscì a raccontarsi era già il terreno sul quale stava cercando una nuova posizione per arrivare fino a me. Quando si arriva a fare una telefonata, a prendere un appuntamento, a portarci là da chi abbiamo scelto di andare, un primo passo, oltre il “tutto fermo” di giornate intrise di aria depressa, l’abbiamo già fatto. Questo può essere solo il primo oppure farne seguire un secondo, un terzo e nel caso di M, il nostro tempo di lavoro fu piuttosto rapido. Dopo un ciclo di sedute di psicoterapia, il senso di quell’interruzione arrivò chiaro e da lì in poi, con la ripresa della sua attività, continuò a lavorare da solo, prendendo contatto con il dono creativo scoperto parecchi anni prima, in barba a quel suggerimento disorientante da parte dei professori della scuola media. “Un ragazzo che si impegna, studia, ma per le materie artistiche non è proprio portato” avevano detto ai tempi. Sarà per questo che M oggi vive, lavora, ed è tornato a gioire, con i fumetti che disegna, avendo allargato però il campo del piacere. E oltre alla ripresa del lavoro, nel mandarmi un messaggio un annetto dopo la fine della psicoterapia, mi scrisse della sua gioia di essere in viaggio verso la paternità.

**“Ricordate sempre che il vostro artista  
è un bambino;  
trovarlo e proteggerlo, concedendo a voi stessi  
il permesso di creare,  
è come imparare a camminare.”**

**“La via dell’artista”  
di Julia Cameron**

Restando in tema e citando Ryoko Ikeda (la fumettista giapponese che ha creato Lady Oscar) “...all’interno dei personaggi che creo, non ce ne è uno che sintetizza tutta la mia persona, ma vari aspetti di me e di quello che penso.” scrive Elena Romanello (*La leggenda di Lady Oscar. Guida non ufficiale*, Anguana Edizioni, Sossano, 2022). Spesso l’arrivare ad accogliere parti differenti di noi, ci permette in un modo o nell’altro di poter uscire dal caos.

Oltre le nostre memorie e passate esperienze nell’accompagnare chi mi porta una domanda d’aiuto al cui centro poggia il disorientamento e la confusione, una delle strade che amo intraprendere punta a favorire il processo di ricerca di nuove forme di rappresentazione di sé. Riconoscendo ciò che si ha e ciò che si è, con più o meno fatica, è possibile orientarci verso la direzione che sentiamo essere la nostra. E quando realizziamo, compiendo i gesti e svolgendo le piccole grandi incombenze che riempiono il nostro presente, che l’energia più o meno intensa con la quale ogni giorno ci svegliamo, si alimenta ogni volta che il senso del nostro “esserci” ci appare più chiaro, ecco che il tempo impiegato per scoprirci, per andare oltre la creatività della quale pensavamo di essere sprovvisti, diventa tempo di cura. E nella Cura di noi, fare spazio per rivisitare quelle narrazioni del passato che ci lasciano un gusto un po’ amaro, può darci modo di vivere l’oggi scoprendo sapori che riconosciamo più vicini a quello che siamo e sentiamo.

*Quando ci immergiamo in un’attività creativa, lo stato psicofisico in cui entriamo racchiude aspetti cognitivi, emo-*





zionali e spirituali che ci aprono ad occasioni utili a raggiungere condizioni di maggior benessere. Gli ostacoli che frapponiamo tra noi e la nostra creatività possono essere differenti. La dipendenza può essere uno di questi.

*“Ogni creazione è un rischio! La differenza fra il rischio della dipendenza e il rischio del processo creativo sta nel fatto che il primo porta solo alla schiavitù e all'autodistruzione, mentre il secondo apre a nuovi mondi”* scrive Linda Schierse Leonard (*Testimone del fuoco. Creatività e dipendenza, Astrolabio, 1991*).

Ricordo T, una donna ricevuta diversi anni fa.

Uscire dalla dipendenza dal fumo era uno tra gli obiettivi definiti durante l'assessment (Un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere). Nel passaggio dalla sala d'aspetto allo studio nel quale l'ho accolta, portò con sé, sorridendo commossa, la copia di un manga con il quale era cresciuta oltre al pacchetto di sigarette che mi chiese di tenere fino al termine della nostra prima seduta. Ritrovare la sua eroina nel luogo e nel momento in cui aveva deciso di affrontare la crisi che la stava mettendo in estrema difficoltà ha segnato la sua scelta di cura in maniera speciale. Il nostro lavoro insieme è stato avviato camminando sulla corda della tensione fra i bisogni che in lei si presentavano opposti e pressanti.

Fuori dagli schemi però spesso scopriamo altre vie.

Quella del fumo, nel caso di T, è stata poi abbandonata.

Penso che la creatività sia una dotazione psicologica cui possiamo attingere quando ci lasciamo guidare da un

pensiero divergente. E nel contatto con questa carica vitale, restando aperti alla forma che potrà prendere, possiamo andare alla scoperta di qualcosa che può condurci all'incontro con l'arte. Nella creazione artistica possiamo andare incontro al nuovo, lasciare che i contrasti si palesino, muoverci in un'area intermedia tra il nostro mondo interiore e la realtà.

Tornando quindi a T, la storia di Lady Oscar (il soggetto del manga) aveva più che scandito la sua adolescenza. Nelle avventure di quel personaggio, lei aveva incontrato e ricostruito periodi frammentati della sua biografia ed è stato in una delle nostre ultime sedute che mi disse “come la vita sembra sorprenderci, ribaltando la prospettiva, se ci fermiamo un pochino a parlarci”. In quel “parlarci”, abbiamo poi chiarito, c'è il coraggio di scegliere un luogo, un tempo e un terapeuta con il quale esprimere dove siamo, come stiamo e cosa vogliamo di meglio per noi. E da lì in poi c'è la nostra unicità nell'attivare giorno dopo giorno quei piccoli cambiamenti che rendono via via più autentica e luminosa la nostra variegata personalità, comprendendo come, a ogni cosa, siamo noi a poter dare il giusto peso.

---

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

# A CASA CON IL BEBÈ

Tutta questione di organizzazione

---

Chiara Romeo

Dopo nove mesi di attesa, il bambino è finalmente nato. Dopo il parto e pochi giorni di degenza durante i quali si è ricevuta assistenza da parte della struttura e visite da parte di amici e parenti, è il momento di portarlo a casa per la prima volta! A casa è tutto nuovo sia per il neonato sia per i genitori e per gestire soprattutto i primi giorni insieme non ci si può affidare solo all'istinto materno. È una realtà dei nostri tempi non poter contare su una rete familiare di aiuti, ecco allora che la prima cosa da fare è organizzarsi, per tempo, nel creare una rete di aiuti, anche virtuale, nel tenere a portata di mano quello che serve.

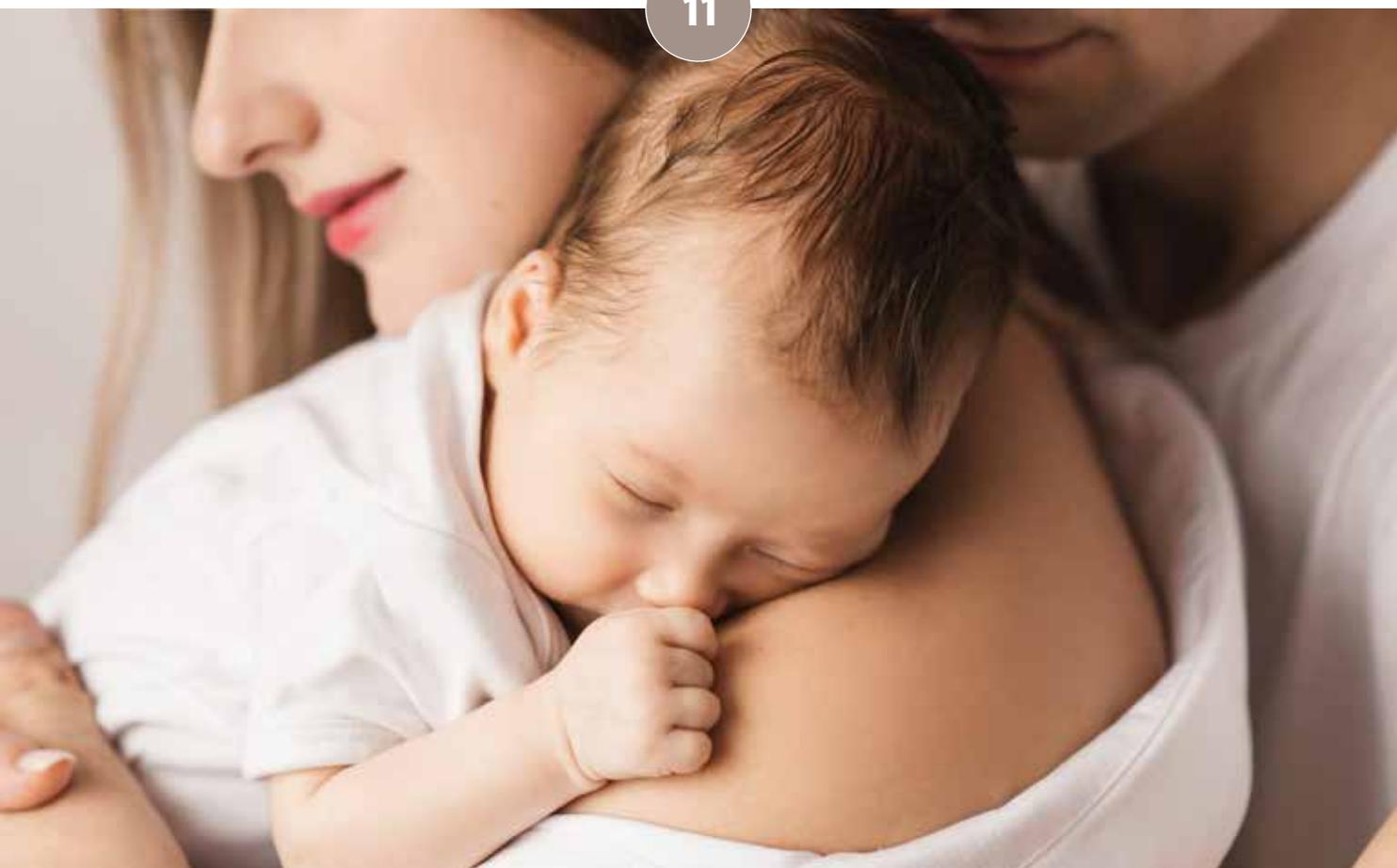
## LA RETE DI AIUTI

Se è vero che oggi accanto alla donna che diventa mamma mancano le figure di una volta, come le nonne o le zie, si può però contare su nuove figure professionali più che familiari e -attenzione- molte non sono a pagamento! La rete di aiuto per la salute del bambino comprende il pediatra di famiglia, da contattare al più presto perché si occuperà del bambino dopo la nascita e l'ostetrica della ASL: alcune visitano a domicilio gratuitamente altre nel consultorio più vicino a casa. Inoltre, un alleato prezioso può essere il farmacista: vicino a casa, sempre disponibile, può offrire il consiglio giusto in caso di piccoli problemi, dall'igiene intima della puerpera alla dermatite da pannolino! Esistono poi associazioni di ostetriche o anche *doule* che aiutano le puerpere nella delicata fase dell'allattamento, in

questo caso a pagamento, ma una buona idea può essere farsi regalare questo tipo di assistenza al posto dei soliti completini per vestire il bambino, che dopo poche settimane non vanno più bene.

## L'ALLATTAMENTO

L'Organizzazione mondiale della sanità consiglia di allattare al seno i bambini fino a 6 mesi in modo esclusivo e poi di continuare dopo lo svezzamento finché mamma e bambino abbiamo voglia. Questo per i numerosi effetti benefici documentati: un minor rischio di infezioni gastrointestinali, di infezioni respiratorie, asma, di otiti medie acute e di sviluppare a lungo termine sovrappeso, obesità e malattie collegate rispetto al neonato alimentato con latte artificiale. I vantaggi sono anche per la salute della mamma: le madri che allattano vanno incontro a minori perdite ematiche e ad una più rapida involuzione uterina e perdita di peso dopo il parto; il rischio di cancro del seno si riduce del 4% per ogni anno di lattazione; sono segnalati anche effetti positivi a lungo termine, anche per quanto riguarda diabete e ipertensione. Allattare al seno all'inizio però non è facile e spesso si rinuncia perché il bambino non si attacca bene e piange, la mamma si sente inadeguata e dopo poco si comincia con l'aggiunta. Inoltre possono comparire mastite, perché il bambino non succhia a sufficienza e il latte è tanto; oppure le ragadi al seno, fastidiosi taglietti che compaiono attorno al capezzolo, che con una pomata apposta vanno via in poco tempo.



Conoscere prima tutti i possibili problemi può aiutare ad affrontarli, così come chiedere aiuto all'ostetrica o al farmacista per i prodotti che possono alleviare i fastidi. Per esempio per chi ha molto latte sono utili le coppette assorbilatte per non ritrovarsi la maglietta bagnata: a volte solo il doversi cambiare gli abiti, mentre il bambino piange sembra una difficoltà; non doverlo fare è un sollievo.

#### **IL FASCIATOIO**

Il cambio del pannolino è un'operazione che viene utilizzata spesso come scena comica nei film: anche se sarà inevitabile che qualche volta i maschietti vi spruzzeranno la pipì in faccia, con un fasciatoio ben organizzato ed ogni cosa a portata di mano, sarà molto facile farlo diventare in breve una manovra automatica. Un po' come le operazioni di volo: c'è

#### **SUCCHIETTO, SÌ O NO?**

Il succhietto o ciuccio, è un oggetto che può aiutare i neonati a rilassarsi perché può soddisfare il naturale istinto di succhiare del bambino. La suzione infatti è un meccanismo innato, presente nel bambino ancora prima della nascita, già durante la gravidanza. Ha un potere tranquillizzante e autoconsolatorio, che ricorda al neonato il gesto di attaccarsi al seno materno. Non a tutti i bambini piace, ma una volta impostato l'allattamento, al seno o con biberon, si può provare a proporre il ciuccio in quelle situazioni in cui il bambino non ha fame. È importante scegliere un succhietto sicuro e di alta qualità, che sia privo di ftalati, BPA e altre sostanze chimiche nocive. In farmacia si trovano succhietti adatti alle diverse dimensioni della bocca dei piccoli, con forme anatomiche, che non interferiscono con il corretto sviluppo del palato.

una checklist da seguire e poi si va! I pannolini nuovi a portata di lunghezza del braccio, le salviette o il lavandino vicino, la pomata per il sederino. Un piccolo asciugamano pulito vicino per ogni evenienza e un body pulito. Nei primi giorni c'è anche la pulizia del cordone: basterà una garza da inumidire con un po' di alcol denaturato comprato in farmacia e da passare attorno al 'nodo'. L'alcol permette di mantenere asciutta la parte e in pochi giorni di farà staccare il piccolo pezzetto che resta del cordone ombelicale.

### AFFRONTARE IL BABY BLUES

La nascita di un bambino rappresenta un evento molto importante e delicato, soprattutto nella vita di una donna, e implica profonde trasformazioni da un punto di vista fisico, psicologico e relazionale. Si dice che insieme al bambino nasca anche la madre, ed ha bisogno di costruirsi una nuova identità personale. In una prima fase, anche per effetto dei cambiamenti ormonali si può andare incontro a quello che viene definito baby blues; i sintomi sono umore instabile, crisi di pianto, stanchezza e tristezza, che tuttavia non alterano la capacità della donna di prendersi cura del proprio bambino. Generalmente tende a risolversi spontaneamente entro circa due settimane: il sostegno e il supporto alla mamma da parte del partner e delle persone a lei vicine sono fondamentali per farla sentire meno sola e per ritrovare uno stato di benessere. La depressione post-partum è invece un disturbo più duraturo che si manifesta 4-6 settimane dopo il parto e necessita dell'aiuto da parte di specialisti.

### TROVARE UNA ROUTINE

I neonati dormono tanto, devono dormire tanto, ma è bene fin dai primi giorni di vita di giorno farli dormire in un ambiente con luce naturale, non diretta. Così pian piano si abitua ai ritmi di notte e giorno, percependo la luce seppure nel sonno. Per i primi due o tre mesi è il bambino a dettare il ritmo delle giornate ma man mano che passano le settimane è bene impostare una routine, seppure flessibile. Una poppata al risveglio, più o meno alla stessa ora, colazione della mamma, una passeggiata se c'è bel tempo, in cui il bambino farà il pisolino della mattina, poi l'ora del 'pranzo' e il pisolino al pomeriggio. Ognuno deve trovare i suoi ritmi, anche rispetto alle esigenze della famiglia e dei fratellini, ma in generale impostare una routine, con degli orari, seppur flessibili aiuta ad affrontare i primi mesi e ...anche quelli dopo!



### ALIMENTAZIONE COMPLETA PER LA MAMMA

La donna che torna a casa dopo il parto si trova in una situazione nuova, piena di entusiasmo, ma spesso stanca e confusa. È importante in questa fase non trascurare la propria alimentazione e un po' di riposo: si dovrebbe cercare nei primissimi giorni di dormire quando dorme il neonato, solo così si riescono ad affrontare i risvegli notturni per le poppate. Tralasciando dove possibile la gestione della casa. Poi con il passare delle settimane i ritmi del bambino dovrebbero regolarizzarsi. Per la donna che allatta al seno, un'alimentazione appropriata deve soddisfare i fabbisogni energetici, proteici e di calcio. Non bisogna mangiare un pochino più del solito, poiché a una donna che allatta bastano 500 Kcal al giorno in più; non serve eliminare particolari alimenti per prevenire le allergie; una corretta idratazione con acqua fa bene alla salute della mamma e alla produzione di latte.



# IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

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

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



**AUROBINDO**  
Committed to healthier life!

# DENTRO L'ORECCHIO

Semplici abitudini aiutano a prevenire otiti  
e infezioni a tutte le età

---

Stefania Cifani

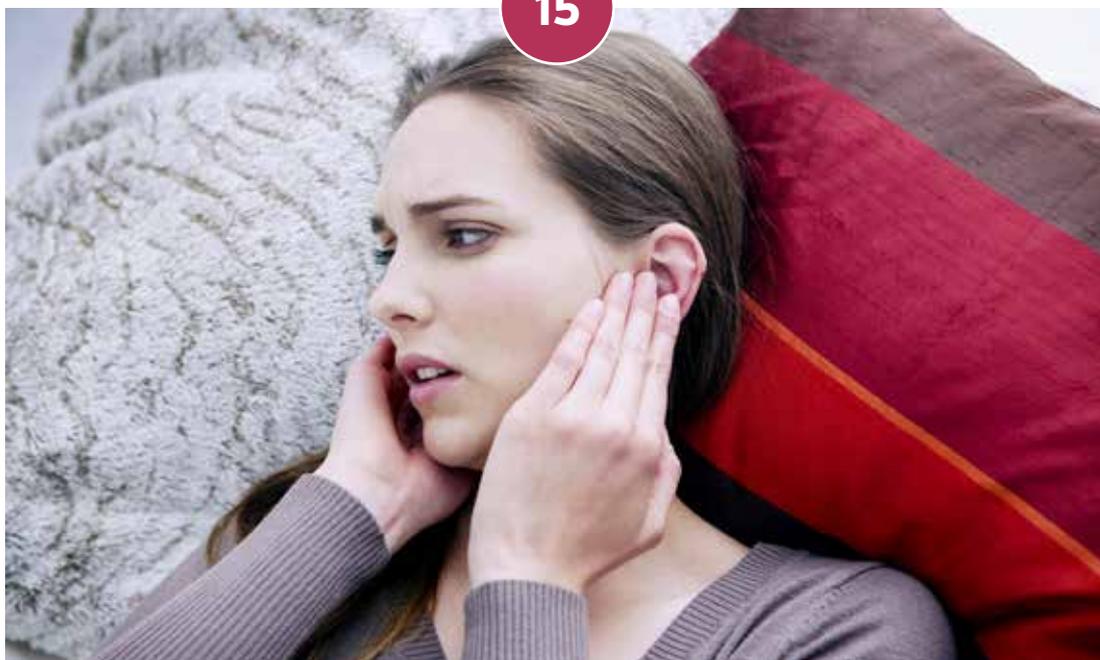
L'orecchio è un organo complesso e delicato, al quale è opportuno dedicare cura e attenzione per evitare danni o lo sviluppo di condizioni croniche. Vediamo come comportarsi con i più diffusi disturbi dell'orecchio.

## PERCHÉ HO DOLORE?

Il mal d'orecchio è uno dei più frequenti disturbi, soprattutto durante l'infanzia. L'otalgia è causata da patologie e disturbi a carico dell'orecchio medio, come nel caso dell'otite media acuta, tipica infezione invernale caratterizzata da produzione di pus e dovuta principalmente a patologie virali delle vie aeree associate alla produzione di catarro. Più frequente nei mesi estivi, e che colpisce soprattutto i nuotatori, è invece l'otite esterna; in questo caso l'infezione è causata prevalentemente dal ristagno di acqua, sale o cloro nell'orecchio esterno, dove queste sostanze possono intaccare la pellicola protettiva dell'orecchio, causando infiammazione del condotto uditivo e aumentando l'esposizione ai batteri. In questi casi può comparire anche un'infiammazione della pelle, con arrossamenti, irritazioni e gonfiori. A prescindere dalla loro natura, le patologie infettive dell'orecchio devono essere sempre valutate da uno specialista otorinolaringoiatra, che imposterà la terapia appropriata. Assumere farmaci o rimedi senza prescrizione medica potrebbe peggiorare alcune condizioni.

## ORECCHIO OVATTATO

A volte capita di avvertire una fastidiosa sensazione di chiusura di una o di entrambe le orecchie, come se fossero tappate, e di sentire una pressione interna. Tipicamente questo accade durante un viaggio aereo o in montagna, oppure durante le immersioni subacquee; si parla allora di barotrauma, un evento dovuto a cambiamenti della pressione e a uno squilibrio tra il livello della pressione dell'aria nell'orecchio medio, e quello dell'ambiente circostante. La sensazione di ovattamento delle orecchie può essere dovuta anche a un accumulo di cerume, e alla conseguente formazione di un vero e proprio "tappo" che occlude il condotto uditivo; oppure all'occlusione della tromba di Eustachio, a seguito di una forma influenzale, o per via della deviazione del setto nasale o, ancora, dell'ipertrofia dei turbinati nasali. La tromba di Eustachio ha la funzione di favorire lo scambio di aria tra naso e orecchio medio e di favorire l'eliminazione del catarro. Se la mucosa si gonfia, il condotto si chiude impedendo il passaggio d'aria, da cui la sensazione di chiusura e ovattamento. Quando è presente un interessamento diretto dell'orecchio con otite media o esterna, possono comparire anche febbre e dolore. Per contrastare il barotrauma, durante un volo, è utile masticare un chewingum, così da favorire la ventilazione dell'orecchio medio ed evitare sbalzi di pressione, specie in fase di decollo e atterraggio.



In generale, il modo più comune per compensare gli squilibri pressori è la manovra di Valsalva, che consiste nel tappare il naso con le dita, per impedire all'aria di uscire dalle narici, e poi "soffiare" dolcemente a naso chiuso. Questa azione forza l'aria nello spazio dell'orecchio interno, compensando la pressione interna con quella esterna.

### TAPPO DI CERUME

La produzione di cerume è fisiologica e serve a proteggere e mantenere lubrificato il condotto uditivo. Un eccesso di cerume può essere favorito da infiammazioni, o dalla presenza di eccessiva quantità di acqua all'interno dell'orecchio, che il cerume è in grado di assorbire. Quando il cerume si accumula e aumenta di volume si verifica la formazione del tappo con l'ostruzione dell'orecchio e la chiusura del

condotto uditivo esterno. Questo causerà un lieve calo dell'udito, e la sensazione di peso. Per rimuovere il "tappo" è necessario rivolgersi all'otorinolaringoiatra, che lo rimuoverà ricorrendo, se necessario, al lavaggio dell'orecchio. Evitare invece di intervenire in autonomia; in commercio esistono numerosi prodotti mirati a sciogliere il tappo di cerume, ma il loro uso è sconsigliato senza una indicazione medica.

### PIERCING

È sempre più diffusa, soprattutto tra giovani e giovanissimi, la pratica del piercing, con l'inserimento di orecchini, anelli o dilatatori nei lobi e nella cartilagine dell'orecchio. Se la semplice foratura dei lobi, quando praticata in farmacia o in negozi specializzati, è una pratica ormai indolore e sicura, quella del piercing presenta alcuni problemi. La foratura,

### L'ORECCHIO, COME È FATTO?

L'orecchio è composto da tre parti. La parte visibile è solo il padiglione auricolare, appartenente all'orecchio esterno e collegato al condotto uditivo, attraverso il quale le onde sonore che vi sono convogliate viaggiano poi verso il timpano.

Orecchio esterno e medio sono divisi dal timpano, una membrana sottile a sua volta collegata all'orecchio interno grazie a tre piccole parti ossee: martello, incudine e staffa.

Nell'orecchio interno, infine, si trovano la coclea, l'organo dell'udito avvolto a forma di chiocciola, il sistema vestibolare dove risiede anche il labirinto e la tromba di Eustachio, che permette il passaggio di aria e collega l'orecchio medio alle vie aeree.

Queste tre parti permettono di convertire le onde sonore in impulsi nervosi che arrivano al cervello, dove sono percepiti come suoni.

infatti, deve essere effettuata per mezzo di un ago e molto dipende dall'abilità dell'operatore. I rischi sono quelli di infezione, specialmente quando il piercing è stato praticato sulla cartilagine dell'orecchio, che può infettarsi più facilmente rispetto al lobo. In ogni caso, la guarigione da questo genere di ferita può richiedere più di sei mesi; per evitare il rischio di infezioni, durante tutto il periodo della guarigione è necessario effettuare la pulizia del piercing due volte al giorno utilizzando una soluzione salina o saponi antibatterici non aggressivi. Inoltre evitare i bagni in piscina, l'esposizione al sole e alle lampade abbronzanti, e il contatto con la sabbia. Sono segni di possibile infezione la comparsa di arrossamento e gonfiore intorno alla ferita, la sensazione di calore e ipersensibilità nella zona interessata, il dolore al tatto e l'eccessiva sensibilità dell'area circostante il piercing, fino a febbre e secrezione di pus.

### ACUFENI

Fischi, ronzii, sibili e altri suoni fanno da sottofondo alle normali attività quotidiane. Sono i segnali della presenza di un acufene, disturbo fastidioso e potenzialmente invalidante. Le cause riguardano l'invecchiamento e il calo fisiologico dell'udito, ma l'acufene può insorgere anche come effetto di farmaci, infezioni respiratorie, disturbi dell'articolazione mandibolare o all'esposizione prolungata a rumori elevati (superiori a 85 decibel). I suoni sono percepiti all'interno dell'apparato uditivo, e prendono il nome di tinniti. Il disturbo, del tutto soggettivo, può peggiorare la qualità della vita. Non esiste una cura risolutiva, ma la correzione dell'udito attraverso un apparecchio acustico o la terapia del suono, con la diffusione negli ambienti di rumori che distolgano l'attenzione dai tinniti, possono essere un valido aiuto.

### DIECI REGOLE PER LA SALUTE DELL'ORECCHIO

Seguire semplici abitudini, può aiutare a prevenire otiti e infezioni a tutte le età.

1. Non togliere il cerume, in quanto protegge il canale auricolare da infezioni, otite e infiammazioni.
2. Non utilizzare i cotton fioc per pulire l'orecchio: con questa abitudine il cerume non viene rimosso ma spinto verso l'interno dell'orecchio, favorendo la formazione del 'tappo'.
3. Durante il bagno o la doccia, lasciare entrare lentamente poca acqua tiepida nel canale auricolare: l'acqua facilita la fuoriuscita del cerume dal canale uditivo, ed è la migliore igiene dell'orecchio.
4. Non utilizzare il sapone per lavare le orecchie: l'acqua saponata forma un ambiente alcalino, che favorisce la crescita dei germi.
5. Dopo la doccia o il bagno asciugare sempre le orecchie con cura: piegare la testa di lato, per far fuoriuscire l'acqua senza utilizzare cotton fioc, garze, fazzoletti, asciugamani e cotone. Se necessario, utilizzare il getto tiepido del phon tenendolo ad almeno 30 cm dall'orecchio.
6. Evitare di mettere le dita nelle orecchie, in quanto questo può danneggiare la cute del canale auricolare e introdurre lo sporco.
7. Utilizzare le gocce auricolari solo su indicazione del medico, dopo che abbia verificato la salute dell'orecchio con l'otoscopio.
8. No alle diagnosi fai-da-te: che si tratti di gocce analgesiche, spray e prodotti per sciogliere il cerume, è meglio non fare da soli. Non sempre sono adatti a tutte le situazioni ed età.
9. Non utilizzare antibiotici senza aver chiesto il parere del medico. Anche in presenza di dolore all'orecchio e otiti, non è sempre necessario assumere antibiotici. Inoltre, non tutti gli antibiotici sono adatti.
10. Evitare il fumo, e il fumo passivo, in quanto ha un'azione irritativa, riduce le difese a livello nasale e stimola la produzione di catarro, predisponendo all'otite.

(fonte: Ospedale Policlinico Ircss, Milano)



# Massima protezione per neonati e bambini



0m<sup>+</sup>

Autorizzato dal  
Ministero della Salute

## Max Protection BABY Lozione antipuntura

Fino a 8 ore di protezione contro le zanzare

Fino a 7 ore di protezione contro le zecche

[jbimbi.com](http://jbimbi.com)



MADE IN ITALY

Usare i biocidi con cautela.  
Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta  
e le informazioni sul prodotto.

# CALCAREA SULFURICA

Il solfato di calcio e la ferita che non guariva

---

**Anna Maria Coppo,**  
Farmacia san Giuseppe, Settimo Torinese



La mattina era fresca e silenziosa, era presto, e solo chi doveva risolvere un problema prima di andare al lavoro o a scuola entrava in farmacia. Quasi la giovane farmacista non si accorse della signora davanti allo scaffale della medicazione. Poi la vide e disse “Buongiorno, posso esserle utile?” La signora sorrise grata, e chiese, sorridendo, un grande cerotto per un grande foruncolo del figlio adolescente che la aspettava in auto. “Il foruncolo secerne quella materia giallina, ed è circa all’altezza dell’osso sacro, e non è la prima volta”. Sorrise di nuovo, come scusandosi, chiedendo se ci fosse un cerotto non bianco, color pelle, meno evidente: “il giovanotto è difficile, si adombra facilmente, forse è l’età”. La giovane farmacista aveva riconosciuto qualcosa nelle poche parole della signora che le fece dire: “Se vuole tornare c’è un nuovo farmaco per questi disturbi, quando le è possibile gliene parlo”.

### I SALI DI CALCIO

La giovane farmacista stava rileggendo i pochi appunti universitari di omeopatia ed era arrivata a leggere i sali di calcio usati in omeopatia: Calcarea carbonica, o calcium carbonicum, e così avanti, calcium phosphoricum, calcium sulfuricum, silicicum... ricordava qualcosa sulle ferite che rimanevano aperte, su foruncoli ricorrenti dalla prolungata secrezione giallina, su acne con foruncoli sempre reiteranti nello stesso punto del volto e poi ricordò la gelosia, i cattivi sentimenti, i rapporti difficili tra fratelli: l’omeopatia spesso considera anche la mente, le emozioni, il modo di porsi. Il farmaco non era nuovo, era un rimedio minerale conosciuto da più di due secoli, ma era una soluzione nuova ad un problema fastidioso, quando la madre dell’adolescente tornò fu sollevata di intravedere una via d’uscita a quel fastidioso problema del figlio.



### CALCIUM SULFURICUM

Il farmaco omeopatico Calcium sulfuricum agisce bene su ferite aperte, torpide, reiteranti, e dalla continua leggera secrezione, su foruncoli, ascessi, impetigine, e spesso riequilibra anche l'emotività di chi ne soffre, sia perché li guarisce, sia agendo sull'indolenza, sulla lamentosità, sulla falsa impressione di non essere apprezzati abbastanza per le proprie doti, le proprie azioni. L'omeopata Frans Vermeulen apre il capitolo su Calcarea sulfurica con una citazione di Olin Miller: "tu non ti preoccuperesti probabilmente di ciò che la gente pensa di te se sapessi quanto raramente lo fa".

### CARATTERISTICHE

Le caratteristiche di chi può giovare di questo rimedio sono, oltre alla tendenza alla suppurazione, ad andare incontro ad ascessi, la calorosità, l'indolenza, la propensione a rimuginare problemi immaginari, a sentirsi non abbastanza riconosciuto

ed apprezzato, la litigiosità, il bruciore alle piante dei piedi, il desiderio di frutta acerba, acida.

### UN CASO DI IMPETIGINE

In un caso clinico di impetigine davvero importante, un bambino di dieci anni, tornò dalle vacanze al mare con croste sul viso secernenti siero giallino, con il volto arrossato, molta sonnolenza. Fu portato dal medico che, vedendo la crosta sul naso ancora aperta e sentendo la madre che spiegava del desiderio del figlio in quei giorni di mangiare kiwi, capì che il rimedio da suggerire era calcarea sulfurica. Questo caso, riportato dall'omeopata dottor Dominici, ci aiuta a porre l'attenzione sulle caratteristiche del paziente che guidano alla scelta del rimedio giusto, che non sempre è così immediata come nel caso del foruncolo dell'adolescente, ma raccontarlo così è un invito per i pazienti ad avere fiducia nell'omeopatia e nei farmacisti che ci si dedicano.



# Ataxxa® per **AVVENTURE LIBERE DA INSETTI**

**REPELLE  
ZECHE,  
ZANZARE  
e FLEBOTOMI**

**ELIMINA  
PULCI  
e  
ZECHE**



**Ataxxa®**  
permetrina, imidacloprid

Antiparassitario per  
**CANI ATTIVI  
E PROTETTI**

Repelle zecche (*I. ricinus*) e flebotomi (*P. perniciosus*) per 3 settimane e zanzare (*A. aegypti*) da 7 giorni fino a 14 giorni dopo il trattamento. Elimina pulci e zecche fino a 4 settimane.

Ataxxa è un medicinale veterinario contenente Permetrina e Imidacloprid. Non utilizzare sui cuccioli di età inferiore alle 7 settimane o con un peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. Non usare sui gatti. **Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. Chiedi consiglio al tuo Veterinario. Aut. Pub. N. 29 del 07/02/2023

Soluzione spot-on  
disponibile in 4  
diversi dosaggi



**NON USARE SUI GATTI.**

 **KRKA**

# FAME NERVOSA

Quando riempirsi lo stomaco  
è questione di cervello

---

**Dott.ssa Rachele Aspesi**  
Farmacista specialista in nutrizione

Fame di pancia o fame di testa? Quando davvero il nostro stomaco comunica al nostro cervello che è vuoto e ha bisogno di cibo e nutrienti e quando invece il nostro cervello decide per tutti? Il cervello umano, progettato per sopravvivere a frequenti condizioni di carenza di cibo, si trova ormai da tempo, nei paesi occidentali, a dover gestire una grande disponibilità di generi alimentari che soddisfano, insieme al bisogno intrinseco di nutrimento, quello psicologico di gratificazione e ricompensa. Da questi meccanismi fisiologici nasce quel concetto di “fame nervosa” con cui molti di noi si trovano a dover combattere, magari in alcuni particolari periodi di vita dove lo stress e le emozioni prendono il sopravvento sulla ragione e il cibo diventa parte integrante di questo meccanismo.

## UMORE E ALIMENTAZIONE

Da molto tempo, infatti, si considera quanto sia incisivo l’impatto dell’umore sull’alimentazione: mangiare in maniera sregolata o in eccesso è spesso la risposta a stati di tristezza e a condizioni di ansia e persino alla rabbia che non si riesce a manifestare ed esprimere. Per molte persone mangiare rappresenta un modo per sciogliere le tensioni di una giornata di lavoro, di una discussione in famiglia, di una delusione in campo lavorativo o

affettivo. Il cibo viene utilizzato per far fronte allo stress, alla noia, all’ansia o per stimolare emozioni positive come la gioia. A volte siamo attratti dal cibo perché ci ricorda la nostra infanzia o momenti piacevoli della nostra vita che vogliamo in un certo senso rivivere. Tuttavia, benché mangiare per allentare le tensioni o mitigare sensazioni sgradevoli possa funzionare nell’istante in cui mettiamo in atto l’abbuffata momentanea, spesso questo comportamento porta a sentimenti di rabbia contro di sé e sensi di colpa per non essere riusciti a controllarsi, rimorso e persino a un peggioramento dello stato d’animo. Usare il cibo come modo per trovare conforto e consolazione non aiuta a trovare una risposta alla causa di stress e può diventare sul lungo periodo un’ulteriore fonte di stress a causa della sofferenza che si determina dall’aumento di peso e dal conseguente deterioramento dell’immagine di sé.

## FAME EMOTIVA

È fondamentale imparare a riconoscere in particolare quei momenti in cui il cibo rappresenta una forte attrazione perché siamo stanchi, perché abbiamo discusso con un familiare o perché siamo annoiati dalla routine delle nostre giornate o preoccupati per l’instabilità del lavoro: si chiama proprio “*Emotional eating*” - o fame emotiva -



quando l'atto del mangiare non è guidato da una reale sensazione di fame e fabbisogno fisiologico di cibo. Alla base della fame emotiva c'è un complesso sistema di interazioni biochimiche che si scatenano nel nostro organismo e mangiare cibi appetibili dolci, salati, ricchi di carboidrati e grassi attenua effettivamente la sensazione di stress. Tuttavia, questo effetto positivo ha una durata molto breve e nel giro di qualche ora il nostro organismo sarà portato a richiedere nuovamente

cibo con quelle stesse caratteristiche. È così che si determina un circolo vizioso che porta all'aumento di peso e che modifica il nostro sistema di controllo interno che regola le sensazioni di fame e sazietà.

### TRATTARSI CON GENTILEZZA

È importante accorgersi se l'impulso a mangiare è determinato più dal bisogno di gestire un'emozione che da un reale senso di fame. Se ciò avviene, è

“Non chiamatela dieta - Salute ed energia con l'alimentazione funzionale” non è il solito libro che promette di dimagrire seguendo una dieta miracolosa. Illustra invece un percorso di rieducazione alimentare che consente di perdere peso in modo graduale ma definitivo, senza contare le calorie e senza mai usare la bilancia. Seguendo le chiare spiegazioni della Dott.ssa Rachele Aspesi, mangiare cibi funzionali sani e appetitosi diventerà una piacevole abitudine, un vero e proprio stile di vita. E i benefici per la forma fisica e la salute saranno subito evidenti: metabolismo attivo, sistema immunitario sempre pronto alla risposta, ridotti livelli di infiammazione.

Rachele Aspesi e Lara Bellardita

“Non chiamatela dieta”

edizioni LSWR



utile riconoscere cosa sta accadendo e accettarlo: se mangiare in quel momento rappresenta l'unico modo per alleviare una tensione o confortarvi dopo una giornata difficile, lasciate che sia così, attribuitevi l'autorizzazione a farlo e trattatevi con gentilezza. Infatti, molto spesso non è di per sé un problema che stiate mangiando per noia o per tristezza o rabbia: l'auto-critica e l'auto-giudizio che ne seguono attivano il circuito vizioso da cui difficilmente se ne esce. Appena iniziamo a percepire tristezza, noia, frustrazione, rabbia cerchiamo, infatti, rifugio in attività che ci distraggano da noi stessi e dalle sensazioni spiacevoli che stiamo provando: mangiare consente questa distrazione in maniera immediata e determina la produzione di sostanze ormonali nel nostro organismo che producono un effetto calmante e sedativo. Imparare a riconoscere le emozioni e ad accoglierle rappresenta un aspetto determinante del processo di cambiamento verso uno stile di vita più sano.

### STRATEGIE

Come gestire quindi questo "cervello affamato" in maniera tale che non si determini l'inesorabile graduale aumento di peso che ha un impatto sfavorevole sulla nostra salute? La strategia della proibizione non funziona. Dirsi troppi no! non fa che mettere in allerta la mente che per difendersi

e proteggersi da un'eventuale carenza richiederà ancora più cibo. Dobbiamo invece rieducare la nostra mente a leggere gli stimoli e l'offerta che ci provengono dall'ambiente esterno, utilizzando anche qualche strategia comportamentale. Per esempio, è utile non tenere a portata di dispensa grandi quantità di cibo e rendere meno accessibili gli alimenti di cui facilmente abuseremmo: alcune ricerche dimostrano, infatti, che ogni sforzo, seppur piccolo, per raggiungere la barretta di cioccolato o il sacchetto di patatine ce li renderà meno interessanti. Un'altra strategia è quella di mettere via subito il cibo che abbiamo cucinato e che realizziamo essere in eccesso, senza metterlo in tavola: avremo così a disposizione e nel piatto le porzioni che riteniamo di voler mangiare e non saremo tentati dal riempire il piatto più volte. Queste strategie di "rieducazione" rappresentano alcuni primi passi in grado di determinare un circuito positivo dal punto di vista biochimico, comportamentale ed emotivo. La buona notizia è che l'esercizio fisico e uno stile alimentare sano possono riportare il nostro termostato di autocontrollo sul cibo e sul senso di sazietà a funzionare in maniera adeguata, purché iniziamo e proseguiamo con costanza regolare uno stile di vita corretto, senza limitazioni ossessive, ma con consigli mirati e semplici di un professionista.

#### SPUNTINO SPEZZAFAME UTILISSIMO IN CASO DI INCONTROLLABILE FAME DI CERVELLO!

##### MELA COTTA DELLA NONNA

Senza latte e senza glutine

2 mele

2 cucchiaini di cannella in polvere

Succo di un limone

Acqua q.b.

1 cucchiaino di cioccolato fondente in gocce

1 cucchiaino di uvetta

*Sbucciate e tagliate le mele a cubetti grossolani. Fate bollire in acqua con cannella e succo di limone per una ventina di minuti, finché il liquido non si è completamente consumato; preparate le mele per lo spuntino aggiungendovi il cioccolato fondente e l'uvetta.*





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

**INNOVIA**  
**pensa**  
BENESSERE

# ALLARME ZANZARE TIGRE

Come proteggere neonati e bambini?

La diffusione di zanzare tigre in Europa e in Italia sta crescendo ogni anno come conseguenza di vari fattori tra cui i cambiamenti climatici e il riscaldamento globale, che stanno ampliando i territori in cui questi insetti trovano agevole vivere e proliferare. Questo fenomeno è purtroppo strettamente legato a un aumento della diffusione delle patologie potenzialmente trasmesse dalle zanzare tigre come i virus dengue (DENV) e chikungunya (CHIKV). La sfida che si prospetta in futuro molto recente è quindi quella di avere a disposizione prodotti e strumenti per difendere attivamente la popolazione dalle punture, con particolare attenzione a neonati e bambini piccoli (fascia di età 0-2 anni) che sono a rischio e hanno pochissimi prodotti studiati per le loro esigenze.

## LE ZANZARE TIGRE IN ITALIA

La zanzara tigre - *Aedes albopictus* - è considerata dall'Istituto Superiore di Sanità come uno dei principali insetti invasivi. Negli ultimi decenni questa specie si è diffusa a livello globale con il trasporto accidentale delle sue uova, attraverso il commercio di prodotti, quali pneumatici usati e piante ornamentali, come il Lucky bamboo (*Dracaena sanderiana*), spesso commercializzato in singoli rami con radici immerse nell'acqua. Ormai è presente in Italia da più di 30 anni e la sua diffusione continua a rafforzarsi e crescere grazie alla sua spiccata plasticità ecologica, che consiste nella capacità di deporre uova resistenti all'essiccamento e al freddo, nel poter compiere il ciclo di sviluppo larvale in piccoli contenitori con poca acqua stagnante e nella sua attitudine a pungere un'ampia varietà di ospiti, fra i quali l'essere umano. L'attività ematofaga della femmina, cioè la sua attitudine a pungere, può rappresentare un serio problema sanitario per l'uomo. Questa specie risulta molto abile come vettore biologico, nel trasmettere diverse infezioni virali, tra le quali alcune molto gravi, come

i virus dengue (DENV), chikungunya (CHIKV) e febbre gialla (YFV) e le alte densità di questa zanzara in certi territori italiani costituiscono ormai una reale minaccia sanitaria per la salute umana, come sottolineato dall'Istituto superiore di sanità. La prima epidemia europea di virus chikungunya è avvenuta in Emilia Romagna nel 2007, seguita da un altro focolaio importante nel 2017 tra Anzio e Roma, mentre ci sono stati casi di virus Dengue in Francia meridionale e in Croazia nel 2010 e un focolaio in Veneto nel 2022, prima volta in Italia. Questi dati spingono a prestare particolare attenzione alla protezione dalle punture di zanzare tigre in tutta la popolazione.

## PREVENZIONE E PROTEZIONE

Il monitoraggio della presenza di zanzara tigre viene effettuato a livello regionale e/o provinciale e l'arma di prevenzione più efficace si è dimostrata quella attuata in coordinazione tra amministrazioni comunali e cittadinanza. Da inizio aprile a fine ottobre le amministrazioni comunali - su indicazioni dell'ISS - si occupano di effettuare trattamenti larvicidi in tombini delle aree pubbliche (scuole, edifici, parchi e strade) ed eventuali trattamenti insetticidi di soggetti adulti, mentre viene richiesta la collaborazione della popolazione con alcune buone pratiche quali:

- non abbandonare all'aperto contenitori che possano raccogliere acqua (sottovasi, annaffiatoi, recipienti ecc.) oppure svuotarli dopo l'uso e rovesciarli in modo che non raccolgano acqua piovana;
- proteggere con una rete zanzariera a maglie fitte i contenitori che non possono essere svuotati e rovesciati oppure chiuderli ermeticamente;
- trattare con prodotti larvicidi l'acqua dei tombini e delle caditoie nel periodo da aprile a ottobre;
- tenere vuote le piscine inutilizzate;
- svuotare fontane o laghetti ornamentali oppure effettuare gli interventi larvicidi con gli appo-



siti prodotti a basso impatto ambientale, adatti agli ambienti acquatici. In alternativa si possono introdurre pesci rossi, che si nutrono di larve di zanzara;

- non conservare i copertoni all'aperto, oppure coprirli con un telo ben teso, da svuotare dopo ogni pioggia. In ogni caso, assicurarsi sempre che non vi sia acqua al loro interno;
- falciare regolarmente l'erba e le siepi, in modo che le zanzare adulte non vi si annidino.

Queste azioni sono fondamentali per ridurre la proliferazione degli insetti, ma bisogna considerare un secondo aspetto: in caso di presenza di zanzare tigre bisogna evitare di essere punti. La protezione più efficace in questo caso arriva dai repellenti di sintesi a base di principi attivi come Icaridina o DEET, da applicare direttamente sulla pelle esposta in forma di spray o crema. Si tratta di principi attivi che hanno alcune controindicazioni sia perché possono provocare irritazioni della pelle, oculari, ecc... sia perché possono essere nocivi per l'ambiente. Vanno quindi utilizzati con la massima cautela e è importante scegliere la concentrazione di prodotto adatta all'utilizzo che se ne deve fare.

### **NEONATI E BAMBINI, UNA SFIDA DA VINCERE**

I neonati e i bambini nella fascia di età 0-2 anni sono in questo caso l'elemento debole della popolazione: i prodotti repellenti topici più efficaci, a base di DEET o Icaridina sono approvati dal Ministero della Salute per un utilizzo dai 2 anni in su e anche gli insetto repellenti a base di principi attivi di origine vegetale come Citriodiol® non sono autorizzati per un uso al di

sotto dei 2 anni di età. Per i neonati il mercato propone prodotti non biocidi, a base di estratti naturali di piante come citronella, eucalipto, coriandolo e simili, che non hanno però indicazioni di efficacia insetto repellente, non possono indicare in etichetta organismi bersaglio come le zanzare e sono classificati come prodotti cosmetici. Un metodo efficace per la protezione dei neonati è sicuramente quello di utilizzare barriere fisiche: utilizzare zanzariere da applicare su lettini, culle e passeggini e far indossare al bimbo magliette a maniche lunghe e pantaloni lunghi quando si è in zone particolarmente infestate previene meccanicamente dalle punture di zanzara. Esistono poi dispositivi antizanzare sonici e ultrasonici, che utilizzano onde a particolare frequenza per infastidire le zanzare e allontanarle. Questi dispositivi sono ideali per neonati e bambini perché sono completamente atossici e non implicano nessuna applicazione di prodotti chimici sulla pelle. Ma fortunatamente c'è una novità della stagione 2023: il principio attivo IR3535 è stato approvato dal Ministero della Salute per l'utilizzo su neonati a partire dagli 0 mesi. Si tratta di una molecola chimica che in seguito a numerosi test e studi si è rivelata assolutamente adatta all'utilizzo sui neonati perché non è irritante per la pelle, non è neurotossica e non interferisce in alcun modo con sviluppo e riproduzione, oltre ad avere un'elevata biodegradabilità. In vista di una nuova estate calda sia dal punto di vista delle temperature che della diffusione delle zanzare tigre e delle patologie ad essa collegate, questa è un'ottima notizia: finalmente saranno sul mercato prodotti topici e dall'efficacia insetto repellente certificata autorizzati dal Ministero della Salute per l'uso su neonati e bambini.

# COLPO DI CALORE

Attenzione alle alte temperature!

---

**Dottorssa Federica Porta,**  
Medico Veterinario

Il colpo di calore è un'emergenza acuta, progressiva e potenzialmente letale caratterizzata da un aumento della temperatura corporea dei nostri amici animali superiore ai 41°C. Poiché il cane e il gatto sono dotati di folta pelliccia, in essi la termoregolazione non avviene grazie alle ghiandole sudoripare, ma tramite l'evaporazione dell'acqua dall'apparato respiratorio e dalla saliva. Ne consegue che, quando questi animali fanno movimento, o si trovano in un ambiente particolarmente caldo e umido, devono aumentare la loro frequenza respiratoria e utilizzare le mucose del cavo orale e delle vie aeree per mantenere la temperatura e l'umidità interna costante, condizione essenziale per avere un metabolismo regolare.

## I SINTOMI

Il sintomo più frequente è l'ipertermia, la temperatura corporea aumenta fino a oltre 41°C, poi abbiamo: respiro pesante, affannoso e aumento della frequenza respiratoria; debolezza e letargia; gengive e congiuntive degli occhi molto rosse, la mucosa orale può essere molto scura e appiccicosa; il colore dell'urina può essere color coca-cola; ipersalivazione; vomito; diarrea (con possibile presenza di sangue); confusione e disorientamento; mancanza di coordinazione; tremori muscolari incontrollati; collasso; coma; decesso.

## COSA FARE?

Durante il colpo di calore è fondamentale intervenire tempestivamente prima di recarsi dal veterinario. Se il cane è in un ambiente chiuso o caldo deve essere spostato in un ambiente climatizzato e successivamente fare una docciatura con acqua fresca. Si può dirigere un ventilatore sulle zone inguinali (favorisce il raffreddamento per evaporazione). L'applicazione di impacchi freddi nella zona inguinale e sui cuscinetti delle zampe può accelerare l'abbassamento della temperatura corporea. Sulla testa dell'animale si possono applicare alcuni impacchi ghiacciati per accelerare il raffreddamento dell'encefalo. In molti casi, possono rivelarsi necessari ospedalizzazione e trattamento intensivo per alcuni giorni. È essenziale che un cane con colpo di calore sia monitorato continuamente per almeno 24-48 dopo la presentazione iniziale.

## COSA NON BISOGNA FARE?

Non immergere il cane in acqua ghiacciata: la vasoconstrizione immediata che si provoca, peggiora lo stato dell'animale; non bagnare la testa del cane ma usare il ghiaccio: l'animale cerca di respirare ed è in affanno, l'acqua sulla faccia potrebbe agitarlo ancora di più. Non somministrare farmaci.

## COME SI PUÒ PREVENIRE?

I cani devono sempre avere la possibilità di rifugiarsi in zone ombreggiate nelle ore più calde e



### QUALI LE CAUSE?

- Il cane viene lasciato in macchina o in un altro luogo chiuso in presenza di temperature ambientali elevate.
- O viene lasciato su superfici come asfalto o cemento senza la possibilità di ripararsi in un luogo ombreggiato.
- I cani affetti da ipertiroidismo, patologie cardiache e polmonari e i cani con mantello fitto o di colore nero o scuro spesso presentano un rischio maggiore.
- I cani che fanno attività fisica elevata.
- I cani fortemente in sovrappeso.
- I cani molto giovani o molto anziani.

devono sempre avere accesso all'acqua fresca; non devono mai essere lasciati in una macchina con i finestrini chiusi o leggermente abbassati, anche se l'auto è parcheggiata all'ombra e il proprietario deve assentarsi solo per pochi minuti; i cani che svolgono attività fisica devono comunque evi-

tare le ore più calde della giornata e se il clima è particolarmente afoso non fare i loro esercizi; gli animali con patologie respiratorie devono essere portati fuori nelle ore più fresche della giornata e devono essere tenuti in stanze climatizzate ed arieggiate.

# LA CURA DEI PIEDI

I consigli per il loro benessere

---

Francesca Laganà

L'estate è il momento in cui i piedi si mettono in mostra quando indossiamo i sandali, le calzature da spiaggia o da piscina. Durante l'inverno, chiusi tutto il giorno in scarpe non sempre adatte, soffrono e il risultato si vede nella bella stagione: talloni ispessiti, pelle ruvida che si squama e fessurazioni. Prendersene cura dovrebbe essere un gesto quotidiano, ma si può recuperare e sfoggiare dei bei piedi anche ricorrendo a rimedi dell'ultimo minuto! Perché in fondo ci portano in giro dovunque vogliamo andare e averli in salute ci concede molta più libertà. Il farmacista è in grado di consigliare

i prodotti adatti ad ogni esigenza per una beauty routine di benessere.

## UNA PELLE PIÙ RESISTENTE

La pelle dei piedi è naturalmente più spessa rispetto alla pelle del resto del corpo, poiché deve sopportare il nostro peso e proteggere da lesioni e abrasioni, e non ha praticamente tessuto sottocutaneo. Per questo è più soggetta a ispessimenti e spaccature, dovute anche allo sfregamento nelle calzature. Avere piedi curati, puliti e ordinati è importantissimo sia per l'estetica ma, anche e soprat-

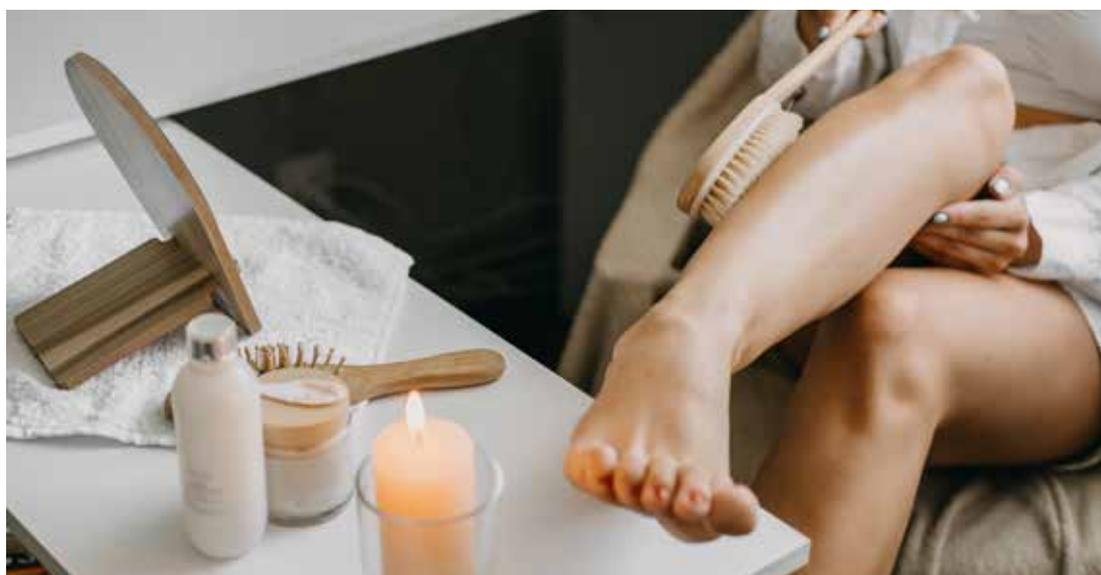


tutto, per la salute: un piccolo callo o una vescica possono, infatti, rovinare la giornata. La pelle dei piedi, dunque va curata con costanza, sia per prevenire disturbi, sia per trattarli appena compaiono. E poi d'estate è bello poter sfoggiare piedi senza screpolature sui talloni e unghie ben tenute, magari con uno smalto colorato!

### L'ESFOLIAZIONE

È necessario prima di tutto eliminare lo strato superficiale di pelle secca. Quindi è bene esfoliare periodicamente le piante dei piedi e i talloni con una pietra pomice o con apposite lime abrasive prima del bagno, la doccia o un pediluvio. Sono disponibili strumenti anche elettrici con lime abrasive con granulometria diversa a seconda del grado di ispessimento della pelle. Per completare l'esfoliazione, o per chi non ha parti particolarmente spesse, si può

procedere massaggiando uno scrub su tutto il piede, compreso il collo. Una volta terminata questa fase occorre sciacquare bene eliminando i residui di cute rimossa. Dopo averli asciugati adeguatamente, anche in mezzo alle dita, si passa all'idratazione. Per evitare che la pelle sia eccessivamente secca è necessario idratarla regolarmente con una crema specifica che aiuti a nutrire la cute per mantenerla morbida e sana. Periodicamente si può applicare anche un impacco da lasciare in posa circa 10 minuti. Le creme formulate appositamente per i piedi, che hanno la funzione di idratare e ridurre la formazione di ispessimenti, contengono urea, glicerina e ceramide, sostanze in grado di idratare intensamente la pelle. Questo è un argomento di particolare importanza per le persone anziane e per chi soffre di diabete: infatti, una cute ben idratata è meno soggetta a lesioni, anche piccole, che



### PROTEZIONE SOLARE

Spesso trascurata, la protezione solare sui piedi è fondamentale. Per proteggerli si può utilizzare una crema corpo con protezione SPF 50+ ogni volta che ci si espone al sole in spiaggia, ma anche se si passeggia per molte ore con i sandali. Non dimenticare di proteggere le piante dei piedi se si rimane tanto tempo al sole sdraiati sulla pancia. La pianta del piede difficilmente si scotta, ma è a rischio lesioni tumorali. Alla sera dopo aver fatto la doccia è bene idratare con una crema anche i piedi: il sole, il sale e la sabbia tendono a seccare la pelle delle estremità. Si può fare per esempio un impacco di olio di mandorle da spalmare sui piedi prima di dormire o utilizzare maschere e prodotti specifici che si trovano in farmacia.

possono dare problemi di infezione o cicatrizzazione. Per chi, invece, soffre di iperidrosi o di cattivo odore ci sono specifiche formulazioni studiate per idratare e deodorare.

### MICOSI DI PELLE E UNGHIE

Se le unghie dei piedi, nonostante le cure, appaiono scolorite, ispessite e distorte si può essere in presenza di una onico-micosi. La micosi dell'unghia è un'infezione fungina che può colpire indifferente le unghie delle mani e quelle dei piedi, capita con più frequenza su queste ultime perché l'ambiente caldo-umido delle scarpe favorisce la riproduzione e la crescita dei funghi, che avviene sotto la superficie ungueale. Infatti le spore del fungo si fanno strada tra l'unghia del piede e la pelle sotto il letto ungueale nutrendosi della pelle o della cheratina dell'unghia. Grazie al consiglio del farma-

cista è possibile riconoscere l'infezione e con i prodotti adatti liberarsi della micosi ungueale. Un'altra micosi che può colpire le estremità inferiori è il cosiddetto piede d'atleta. È un problema piuttosto comune: causa prurito, desquamazione della pelle e cattivo odore. La micosi è causata da funghi che proliferano in ambienti umidi e caldi, come le docce pubbliche, le piscine e le palestre. Camminare in questi luoghi a piedi nudi è un fattore di rischio importante. Anche in questo caso se si sospetta di avere una micosi dei piedi, il farmacista può fornire il consiglio giusto e rimandare al medico, se necessario.

### LA GIUSTA CALZATURA

Per prevenire la secchezza dei piedi è utile anche utilizzare calzature traspiranti, che non costringono il piede e che hanno una pianta non troppo dura e rigida. Scegliere le scarpe giuste è essenziale per il benessere dei piedi e per prevenire problemi come calli, vesciche, dolori e deformità. Il primo passo è sceglierle della misura corretta, ricordando che può variare nel tempo, e anche nelle stagioni. Le scarpe troppo strette o troppo larghe possono causare problemi ai piedi. Le scarpe devono poi avere un'adeguata ammortizzazione per proteggerli da impatti ripetuti durante la camminata o la corsa. E devono poi fornire un adeguato supporto dell'arco plantare per evitare problemi come la fascite plantare. È importante poi che le scarpe siano traspiranti, per prevenire la sudorazione eccessiva: pelle, tela e tessuti tecnici sono la scelta migliore. Le calzature traspiranti sono indispensabili d'estate quando la sudorazione aumenta e si rischia sia la macerazione della pelle sia il cattivo odore. Infine scegliere per tutti i giorni scarpe con un tacco non troppo basso né troppo alto, riservando alle occasioni speciali le calzature con tacco molto alto.



### UNGHIE INCARNITE

Quando i bordi e gli angoli dell'unghia crescono dentro la pelle e la lacerano si parla di unghia incarnita, una condizione che solitamente colpisce l'alluce. Può causare dolore, gonfiore, arrossamenti e anche infezioni. Le persone che soffrono di cattiva circolazione dovuta al diabete o a malattie vascolari periferiche sono più soggette a complicazioni. Un'unghia incarnita deve essere curata al più presto per prevenire ulteriori complicazioni. Le unghie incarnite possono essere trattate in casa, ma se il dolore è forte o si diffonde in altre zone, è meglio consultare un medico perché, se necessario, è in grado di rimuovere in sicurezza la parte dell'unghia che si sta incarnando.

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



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.**

# 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](http://www.dica33.it)

Il portale dedicato alla medicina e alla salute