NOTIZIE PER TE ANNO 2023 - N.4

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

















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.**



FARMACI CARENTI O INDISPONIBILI?

Caro lettore. in questi mesi può succedere che in Farmacia non siano disponibili alcuni farmaci. Il fenomeno è strettamente monitorato dal Ministero della Salute in particolare per quanto riguarda i farmaci indispensabili per la cura di alcune patologie. Il farmaco può non essere disponibile per due motivi: perché è "carente" o perché è "indisponibile". Si parlerà di "carenza" se le motivazioni sono dovute a problemi nella produzione, ad esempio per la fornitura di materie prime piuttosto che del materiale per il packaging oppure per un improvviso aumentato consumo del farmaco stesso. In caso di carenza temporanea le ditte produttrici aggiornano il Ministero sulle motivazioni e sulle date del probabile ritorno in commercio del

farmaco. Il Ministero della Salute può intervenire in vari modi, ad esempio anche autorizzando l'importazione dall'estero da parte degli Ospedali per assicurare la cura del malato. L'indisponibilità è invece un problema dovuto alla non corretta distribuzione del farmaco su tutto il territorio nazionale. In questo caso il farmaco viene regolarmente prodotto ma non si trova in Farmacia perché segue il canale della esportazione a scapito del mercato nazionale. La Farmacia seque le linee auida redatte dal Ministero per aiutare il proprio cliente in caso di mancanza di un farmaco. Inoltre, può consultare la banca dati ministeriale per verificare immediatamente lo stato di disponibilità del Farmaco e magari utilizzare appositi canali di rifornimento direttamente dall'industria.

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. 4 / 6 del 01/07/23 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 All'aria aperta

6 - PSICOLOGIA
Gestire il lutto

10 — SPAZIO MAMMA Senza pannolino!

14 — BENESSERE Le regole dell'igiene orale

18 - MEDICINA COMPLEMENTARE

20 — PUBBLIREDAZIONALE Sabbia Natural

22 — NUTRIZIONE
Acqua alleata per la salute

26 – CONSIGLI Allarme zanzare tigre

28 — CANI & GATTI
Vacanze sicure

30 — COSMESI Proteggersi dai raggi solari









ALL'ARIA APERTA

I benefici dell'estate

Alessandra Margreth

Pochi giorni o periodi più lunghi, l'importante è trascorrere il tempo libero all'aria aperta. Mare o montagna? Ognuno ha le sue preferenze, e ogni località i suoi vantaggi. Vediamo quali sono i benefici per la salute di un soggiorno al mare o in montagna.

ANDIAMO AL MARE

Il mare è sicuramente una delle mete preferite dagli italiani per le vacanze. Bagni e relax sotto il sole aiutano a riprendersi dagli impegni e dai mesi passati al chiuso e in città. L'acqua di mare e il clima marino hanno anche un effetto positivo sull'organismo, e sono benefici a ogni età. Grazie alla salsedine, allo iodio, all'aria salsoiodica di cui sono ricche le sue acque, il mare disintossica e aiuta a liberare bronchi e polmoni, migliora la respirazione, scioglie catarro e muco, previene i disturbi tipici della stagione invernale come la tosse e il raffreddore. Un'azione che aiuta tutti, e in particolare i bambini, perché durante i mesi freddi i piccoli vanno soggetti spesso a bronchiti, tosse e altri problemi alle vie respiratorie. Un "aerosol" naturale che rinforza il sistema immunitario. Respirare a pieni polmoni al mare permette di inalare aria ricca di sostanze come cloruro di sodio magnesio, calcio, potassio, bromo e silicio.

UNO SCRUB NATURALE

Il sale di cui è ricca l'acqua del mare ha effetti benefici per la pelle: elimina le cellule morte, leviga e illumina la pelle: un vero "scrub" naturale. I minerali presenti nell'acqua marina riducono la ritenzione idrica e contrastano la cellulite. Nuotare e camminare a lungo sul bagnasciuga sono abitudini che aiutano ad alleviare i dolori alle articolazioni e le tensioni muscolari, e riattivano la circolazione delle gambe. Il nuoto permette di correggere i fattori di rischio cardiovascolare, abbassa i livelli di colesterolemia, aiuta a controllare i valori glicemici e riduce la pressione arteriosa. Un allenamento costante migliora anche la funzionalità respiratoria e, ossigenando i tessuti, dona una maggiore resistenza allo sforzo fisico riducendo il senso di fatica. Anche in questo sport ci vuole gradualità. Bene partire con una fase di riscaldamento, in modo da abituare il fisico. Non vanno ignorati segnali d'allarme come i dolori muscolari, ad esempio, che possono trasformarsi in crampi.

VITAMINA D

Prendere il sole in costume permette poi all'organismo di assorbire la vitamina D. La funzione principale di questa vitamina è quella di favorire il processo di mineralizzazione dell'osso, aumentando l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio, e diminuendo l'eliminazione del calcio con l'urina. Un apporto prezioso per favorire la crescita e il rafforzamento scheletrico nei bambini, e un aiuto per gli adulti, specie nelle donne dopo la menopausa. Prima di spalmare la crema solare adatta al proprio tipo di pelle, sarebbe utile prendere il sole per



15-20 minuti senza protezione per favorire l'assorbimento della vitamina D. Naturalmente bisogna evitare questa esposizione nelle ore centrali della giornata, quando ii raggi del sole sono più forti.

IN MONTAGNA PER RIGENERARSI

Anche una vacanza in montagna è un'ottima opportunità per liberare la mente dai pensieri e ritemprare il fisico. Occorre solo fare attenzione all'altitudine se si soffre di pressione alta. Meglio chiedere chiarimenti al proprio medico prima di

INCONTRO RAVVICINATO CON UNA MEDUSA: COSA FARE?

È un "incontro" doloroso. Il contatto con i tentacoli di una medusa provoca forte bruciore e dolore, la pelle diventa rossa e possono comparire bolle e vescicole. Cosa fare? Prima di tutto controllare che non siano rimaste attaccate parti della medusa sulla zona colpita. Poi bisogna sciacquare con acqua di mare la pelle colpita per diluire le tossine rilasciate dal contatto urticante con la medusa. Attenzione: non ci vuole acqua dolce, ma marina. Applicare un gel al cloruro d'alluminio, meglio se con una concentrazione del 5%, perché il ritrovato lenisce il bruciore e blocca la diffusione delle tossine. In caso di difficoltà respiratorie, sudorazione, pallore, mal di testa, nausea, vomito, vertigini, bisogna rivolgersi al Pronto Soccorso più vicino.



scegliere la località di villeggiatura montana. Ci si può dedicare a camminate o escursioni più impegnative, ognuno sceglie il livello di difficoltà adatto al proprio fisico. Quali benefici se l'attività fisica è regolare? Si rafforzano le ossa e le articolazioni, la pendenza del terreno sollecita tutti i muscoli, e una camminata sostenuta brucia calorie e riduce i chili di troppo. Le passeggiate in montagna migliorano l'attività cardiaca e il metabolismo. Attenzio-

ne anche alla quota, perché il "mal di montagna" può rovinare una bella giornata: il fisico deve adattarsi gradualmente all'altitudine. Prima della gita bisogna preparare lo zaino prevedere di avere un'adeguata protezione in caso di maltempo, una scorta di acqua per mantenere l'idratazione durante il cammino, e alimenti adatti anche per evitare una crisi da mancanza di zuccheri (frutta secca, barrette energetiche, cioccolato).

ALLA SERA UN PEDILUVIO RINFRESCANTE

Per camminare vanno scelti scarponcini specifici per la montagna. Al termine di una escursione è probabile che, alla sera, i piedi rimangano dolenti e gonfi. Cosa si può fare? Ottimo un pediluvio con prodotti che aiutano a sgonfiare le estremità. In farmacia si trovano sali specifici adatti a questo problema. Nell'acqua si possono sciogliere ad esempio sali a base di lavanda, maggiorana, limone, menta, ginepro. Si lasciano i piedi immersi per 10-20 minuti, quindi, dopo aver asciugato con cura, applicare una crema per piedi, ad esempio a base di burro di karité, per idratare e ammorbidire la pelle.







GESTIRE IL LUTTO

La morte è parte della vita ma accoglierla non è semplice

Gladys Pace

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

Come si può affrontare il vuoto di una perdita? Come si può superare il dolore di un'assenza quando la persona che ci ha lasciato ci è infinitamente cara? E quando la morte va spiegata ad un bambino quali sono le parole da dire? La gestione del lutto è un argomento che in un modo o nell'altro ci tocca tutti. La morte è parte della vita. Eppure quando ci arriva vicino, accoglierla come l'età che avanza o qualunque altro cambiamento che lo sviluppo umano porta con sé non è sempre semplice. Non lo è quando la malattia ne ha preannunciato l'arrivo, indebolendo il corpo e la psiche di chi ci ha lasciato, né quando è un incidente ad averla prodotta. Non lo è quando minaccia la vita di un giovane o di un bambino attraverso una diagnosi infausta. E nemmeno quando pensiamo di essere preparati perché chi se ne è andato ha un'età tanto avanzata da riconoscergli che i suoi anni li ha poi vissuti. Certo che sono, queste, situazioni molto diverse l'una dell'altra e che l'impossibilità di trovare un senso può essere più radicale in alcune rispetto ad altre. Il lavoro interiore che ci aspetta è comunque un percorso di cambiamento.

"...come ogni altro elemento di una tempesta emotiva, anche i ricordi vengono, rimangono e vanno secondo i loro tempi."

"Se il mondo ti crolla addosso"
di Russ Harris

La presenza e l'assenza sono dimensioni che arriviamo a vivere diversamente quando la morte di un nostro caro è un processo che non abbiamo ancora elaborato. Per descrivere come poter fare o cogliere la differenza scelgo il termine "ripresa" e penso alla storia di B.

Nell'arrivare in studio parecchi anni dopo la morte della compagna mi disse che, per quanto si fosse decisa a prendersi uno spazio per gestire il dolore che il tempo non aveva attutito, le era chiaro di voler tenere stretto a sé il ricordo del suo amore. Un percorso (il nostro) avviato e concluso in poco più di un anno. La volontà di affrontare il vuoto e il dolore della perdita è stata la premessa e l'obiettivo dichiarato al termine del nostro periodo di assessment (Un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali



"Solo ciò che è senza vita può essere immune dalla vita."

"Caro amico" di Yiyun Li

la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere). Il timore di vivere dolorosamente la maggior parte delle sedute è stato da lei sfatato in fretta. "La terapia non è il calvario che mi aspettavo di vivere e che mi ha tenuto per anni lontana dall'idea di chiedere aiuto" mi disse a due mesi dall'inizio. E una seduta dopo l'altra ci siamo avvicinate al concetto di "ripresa" cui accennavo poco fa e che ha ben illustrato la psicoanalista Gabriella Ripa di Meana (Un altro ascolto, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 2022). "La ripresa in effetti non presuppone la cancellazione, l'azzeramento di quanto ha fatto soffrire; non ostacola né censura la sofferenza. La ripresa non ripete, ma trova."

Elaborare il lutto è anche fare spazio a quanto possiamo tenere, contenere, rivedere, lasciare andare, sostenere e reincontrare.

"Il peggio, dicevano, era passato: ma per me stava incominciando." "Le età dell'entusiasmo" di Angela Terzani Staude Quando invece sono un papà o una mamma ad andar via troppo presto, a quel bambino sopravvissuto occorre trovare i modi e le parole che giorno dopo giorno lo sostengano in un cammino che parte già in salita. Non a caso mi torna in mente Boris Cyrulnik e la sua preziosa attività. Etologo, psichiatra, psicoanalista, sfuggito alla deportazione, persi i genitori e sopravvissuto a un'infanzia complessa, oggi scrive saggi di grande successo in tema di resilienza. Ne ho parlato nel video "Trauma, narrazione e resilienza" consultabile sul canale youtube "Parole di Cura". Scandagliando l'universo della nostra psiche, ci dice per esempio che "Per storicizzare quello che ci è capitato, ci occorre un tempo di latenza, un termine che ci permetta di rivolgerci al passato così da farne una rappresentazione, una sorta di film intimo nel quale rivediamo come i nostri incontri ci hanno aiutato o fatto sprofondare (Autobiographie d'un épouvantail, Odile Jacob, Paris, 2008). Semplificando, nell'affrontare costruttivamente quanto di più doloroso abbiamo vissuto, ognuno di noi può riconoscere quelle persone che nello starci vicino ci portano o ci hanno portato calore e serenità. Ci occorre tempo per accogliere



e adattarci al nuovo che una perdita importante trascina con sé. E questo tempo di elaborazione non è per tutti lo stesso. Se guardiamo ai bambini, per esempio, sappiamo che possono custodire energie positive che, se non ostacolate, costituiscono importanti risorse. La reazione dei bambini si correla al come gli adulti loro vicini affrontano il lutto. Quando viene meno la base sicura di un genitore o di un caregiver significativo, la necessità che si presenta è anche quella di esprimere a quel bambino una vicinanza dentro alla quale possa più agevolmente affrontare le emozioni che lo scuotono. Un bambino può pensare e ripensare al proprio caro nei luoghi e nei momenti in cui era solito fare qualcosa insieme. Allora cercando i modi più delicati e corretti possiamo aiutarlo a mantenere il contatto con il genitore mancato per esempio attraverso il racconto di una fiaba (in special modo con i bambini più piccoli). Ricordo la mamma di una bimba di 5 anni con la quale abbiamo elaborato la storia di una famiglia di gatti che vivevano nel giardino, ripercorrendo così gli episodi principali della loro giornata. Con l'ausilio di quegli spazi di racconto e ascolto, è stato possibile sciogliere il senso di colpa che non è raro incontrare nel bambino quando pensa che la scomparsa del proprio papà o della propria mamma possa essere frutto di una punizione.

> "A seconda dell'umore, ci sono giorni statici e giorni dinamici, giorni in piedi e giorni seduti." "Yoga" di Emmanuel Carrère

E infine non dimentichiamo tra i vissuti da accogliere e contenere per un bambino: la paura. Può esserci ad esempio il timore che altre persone vicine possano scomparire. E lì nel lasciare che alcune reazioni naturali vengano espresse, accettandole senza sminuirle, rafforzando i momenti positivi che via via si manifestano, possiamo prenderci cura, supportare e sostenere nell'incontro con tutte quelle situazioni che arrivano a ricordarci, anche brutalmente a volte, che la morte è parte della vita. Kahlil Gibran, con straordinaria poesia, scriveva che "vita e morte sono una cosa sola, così come sono tutt'uno il fiume e il mare." (Il Profeta, Newton Compton, Roma, 1995). Passare dal vuoto dell'assenza alla presenza interiore è il viaggio che intraprendo con chi porta una richiesta d'aiuto legata alla morte di una persona cara e alla difficoltà a gestire il dolore nel quotidiano. "La coscienza della morte distoglie dalle preoccupazioni triviali e procura

alla vita una profondità, un'intensità e una prospettiva completamente differenti" scrive lo psichiatra e psicoterapeuta Irvin Yalom (Psicoterapia esistenziale, Neri Pozza Editore, 2019).

I pazienti che ho accompagnato negli anni colpiti da malattie invalidanti, croniche o le cui cure presentavano pesanti effetti collaterali, in un modo o nell'altro hanno riportato come significativa la scoperta di un modo diverso di ricevere e vivere le più piccole esperienze quotidiane.

La scrittrice statunitense Susan Sontag nel 1978 scriveva che - la malattia è il lato notturno della vita. Parlava di una doppia nazionalità alla nascita: nel regno dello "star bene" e in quello dello "star male". Ognuno di noi preferirebbe utilizzare esclusivamente il passaporto buono – eppure sento di poter aggiungere che alcune persone nel riconoscersi "cittadini dell'altro regno" avvertono anche di aver aperto una porta che mai avrebbero creduto di poter avvicinare, ancor prima che attraversare.

"La malattia come opportunità è qualcosa cui non avrei mai pensato" mi disse W, un giovane paziente, felice di mostrarmi l'esito negativo dell'ultimo controllo oncologico. E mi torna in mente un documentario che ho spesso portato in visione nei corsi universitari di formazione infermieristica. È stato realizzato diversi anni fa presso l'Ospedale San Giovanni Antica sede. Il titolo è "Porte, soglie, passaggi". Lì il teatro è entrato nei reparti. Curanti e curati si sono raccontati. Mettendo in scena esperienze di malattia, là dove era presente la minaccia della morte, hanno reso nel medesimo tempo uno sguardo profondo sulla vita

E allora nel tornare alla possibilità di attivare percorsi di sostegno quando la morte irrompe nella vita, è inevitabile che arrivando più vicini al nostro autentico sentire possiamo percepire il valore di legami molto significativi o di persone che ci hanno nutrito. E possiamo realizzare che gli affetti più cari li conserviamo oltre la scomparsa terrena, comprendendo come in quel processo di ricongiungimento ci muoveremo per permetterci di lasciare andare via, sempre un poco più, la sofferenza ed il dolore.

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"

Zeflavon

Per combattere i sintomi dell'insufficienza venosa cronica.





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**.





SENZA PANNOLINO!

Finalmente si toglie. I consigli per non stressarsi troppo

Chiara Romeo

Togliere il pannolino è una tappa importante nella crescita di un bambino. Ma quando è il momento giusto? Molti genitori approfittano della bella stagione per togliere il pannolino ai bambini, sia perché sono vestiti più leggeri, o addirittura solo con le mutandine, sia perché possono passare più tempo con loro. Certamente se il bambino è pronto può essere comodo non dover lavare troppi indumenti quando le prime volte la faranno addosso, ma non bisogna forzare i tempi. In realtà il cosiddetto 'spannolinamento' può coincidere con qualsiasi momento dell'anno, lasciando da parte le ansie perché a settembre inizia la scuola materna! «Forzare o anticipare i tempi dell'addio al pannolino, per necessità di scuola o della famiglia, in un bimbo che non è ancora pronto può essere addirittura controproducente» spiega Elena Bozzola, Pediatra della Società Italiana di Pediatria «Così come è controproducente fare pressioni, rimproverarlo o dubitare delle sue capacità se necessita di tempi un po' più lunghi per abituarsi al vasino».

A CIASCUNO IL SUO 'MOMENTO GIUSTO'

Il periodo giusto non esiste: la maggior parte dei bambini lasciano il pannolino tra i due e i tre anni d'età. Alcuni bambini addirittura quando avvertono lo stimolo, annunciano l'intenzione oppure cercano di togliersi il pannolino appena fanno pipì o cacca: questi segnali sono chiaramente indice di un buon controllo della vescica. Non tutti i bambini però danno chiari segnali, pertanto vanno educa-

ti, ad un progressivo abbandono del pannolino. Il primo passo è quello di provare attorno ai 18-24 mesi mettendo il bambino sul vasino, per vedere se riesce a fare cacca o pipì: va fatto senza pressione o imposizione. Il passaggio da pannolino a mutandina va vissuto con serenità e pazienza. Secondo gli esperti a due anni un bambino su due rimane asciutto durante la giornata e a tre lo fanno 9 bambini su 10: ma è normale che capitino episodi in cui si fanno la pipì addosso, se sono eccitati, turbati o molto concentrati nel gioco.

TOGLIERE IL PANNOLINO DI GIORNO

I bambini arrivano al controllo della vescica e dell'intestino quando sono fisicamente pronti e hanno il desiderio di sentirsi asciutti e puliti. Ci sono però alcune cose che possono aiutare durante la fase di apprendimento. Lasciare il vasino in bagno può essere un primo passaggio, così come lasciare la porta aperta quando gli adulti usano la toilette, magari spiegando cosa state facendo. Se il bambino fa la cacca sempre alla stessa ora, si può provare ad anticiparlo, togliendo il pannolino e mettendolo sul vasino; se è infastidito è però bene rimettere il pannolino e farlo scaricare come d'abitudine, ricordando di non forzarlo mai. I pediatri insistono che è importante dimostrare al bambino di essere soddisfatti quando fa bene e lodarlo quando usa il vasino o quando rimane asciutto per un po' di tempo. Non vanno invece usate ricompense, e assolutamente non bisogna spazientirsi o sgridarlo se non riesce.



VASINO....

Dal punto di vista educativo non c'è alcuna differenza per il bambino tra l'utilizzo del vasino o del riduttore, la scelta è di ordine pratico e di preferenza del bambino. Di norma si procede prima con il vasino e poi si passa al riduttore per il water. Ma non è raro che sia il bambino stesso ad essere più orientato a volersi sedere direttamente sul water. Per capirlo però si devono fare delle prove, perciò alla fine un vasino è bene averlo a portata di mano: scelto tra le mille possibilità o 'passato' dall'amica con i bambini più grandi, la scelta è ampia. Da considerare alcune caratteristiche come: altezza e diametro, forma e stabilità, praticità nel trasporto e nella pulizia: insomma, il bambino deve essere comodo, e i genitori devono lavarlo con facilità.

...O RIDUTTORE?

L'uso del riduttore ha l'importante vantaggio di carattere psicologico e imitativo perché consente al bimbo di fare la cacca e la pipì come mamma e papà, e quindi di imitare i grandi. Servirà anche un piccolo gradino, che aiuti il bambino a sedersi; il gradino sarà poi utilizzato per usare il lavandino per lavarsi mani, denti e faccia, ancora per molti anni. All'inizio si può mettere un pochino di carta

igienica a galleggiare sull'acqua, così il bambino può vedere cosa ha prodotto, prima che scenda nello scarico.

SENZA PANNOLINO ANCHE DI NOTTE

Anche se il bambino ha acquisito il controllo di giorno, potrebbero passare anche anni per il controllo notturno. Di norma il controllo completo notturno avviene attorno ai 4-5 anni, ma può capitare che si protragga fino a 6-7. Anche in questo caso ci vuole pazienza e rispetto dei tempi di crescita. È utile lasciare una piccola luce accesa di notte, affinché il bambino si senta sicuro di raggiungere il bagno, anche se gli altri dormono. Senza ridurre i liquidi durante il giorno, è meglio evitare nelle ore serali, succhi di agrumi, bevande con caffeina, bevande gassate, tè e cioccolato, perché potrebbero stimolare una produzione eccessiva di liquidi a livello renale.

PUÒ COMPARIRE LA STIPSI

Nella fase di affrancamento dal pannolino, può accadere che il bambino trattenga la cacca: perché se impegnato nei giochi non vuole interromperli, oppure perché non ha acquisito il completo controllo e reagiscono trattenendo le feci e rifiutando



di evacuare sul vasino o sul water. Come conseguenza le feci diventano molto dure, grosse, difficili da espellere, e rendendo il bambino ancora più stitico per la paura di provare dolore. In questa fase è ancora più importante, che in altri periodi, curare molto l'alimentazione e cercando di instaurare una regolarità nell'evacuazione, lasciando al bambino il tempo di scaricarsi, o instaurare una routine. In caso di stipsi ostinata si può chiedere al farmacista un prodotto adatto ai bambini, che agendo sulla consistenza delle feci, e rendendole più morbide, aiuterà nella evacuazione.

OH CACCA! UN MANUALE PER AFFRONTARE IL MOMENTO

Per chi vuole saperne di più, il libro dal tiolo "Oh cacca! Guida allo spannolinamento per genitori moderni" risponde alle domande più comuni: come faccio a sapere se mio figlio è pronto? Perché mio figlio non fa la cacca nel vasino? Come posso evitare le "lotte per il potere del vasino"? Mio figlio stava andando così bene, perché sta regredendo? E la notte? Con un tono garbato, incoraggiante e ironico, l'autrice guida efficacemente i genitori attraverso questa fondamentale tappa e insegna ai bambini una competenza preziosa, rafforzando nello stesso tempo il legame bambino-genitore.





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



LE REGOLE DELL'IGIENE ORALE

Per risultati non solo efficaci ma anche sicuri attenzione ai particolari

di Barbara Ricciardi

Il sorriso è una forma di comunicazione che consente a chi lo riceve di cogliere numerose informazioni su chi lo elargisce. La gioia, la serenità e la positiva inclinazione verso il prossimo si possono comunicare con un semplice sorriso. Una dentatura smagliante, resa visibile da un aperto sorriso, rappresenta inoltre un indubbio simbolo di bellezza. Tutto ciò non deve però distogliere da un aspetto che va oltre quello estetico e sociale. Si tratta della salute del cavo orale, in cui la prevenzione, che si esplica con una corretta igiene e periodiche visite dall'odontoiatra, gioca un ruolo primario. In farmacia si possono trovare tutti i presidi per l'attuazione delle pratiche di igiene orale oltre a consigli personalizzati da parte del farmacista di fiducia.

GLI STRUMENTI ESSENZIALI

Posizionare una piccola clessidra vicino al lavandino può aiutarci a ricordare che sono necessari almeno 2 minuti di spazzolamento dei denti, per una loro corretta detersione. Anche la scelta dello spazzolino e del dentifricio si dimostra di primaria importanza. A tal proposito si deve a Washington W. Sheffield, odontoiatra americano del diciannovesimo secolo, l'invenzione del-

la prima pasta dentifricia in tubetto. Da allora molto è cambiato e oggi sono disponibili non solo dentifrici in pasta ma anche in gel, liquidi oppure in polvere, in base al grado di umidità e al rapporto tra acqua e altri ingredienti. Inoltre, grazie alla loro differente composizione, si distinguono per specifiche finalità, quali rimozione della placca e delle macchie, riduzione della sensibilità dentinale, contenimento del sanguinamento e dell'infiammazione gengivale. Dopo interventi chirurgici il dentista può consigliare dentifrici contenenti clorexidina, un potente disinfettante presente in concentrazioni variabili. Utili in presenza di processi infiammatori acuti, il loro impiego deve essere tuttavia limitato a brevi periodi, poiché alla lunga possono dare luogo a macchie brune sulla superficie dei denti e ad alterazione del gusto. Anche lo spazzolino da denti ha origini antiche. Risale infatti al 1770 la creazione del primo spazzolino da parte dell'inglese William Addis che ne realizzò un prototipo, utilizzando un osso di animale, in cui inserì delle setole di una scopa, fissate con della colla. Oggi sono ergonomici, manuali o elettrici, con setole morbide, medie, dure, scalari o diritte e non c'è che l'imbarazzo della scelta. Una rego-



la fondamentale vale comunque per tutti. L'igiene della bocca passa anche attraverso la cura degli strumenti che si utilizzano. In primis quindi cambiare lo spazzolino ogni 3-4 mesi, ma anche prima se le setole si sfilacciano, piegano o cambiano colore. Per ridurre al minimo le contaminazioni microbiche dello spazzolino, una volta alla settimana, si possono immergere le setole in un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di collutorio antisettico o di acqua ossigenata, per circa 15 minuti, risciacquando poi con l'acqua del rubinetto.

LA PULIZIA DEGLI INVISIBILI

Anche gli spazi interdentali e i denti posteriori, difficili da raggiungere con lo spazzolino, non

devono essere trascurati. A tale scopo si può ricorrere al filo interdentale, disponibile cerato o non cerato. La cera consente al filo di scivolare meglio tra i denti, rendendolo più adatto a coloro che presentano irregolarità della struttura dei denti, che potrebbero sfilacciarlo. Se gli spazi sono ampi e sono presenti ponti o capsule si consiglia invece lo scovolino, un piccolo spazzolino allungato e di diverse dimensioni. Utilizzato con del gel alla clorexidina o immerso in un collutorio antisettico, esso consente l'igienizzazione degli spazi interdentali dove spesso si depositano residui di cibo e placca. Per i meno pratici ci sono poi gli stuzzicadenti in legno, realizzati a sezione triangolare, per aderire alla superficie dei denti. Per molari e





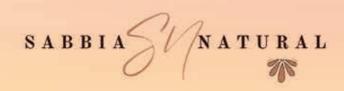
denti posteriori esistono, infine, gli spazzolini mono ciuffo e gli scovolini, applicati a un bastoncino di supporto. A conclusione delle manovre di igiene si procede allo sciacquo del cavo orale con del collutorio, nella misura di due tappi in un bicchiere d'acqua. Il liquido va tenuto in bocca per circa 90 secondi, gonfiando e sgonfiando le guance ritmicamente. La schiuma che si forma, in questo modo, è in grado di rimuovere meccanicamente gli ultimi residui e i batteri rimasti in bocca.

L'IGIENE DELLA LINGUA

La superficie della lingua è popolata da un gran numero di microrganismi e la sua spazzolatura con le setole di uno spazzolino morbido, viene oggi proposta a completamento della disinfezione orale, in presenza di parodontite. Ma i batteri presenti sul dorso della lingua possono anche essere la causa d'insorgenza dell'alitosi. Gli accumuli batterici in questa sede, derivanti dai residui alimentari e dai detriti cellulari, sono, infatti, la fonte più importante dei gas solfuri volatili, responsabili del cattivo odore. Per combattere l'alitosi si può ricorrere al raschietto pulisci lingua, un piccolo strumento a forma di arco, capace di eliminare, attraverso il raschiamento meccanico della lingua, gran parte delle impurità che vi si depositano. Alcuni studi hanno dimostrato che la corretta pulizia della lingua può contribuire anche a migliorare le facoltà gustative.

SEMPRE CON DOLCEZZA

L'utilizzo scorretto dei presidi dentali può causare effetti dannosi alla bocca. Tali conseguenze sono amplificate da una loro eccessiva frequenza d'impiego, senza una precisa indicazione del medico. Anche imprimere troppa forza nella spazzolatura è da considerarsi un comportamento rischioso. In altri termini per un'igiene orale corretta bisogna innanzitutto usare la "dolcezza". Spazzolini con setole troppo dure, strofinate con smodata energia possono essere la causa di erosioni dei denti, sanguinamento e scollamento della gengiva, con esposizione del colletto dentale. Anche l'utilizzo scorretto di fili e scovolini può generare danni ai tessuti molli. Tali lesioni, come lacerazioni ed erosioni gengivali, sono da considerarsi tuttavia fenomeni acuti, che tendono a guarire spontaneamente dopo pochi giorni.



La nuova generazione di integratori alimentari gommosi



Beauty: capelli, unghie e viso
No Stress: promuove il rilassamento mentale
Boost: complesso vitaminico
Memory: migliora la tua memoria
Apple care: aiuta il metabolismo e l'intestino
Dream: aiuta ad addormentarsi più velocemente





MEZEREUM

Dafne di febbraio, l'impetigine e le crosticine sulla pelle

Anna Maria Coppo,

Farmacia san Giuseppe, Settimo Torinese

L'impetigine, con le crosticine pruriginose, secernenti un siero giallino e appiccicoso, è un'infezione della pelle stafilo-streptococcica, colpisce soprattutto i bambini e soprattutto in estate, è molto contagiosa e i bambini devono esserne guariti per tornare a scuola. La cura può essere a base di pomate antibiotiche locali, ed il rimedio omeopatico può essere un complemento a questa cura locale o può essere anche impiegato da solo e, se ben scelto, può far regredire e guarire le lesioni sulla pelle.

DAFNE DI FEBBRAIO

Mezereum, un rimedio omeopatico vegetale, è uno dei rimedi più frequentemente indicati per l'impetigine e per molti altri disturbi cutanei. È ricavato dal "fior di stecco", un cespuglio da cui nascono fiori rosa profumatissimi dalla stessa corteccia a febbraio, la pianta infatti è detta anche "Dafne di febbraio": velenosa, era usata nella medicina popolare, ma poi abbandonata per rimanere come farmaco omeopatico indicato per disturbi cutanei:

- per eruzioni cutanee crostose, pruriginose, secernenti siero, come l'impetigine;
- per pruriti ed eruzioni localizzate al cuoio capelluto, alla testa, dove arruffa i capelli;
- per dermatiti alle mani ed ai piedi dove la si manifesta con la curiosa distribuzione "a guanto senza dita";
- per eruzioni crostose all'attaccatura dei capelli, sulle palpebre, sugli avambracci quando il grattarsi spesso non dà sollievo ma sposta il fastidio in un'altra area cutanea;
- per eruzioni erpetiche con bruciore e dolore nevralgico che permane anche dopo che l'eruzione è scomparsa, Dafne infatti è una delle pos-

- sibilità per la nevralgia posterpetica, insieme a Kalmia latifolia ed altri rimedi;
- per screpolature che formano un disegno geometrico;
- per psoriasi con scaglie bianche e fini che coprono aree estese, con la pelle che brucia, ancora di più al caldo ed all'aria aperta.

SINTOMI

I sintomi particolari di un rimedio possono guidarci a riconoscere se possa essere adatto al caso che osserviamo, per Mezereum indicativa può essere la sensazione di intorpidimento, di insensibilità e di freddo dopo il prurito, o, ancora, il sentire come se un'aria fredda soffiasse sul volto, sulle orecchie, o la sensibilità al tocco, o il curioso desiderio alimentare di insaccati, di prosciutto per esempio, soprattutto della parte grassa di questo alimento.

Le materie mediche, i libri sui quali si possono leggere e studiare le caratteristiche di ogni singolo rimedio omeopatico riportano anche di questo rimedio la possibilità che possa riequilibrare l'ansia percepita al plesso solare, al petto, allo stomaco, e l'inquietante sensazione come se stesse per accadere qualcosa, come se qualunque attesa, emozione, contrarietà procurassero un'apprensione, un vuoto doloroso alla regione epigastrica. Altri rimedi omeopatici sentono l'ansia allo stomaco, come Kalium carbonicum, Calcarea carbonica, Phosphorus, Arsenicum.

Può accadere che durante le eruzioni cutanee un paziente stia meglio sotto altri aspetti, che l'ansia migliori, che il mal di testa o le nevralgie non si facciano sentire, e che i mali, i dolori ritornino se l'eruzione si "sopprima" se non la si lasci sfogare, e questa può essere una delle buone ragioni per ricorrere all'omeopatia, così sottile, sfaccettata, esasperante per i tanti



aspetti che considera, ma anche così meravigliosamente precisa, efficace nel guarire davvero.

MICHELE TORNA DAL MARE

Questo piccolino di neanche tre anni al ritorno dal mare era pieno di crosticine, intrattabile, prima così coccolone, ora non voleva essere preso in braccio ed era dispettoso, smontava i giochi del fratellino, si tirava su il cappuccio della felpa per nascondersi e ripararsi dall'aria che entrava dalle finestre ancora aperte a settembre. La mamma desiderava che guarisse perché potesse andare alla scuola materna a fare nuovi incontri, a crescere in un ambiente con altri bambini e chiamò la sua amica omeopata che solo con questo racconto, al telefono, le suggerì Hepar Sulfur, che guarì le pustoline e rese Michele di nuovo sereno.

MARCO

A settembre, dopo aver sbucciato le ginocchia al parco per tutta l'estate, aver preso i giochi nella terra del parco ed averli stretti a sé per portarli a casa, cominciò a grattarsi furiosamente una gamba, fino ad escoriarla, la crosticina che si formò sulla ferita iniziò a duplicarsi, triplicarsi, finché la mamma trascinò il bimbo in farmacia, con la merenda in mano e la faccina imbronciata, chiese una pomata disinfettante e, un po' perplessa, tornò a casa con una crema alla calendula e dei granuli di Dafne mezereum. Già la sera dopo le crosticine comparse per ultime si ridussero a dei piccoli puntini e dopo qualche giorno anche la crosticina di partenza, quella nata dalla ferita, era guarita.

ALTRI RIMEDI PER L'IMPETIGINE

- Antimonium crudum, spesso indicato per impetigini ricorrenti, localizzate al volto, agli angoli della bocca, con marcato bruciore.
- Graphites, la localizzazione delle crosticine sovente è dietro le orecchie, all'ascella, alle dita dei piedi, ed in generale alle pieghe della pelle, e la secrezione può avere cattivo odore.
- Sulphur, adatto soprattutto quando un grande rossore circonda la lesione pruriginosa e bruciante.
- Hepar sulfur, se le lesioni non si possono nemmeno sfiorare perché sono ipersensibili al tocco, se pungono e se l'aria fredda e le correnti d'aria danno fastidio...



SABBIA NATURAL

Gli integratori "Le Gommose" di Sabbia Natural

Sabbia Natural, azienda nata da un team appassionato di benessere e bellezza ha rivoluzionato il mondo degli integratori unendo creatività, qualità e innovazione. La nostra idea del benessere attraverso gli integratori passa anche dal divertimento, da qui nasce la nostra linea "Le Gommose", deliziose caramelle dalle simpatiche forme e al gusto di frutta, ricche di vitamine e sali minerali; sostanze fondamentali per il nostro benessere ma che tuttavia è difficile soddisfarne il fabbisogno quotidiano solo con l'alimentazione. La nostra gamma di sei integratori può essere la soluzione ideale per: un supporto del sistema immunitario, per il benessere psicofisico, per la concentrazione e il sonno, per la bellezza dei capelli, delle unghie e della pelle. Ogni prodotto è formulato per offrire i massimi benefici, sia in termini di efficacia che di piacere sensoriale, bastano una o due gommose al giorno per ottenere i migliori risultati. I nostri integratori alimentari sono senza glutine, lattosio, con aromi e coloranti naturali. Tutti i nostri prodotti sono vegetariani e vegani tranne il prodotto Beauty poiché contiene collagene bovino. Sono a base di pectina di mele, di alta qualità farmaceutica, e non contengono gelatina di origine animale

Integratore Beauty: Rafforza e completa l'integrità di pelle, capelli e unghie, gommose con il gusto di frutti di bosco per un effetto rimpolpante e illuminante per tutto il corpo. Contie-

ne collagene idrolizzato, Coenzima Q₁₀, biotina e vitamine A, C, E. Il collagene è la proteina più importante e abbondante del corpo. Si tratta di una proteina la cui funzione è quella di preservare e unire le varie strutture del corpo. Fornisce elasticità e resistenza ai tessuti. Questa proteina strutturale costituisce l'80% della nostra pelle, e si prende cura di essa. Il Coenzima Q₁₀ rinforza e ripara i capelli deboli e sottili attivando la produzione di cheratina, la vitamina C è un nutriente solubile in acqua chiave per lo sviluppo e la crescita. Aiuta la riparazione di qualsiasi tessuto del corpo. La biotina o vitamina B₇ è uno degli ingredienti costitutivi per mantenere i capelli sani. La vitamina E, aiuta a ritardare l'invecchiamento cutaneo grazie al suo effetto antiossidante e la vitamina A è importante per la moltiplicazione e desquamazione delle cellule, interviene nella loro formazione e rigenerazione e ripara quelle danneggiate.

Integratore No stress: è consigliato a chi desidera favorire il rilassamento mentale e il benessere emotivo in modo naturale. Contiene ashwagandha, vitamina D_2 , vitamine B_6 e B_1 . Diversi studi hanno dimostrato l'efficacia dell'ashwagandha nell'alleviare affaticamento, stanchezza e migliorare la qualità del sonno. Le vitamine B_12 e B_6 aiutano a mantenere i neuroni sani per il corretto funzionamento del cervello e del sistema nervoso. I livelli di vita-

mina D sono importanti per la resistenza allo stress.

Integratore Boost: complesso vitaminico al gusto di arancia. È consigliato a tutti coloro che necessitano di un apporto di energia e vitalità per poter stare al passo con il ritmo quotidiano. Consigliato per adulti e bambini sopra i 4 anni. Aumenta la tua energia e riduci la fatica con i principi attivi della glutammina, delle vitamine e dell'acido folico. Il nostro integratore contiene biotina per la salute di capelli, pelle e unghie e la vitamina C dalle proprietà antiossidanti. È presente la vitamina A, importante per la vista, la crescita, la divisione cellulare, la riproduzione e l'immunità. La Vitamina E, D, B₆ e B₁₂.



Integratore Memory: è perfetto per chi cerca una soluzione gustosa per migliorare la propria memoria e la propria concentrazione. Un aiuto efficace alla concentrazione quotidiana, per ritrovare il focus sullo studio oppure in ufficio, ma anche per affrontare più lucidamente la vita di tutti i giorni. Memory, è a base di fosfatidilserina, colina e vitamina B5. Grazie alla sintesi dei neurotrasmettitori coinvolti nel processo di apprendimento e memorizzazione, con il suo uso continuato e le sue proprietà ti aiuterà a migliorare le prestazioni intellettive e a mantenere la concentrazione e la memoria. La Fosfatidilserina, potenzia la memoria a breve e lungo termine, migliora la capacità di apprendimento, di concentrazione e l'abilità comunicativa. La Colina, può essere impiegata per migliorare le capacità cognitive. e a migliorare l'attenzione e la Vitamina B5, riduce il senso di stanchezza e di affaticamento.

Integratore Apple Care: ideale per prendersi cura dell'intestino e mantenere la linea, aiuta a ridurre il senso di fame, migliorare la digestione e sostenere il benessere intestinale. Le nostre gommose all'aceto di mela madre sostengono il tuo intestino, aiutandolo a rimanere sano e vitale. Grazie alla sua formula innovativa a base di ingredienti come l'aceto di mela madre, vitamina B6, succo di barbabietola e melograno. Il succo di Melograno e Barbabietola Bio, sono antiossidanti naturali. L'aceto di mele madre, ha sicuramente un effetto positivo nella diminuzione dell'aumento della glicemia e, essendo acido, può modificare il pH del cibo, aumentandone la velocità di assorbimento. L'acido folico è una vitamina del gruppo B e viene utilizzata dall'organismo per la crescita sana e la funzione di nuove cellule.

Integratore Dream: ideale per conciliare il sonno e riposare meglio. Grazie alla sua formula a base di erbe rilassanti aiuta a migliorare il relax e a ridurre lo stress, favorendo un sonno più profondo e rigenerante. Consigliato a tutte quelle persone che hanno difficoltà ad addormentarsi. Contiene l'ashwagandha, dalle grandi proprietà antistress, la melatonina che svolge un ruolo importante nel sonno, regola il ritmo circadiano. La camomilla, in grado di alleviare diversi disturbi legati all'insonnia, la lavanda, la valeriana, ottima per migliorare la qualità del sonno e infine la melissa, le sue foglie hanno proprietà calmanti, rilassanti e antispasmodiche.



La nostra alleata della salute

Dott.ssa Rachele Aspesi Farmacista specialista in nutrizione

Siamo costituiti da acqua per il 60% circa e non appena la nostra idratazione si abbassa, l'organismo reagisce inviando al cervello una forte sensazione di sete, che ben presto predomina su tutto il resto. Si può vivere senza mangiare per qualche giorno, ma non senza bere e il nostro corpo lo sa bene! Restare disidratati infatti, sia durante uno sforzo sportivo, che durante qualunque altra attività,

ci può portare a gravi danni molto rapidamente. Un'assunzione idrica giornaliera insufficiente può provocare gravi problemi di salute, sia legati alla funzionalità renale, sia alla tossicità delle sostanze che restano all'interno dell'organismo. Il problema si aggrava ancora di più quando tutto questo è abbinato a un metabolismo lento o a difficoltà digestive.





IDRATARSI TANTO

Potremmo e dovremmo bere in abbondanza, coscienti che l'acqua in eccesso verrà eliminata con le urine e porterà con sé tutte le scorie di rifiuto che il corpo riterrà di rimuovere attraverso quella via. È importante, inoltre, sapere che lungo il processo digestivo, la quasi totalità degli enzimi, di cui ci avvaliamo per digerire, metabolizzare, eliminare i principi nutritivi che introduciamo con i cibi, per agire deve essere disciolta in acqua: ecco perché diventa una vera e propria alleata della nostra salute.

QUANTA BERE?

Le quantità indicate sono solitamente di 2-3 litri al giorno, in condizioni fisiologicamente normali, in aggiunta alla cosiddetta acqua biologica proveniente dai cibi con cui ci alimentiamo, soprattutto da frutta e ortaggi. Ovviamente facciamo attenzione a situazioni particolari che possono richiedere apporti ancora più consistenti: attività fisica intensa, grande caldo, sudorazione eccessiva per disturbi ormonali anche fisiologici come la menopausa, necessità di maggiore eliminazione delle urine in caso per esempio di cistite.

COME SCEGLIERLA?

La scelta accurata di un'acqua di buona qualità è indispensabile per la funzione di depurazione dalle scorie tossiche accumulate fisiologicamente o per fattori esterni, ma anche per salvaguardare l'efficienza e la salute degli organi deputati alla de-

tossificazione, evitandone il sovraccarico. Per un miglior effetto depurativo, si consiglia di scegliere un'acqua a basso residuo fisso <50 mg/L, il che garantisce di non sovraccaricare l'organismo e gli organi di filtrazione e con un pH compreso tra 6 e 7, che si avvicina maggiormente a quello fisiologico umano. Situazioni particolari come la pratica di sport, giornate molto calde o malesseri gastrointestinali con vomito e dissenteria possono richiedere apporti ancora più consistenti e, magari, di acque leggermente più ricche in sali minerali. Gli apporti di acqua non provenienti dai cibi, così come i liquidi alimentari, con cui a volte accompagniamo pasti o spuntini come vino, the e tisane, dovrebbero essere assunti preferibilmente lontani dai pasti, per non rendere più difficoltosa la digestione con un'eccessiva diluizione dei succhi digestivi. E ovviamente senza zuccheri aggiunti, evitando quindi succhi di frutta confezionati e bevande gassate zuccherate.

ATTENZIONE AL SALE

L'autoregolazione è però importantissima e, ancora di più, sono fondamentali le abitudini: non possiamo pretendere di arrivare a due litri al dì, se il nostro corpo è abituato a pochi bicchieri! Serve aumentare gradualmente ed evitare che la sensazione di sete non sia falsata da cibi eccessivamente salati come salumi, formaggi, piatti già pronti, prodotti da forno salati, dadi da brodo. Se la nostra normale sensibilità non è alterata da abitudini alimentari scorrette, la regolazione

dell'assunzione dei liquidi diventa facile e istintiva. Se occasionalmente dovessimo trovarci ad avere esagerato con l'assunzione di cibi salati, avremo una gran sete per qualche ora, che dovremo assolutamente soddisfare: il nostro peso crescerà in relazione all'acqua bevuta per compensare lo squilibrio salino, ma solo per la durata di qualche ora perché servirà a eliminare l'eccesso di sali minerali e ci riporterà presto nelle condizioni originarie. Non preoccupiamoci, dunque, se ingrassiamo di mezzo chilo dopo aver mangiato una pizza al prosciutto: non abituiamo però il nostro organismo a questi deleteri e dannosi su e giù salini e limitiamo l'assunzione di cibi troppo salati.

DIURETICI E DIETE SBAGLIATE

Purtroppo, molte diete di moda, erroneamente, non fanno altro che provocare una rapida perdita di liquidi corporei, al fine di ridurre il peso complessivo dandoci un calo dell'ago della bilancia, ma non facendoci perdere massa grassa che dovrebbe essere, bensì soltanto liquidi, che presto verranno ripristinati non appena si tornerà a bere. Oltre che con i diuretici, molte diete sbagliate di moda provocano grandi perdite d'acqua in persone sovrappeso quasi sempre in seguito all'eliminazione drastica di tutti i carboidrati, dando la falsa impressione di aver finalmente trovato la dieta giusta semplicemente per una apparente sensazione di minor gonfiore. È solo un'illusione che possia-

mo dimostrare usando una semplice bilancia impedenziometrica: se abbiamo seguito dei sistemi scorretti per il raggiungimento del peso forma scopriremo che la perdita d'acqua fa abbassare il numero della bilancia, ma non ci fa dimagrire perché non ci fa perdere nemmeno un grammo di massa grassa. È lo stesso errore commesso da chi corre, anche in estate, avvolto da imbarazzanti tutine plastificate, nella speranza di poter dimagrire sudando maggiormente. L'acqua non ha mai fatto ingrassare nessuno e tantomeno il perderla può fare dimagrire!



PER UNA FRESCA ESTATE: GHIACCIOLO DI FRUTTA ESTIVA AL GELSOMINO

(DOSI PER 4 PORZIONI)

400 g di polpa di anguria 1 cucchiaio di miele

1 baccello di vaniglia

½ cucchiaio di acqua di gelsomino

Preparate lo sciroppo con il miele, 40 ml d'acqua e lasciate raffreddare. Private la polpa d'anguria dei semi e frullatela; unitela allo sciroppo insieme all'acqua di gelsomino, eliminate la vaniglia e mescolate bene. Versate il composto in uno stampino da ghiacciolo e mettete in freezer per almeno 3 ore.





Massima protezione per neonati e bambini



Om⁺
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



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 prolificare. 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 similari, 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.



VACANZE SICURE

Al mare o in montagna i consigli per trascorrere giornate serene

Dottoressa Federica Porta Medico Veterinario

Estate, tempo di vacanze e di weekend al mare e in montagna. Come comportarsi con i nostri piccoli amici? A cosa dobbiamo fare attenzione? I consigli del veterinario.

IN MONTAGNA

Durante le escursioni i nostri animali possono imbattersi in pericoli diversi, potrebbe essere infatti punti da insetti o parassiti, soprattutto pulci e zecche, la cosa migliore da fare in questo caso è proteggere il cane con opportuni trattamenti antiparassitari da somministrare periodicamente. Ma nei sentieri è possibile incontrare anche animali più pericolosi, come le vipere, le volpi e ratti o topi. Ecco alcuni consigli su come evitare di incontrarli:

- camminate sui sentieri battuti;
- portatevi dietro un bastone da battere sul terreno, in caso di erba alta o sassi;
- tenete il cane al guinzaglio;
- evitate di sedervi o mangiare vicino a sassi, pietraie, cataste di legna, muretti in pietra o erba alta:
- se vi imbattete in una vipera, rimanete immobili e battete forte i piedi sul terreno e usate un bastone

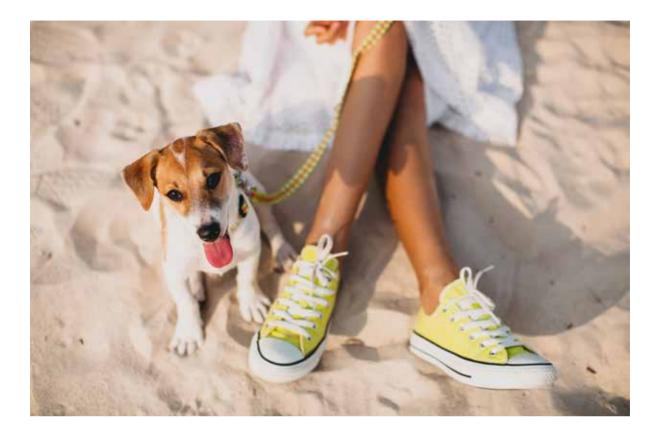
Solitamente i cani vengono colpiti da morsi di vipera sul muso o sulle zampe perché tendono ad avvicinarsi. Se accade è assolutamente sconsigliato ricorrere al fai da te e provare a fasciare o incidere la ferita. Molto meglio portare immediatamente il cane dal veterinario, facendo attenzione a non muoverlo troppo. La gravità della situazione dipende comunque da alcuni fattori, come lo stato di salute del cane, l'età e la taglia, ma anche la sede del morso.

VOLPIE RABBIA

Se invece sulla nostra strada incontriamo una volpe e il nostro animale viene morso o semplicemente graffiato può essere molto pericoloso perché le volpi, in alcuni casi, sono portatrici di rabbia. Contro il rischio di contrarre la rabbia, bisogna agire prima di tutto con la prevenzione: prima di portare il cane in montagna, assicuratevi che l'animale sia in regola con tutte le vaccinazioni. In ogni caso, se dovesse verificarsi un incontro ravvicinato, portate subito il cane dal veterinario.

TOPIE RATTI

Nelle nostre passeggiate potremo infine incontrare topi e ratti, questi possono trasmettere ai cani una malattia molto pericolosa: la leptospirosi. Questa patologia infettiva, potenzialmente letale per il cane, si trasmette attraverso le urine dei roditori e per questo bisogna fare attenzione ai tuffi in fiu-



mi, laghi e ruscelli. La leptospirosi è tra le malattie comprese nelle vaccinazioni annuali del cane, prima di partire per la montagna, assicuratevi di essere in regola.

AL MARE

Per chi invece decide di dirigersi verso il mare ecco i pericoli più frequenti. Il caldo è il primo nemico del cane. Non solo al mare, ovunque. Proteggerlo dal caldo rappresenta quindi un imperativo, poiché il rischio è il colpo di calore, emergenza da non trascurare ed evento tutt'altro che infrequente. Il consiglio, soprattutto in spiaggia, è quello di tenere il cane all'ombra, meglio ancora se in una zona ventilata. Lasciare sempre dell'acqua fresca a disposizione e ogni tanto bagnarlo per rinfrescarlo e aiutarlo così ad abbassare la temperatura del corpo. Le temperature elevate, unite allo sforzo fisico, aumentano infatti la possibilità che si verifichi un colpo di calore, che altro non è che un rapido ed improvviso aumento della temperatura corporea. I sintomi sono eccessiva agitazione, bava alla bocca, respiro affannoso, stanchezza, debolezza e, nei casi più gravi, crisi convulsive, collasso, coma. Da ricordare soprattutto se abbiamo un cane di razza brachicefalica (Carlino, Bulldog, ...): a causa della loro conformazione, respirano con maggior fatica

rispetto ai cani di altre razze, faticano ad abbassare la loro temperatura corporea e di conseguenza sono più soggetti al rischio di arrivare ad un colpo di calore.

PROTETTI IN SPIAGGIA

Esattamente come noi, anche i nostri cani e gatti dovranno essere protetti dal sole soprattutto quelli dal mantello chiaro, quelli a pelo corto, oppure i cani albini, o quelli con problemi dermatologici o pelle sensibile. Si possono utilizzare creme solari studiate apposta per loro. Non è raro che i cani bevano un po' di acqua di mare (magari involontariamente) e che poco dopo manifestino conati di vomito o episodi di diarrea dovuta alla presenza di sale. Un altro pericolo dell'acqua di mare è che il sale, depositandosi sulla cute e sul manto del cane, possa provocare dermatiti e fastidiosi pruriti. Per evitare questi disturbi cutanei basterà sciacquare abbondantemente ed accuratamente il manto con acqua dolce alla fine della giornata in spiaggia, accertandosi di aver levato tutto il sale e tutta la sabbia. Se siamo in spiaggia anche la sabbia può rappresentare un problema, al solo diventa bollente e i nostri animali possono sviluppare ustioni anche gravi se ci camminano sopra. A volte la sabbia viene anche ingerita, se accade le feci saranno gelatinose.



PROTEGGERSI DAI RAGGI SOLARI

Consigli per evitare eritemi e scottature in vacanza

Francesca Laganà

Estate significa protezione solare. Pur dovendo essere una pratica da mettere in atto tutto l'anno quando ci si espone al sole, indubbiamente è nella stagione estiva quando l'irraggiamento è maggiore e il tempo passato all'aria aperta aumenta molto, che la pelle va protetta dai raggi solari. Non è un discorso nuovo, da molti anni, infatti i dermatologi mettono in guardia dai danni di una esposizione eccessiva e non protetta, ma sebbene tutti lo sappiano, sembra che pochi lo facciano.

SOLARE, IL MIGLIORE ANTIRUGHE

È stato stimato che il 90% dell'invecchiamento della pelle è dovuto al sole, perché i raggi UV oltre a causare l'eritema solare, le ustioni, sono una delle maggiori cause della formazione delle rughe profonde, del peggioramento della texture della pelle e della comparsa delle macchie cutanee. Questo fenomeno è chiamato fotoinvecchiamento, termine con cui si comprendono l'insieme delle alterazioni della struttura del derma, della funzione dell'epidermide dell'aspetto della pelle a seguito di una esposizione prolungata e scorretta ai raggi ultravioletti del sole. La pelle sottoposta a fotoinvecchiamento perde la sua capacità di supporto e sostegno degli strati superiori, ma non solo: le radiazioni solari provocano cambiamenti nel Dna delle cellule. Per questo si ha anche l'aumento della probabilità di insorgenza di un melanoma. La mancata percezione del possibile danno solare è data dal fatto che i danni visibili oggi sulla pelle, sono il risultato dei comportamenti al sole degli anni passati. Cominciare subito ad usare con regolarità cosmetici con fattori di protezione SPF alti o molto alti, permetterà di prevenire i danni di domani.

PER TUTTI I FOTOTIPI

Un'altra falsa convinzione è quella che la protezione solare serva solo a chi ha la pelle chiara: in realtà tutti i fototipi hanno bisogno di protezione. Fondamentale per la scelta del solare è capire cos'è l'SPF (Sun Protection Factor) cioè il fattore di protezione solare. Questo indica la capacità del filtro di proteggere principalmente dai raggi UVB. Più il numero indicato è alto, maggiore è il grado di protezione offerto. In particolare, l'SPF indica il rapporto tra la quantità di raggi UV che servono per provocare un eritema sulla pelle protetta e la quantità che induce lo stesso eritema sulla pelle senza protezione. È sempre bene riapplicare il solare ogni due ore circa perché il sudore, l'evaporazione gli sfregamenti penalizzano il film protettivo costituito dal solare sulla pelle. Inoltre perché la protezione sia efficace è necessario che la crema applicata sia adeguata.

INTEGRATORI PER LA PELLE AL SOLE

I raggi solari rappresentano uno stress per la pelle, che si difende abbronzandosi, grazie alla produzione della melanina prodotta dalle cellule cutanee. Con una corretta alimentazione o con una adeguata integrazione si può favorire la produzione di melanina. Gli integratori che aiutano l'abbronzatura e la protezione dallo stress ossidativo contengono vitamina A, che favorisce la sintesi di tutti i mucopolisaccaridi della cute dai quali dipendono l'elasticità



COME SI USANO I SOLARI

Una volta identificato il solare adatto al proprio fototipo, con la texture più adatta alle proprie esigenze, il prodotto va usato correttamente:

- Va applicato, prima della esposizione al sole. Circa 15 minuti, prima: se si passeggia sotto il sole per arrivare alla spiaggia, il solare deve essere già stato applicato!
- Il prodotto va riapplicato ogni due ore, quando si suda copiosamente (per esempio alla fine della passeggiata per arrivare alla spiaggia), e dopo ogni bagno al mare.
- Se si sta tanto in acqua, meglio scegliere un solare waterproof, che resiste all'acqua, ma anche in questo caso va riapplicato dopo il bagno.
- Il solare va applicato nella giusta quantità: almeno due cucchiai di prodotto per tutto il corpo se si è adulti, in proporzione per i bambini.
- Non dimenticare: collo e nuca, orecchie, mani e piedi. Anche la testa se si è calvi.

e l'idratazione, nonché il ritardo nella formazione delle rughe. I raggi solari, infatti, seccano la cute e tendono a distruggerne la componente fibrosa: la presenza della vitamina A favorisce la moltiplicazione delle cellule deputate alla produzione di queste fibre e quindi svolge una funzione di protezione. Inoltre sono presenti i carotenoidi, pigmenti vegetali che svolgono un duplice ruolo importante per la protezione cutanea: da un lato, sono precursori della vitamina A -generata specialmente dal beta-caro-

tene-, dall'altro sono essi stessi antiossidanti, funzionando come neutralizzatori di radicali liberi, in particolare, il licopene e la luteina. Infine, la vitamina C, e la vitamina E per il loro potere antiossidante.

FORMULAZIONI AMICHE DELL'AMBIENTE

Le creme solari che portano una dicitura come Ocean Friendly o Reef Friendly hanno una formulazione ecosostenibili di nuova generazione che rispettano l'ambiente acquatico, sia nella scelta degli

FATTORI DI PROTEZIONE SECONDO LA NORMATIVA EUROPEA

In Europa sono consentiti solo gli SPF indicati qui:

- SPF 6 e 10: protezione bassa
- SPF 15, 20, 25: protezione media
- SPF 30 e 50: protezione alta
- SPF 50+: protezione molto alta
- Se un solare è formulato con filtri che proteggono anche dai raggi UVA sulla confezione è presente un cerchietto con la scritta UVA all'interno: la protezione verso questo tipo di raggi deve essere pari almeno ad un terzo dell'SPF segnalato.



ingredienti sia nella riciclabilità della confezione. Gli ingredienti responsabili dei problemi al mondo marino e soprattutto sottomarino sono principalmente l'octinoxate e l'oxybenzone, che si diffondono nell'acqua del mare quando si fa il bagno. Queste sostanze che non si degradano nell'ambiente marino, sono state ritenute prima di tutto responsabili dello sbiancamento dei coralli, ma anche di danni a carico di altri organismi quali anemoni alghe, piante marine e pesci. Per questi vengono esclusi da molti prodotti solari e sostituiti con ingredienti facilmen-

te biodegradabili. I solari amici dell'ambiente, inoltre, nella maggior parte dei casi, hanno un packaging di plastica riciclata e riciclabile e confezioni con cartone certificato FSC. Anche i solari di nuova generazione uniscono il rispetto per l'ambiente alla sicurezza dermatologica e all'attenzione per la pelle anche quella sensibile, con formulazioni che non contengono parabeni e allergeni, alcol e profumo; sono senza coloranti, alcol e derivati del grano, testate per nichel, cromo, cobalto, palladio e mercurio, ipoallergeniche e clinicamente testate.

ANCORA TROPPO POCHI USANO I SOLARI

Secondo una indagine Ipsos, l'88% della popolazione mondiale è consapevole dei problemi di salute legati ad una esposizione scorretta al sole, ma solo il 12% dichiara di ricorrere sistematicamente alle misure di protezione solare ed il 74% dichiara di applicarla quando è esposto al sole solo una o due volte al giorno. Questo dato conduce ad altri due valori critici riguardanti la protezione della pelle: solo il 23% dichiara di proteggersi dal sole tutto l'anno ed il 44% diminuisce la frequenza di utilizzo della protezione o utilizza una protezione inferiore quando è già abbronzato. La stessa indagine ha fatto il punto sulla situazione italiana evidenziando un quadro più critico delle conoscenze e dei comportamenti relativi all'esposizione solare. Per quanto riguarda i danni alla pelle derivanti da un'esposizione scorretta al sole, la consapevolezza cresce al 91%, ma l'aspetto preoccupante è che solo il 7% utilizza regolarmente le misure di protezione solare. Un andamento negativo che si rispecchia anche negli italiani che si proteggono durante tutto l'anno: solo il 13% lo fa e il 67% riduce la frequenza di utilizzo della protezione o ne utilizza una inferiore. Il 74% degli italiani crede che l'abbronzatura indichi un aspetto sano della pelle, tanto che l'86% la considera anche attraente.



Il benessere delle gambe inizia dalla zeta.



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.



nutre, idrata e dona un aspetto giovanile alla pelle.





la vera salute





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

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute