

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Nutrirsi bene per stare bene



UniNetFarma

Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Occhio alla bilancia

OMEOPATIA

I benefici effetti della camomilla

NUTRIZIONE

Stop alla dipendenza da zucchero

edra

A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a blue and white striped shirt, hugging a young girl from behind. The girl is laughing joyfully, her head tilted back. They are both wearing a light-colored, textured knit sweater. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

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!

UN “TAGLIANDO” POST VACANZE

Caro lettore,

settembre è il mese dei buoni propositi... anche per la salute. Se i mesi estivi ci hanno regalato sole e relax ci hanno anche fatto capire che oltre ai nostri impegni quotidiani, lavoro e famiglia, è importante prendersi cura di sé. Perché non approfittare dell'arrivo dell'autunno per fare un bel “tagliando” anche al nostro corpo? Non parliamo di esami complicati o visite specialistiche con lunghi tempi di attesa: bastano piccoli gesti che puoi fare anche in farmacia.

Per esempio, controllare la pressione, la glicemia, il colesterolo e i trigliceridi.

Entra in farmacia per un consiglio del tuo farmacista: un esperto della salute che grazie alle nuove tecnologie può offrirti un check up completo della tua salute in tempi rapidi e con costi contenuti.

Ma prendersi cura di sé non è solo una questione di esami medici: anche la salute mentale merita attenzione. Un nuovo libro, una passeggiata al parco, un momento di ascolto: sono tanti i modi per “ripartire” col piede giusto.

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. 5 / 6 del 01/09/25
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,
Roberto Bruno, Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato: Rachele Aspesi, Anna Maria Coppo,
Carla De Meo, Tommaso Emanuelli, Paolo Valero,
Gaia Gualco, Gladys Pace

Impaginazione
Sabina Priulla

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Produzione
Antonio Iovene

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA
Sul piatto della bilancia

6 – PSICOLOGIA
Tra rischi e opportunità

10 – CONSIGLI
Prevenire il melanoma

13 – LETTURE
Misteri Italiani

14 – BENESSERE
Ritorno in pista

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Camomilla

20 – NUTRIZIONE
Quando la dolcezza non fa bene

24 – NO PROFIT
Migliorare la vita delle persone

26 – SPAZIO MAMMA
L'autunno non è così... mal

28 – CANI & GATTI
Ospiti indesiderati

30 – COSMESI
Una nuova luce

32 – CINEMA
Il ritorno del maestro





Manca solo un piccolo passo – il passaggio della Proposta di legge al Senato dopo l'approvazione recentissima alla Camera – e l'Italia avrà una normativa che individua nell'obesità una malattia, tale da essere inserita nei Livelli essenziali di assistenza (i cosiddetti Lea), le prestazioni, cioè, che il Servizio sanitario nazionale è tenuto a garantire ai cittadini.

È una notizia? Certo che sì.

Per quale motivo? Perché l'iniziativa parlamentare che sta per andare in porto, oltre ad avere effetti pratici, contribuirà ad aumentare la consapevolezza presso l'opinione pubblica di quanto sia importante osservare stili di vita corretti, soprattutto in ambito alimentare, per evitare conseguenze di salute non trascurabili. Anzi, potenzialmente gravi.

Tanto per fare dei numeri, il 12% degli italiani soffre di obesità, in tutto sei milioni di persone: di esse il 20% è anche diabetica, il 50% ipertesa

SUL PIATTO della bilancia

Sovrappeso e obesità, fenomeni da contrastare attraverso gli stili di vita, dall'alimentazione all'attività fisica

di Giuseppe Tandoi

DI CHE COSA PARLIAMO?

L'obesità è indicata dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come una patologia cronica, consistente nell'accumulo eccessivo o anormale di tessuto adiposo.

Si parla di malattia multifattoriale perché le cause possono essere molteplici:

- esistono, per quanto rare, forme di obesità di carattere genetico, ovvero una predisposizione dell'individuo a immagazzinare grasso per un difetto di metabolismo;
- a prevalere però sono quelli che gli specialisti chiamano fattori epigenetici, cioè legati all'ambiente e agli stili di vita: alimentazione a base di cibi ipercalorici e scarsa attitudine alla attività fisica, per esempio;
- la tendenza a ingrassare può essere legata anche all'uso di determinati farmaci, come cortisonici, insulina e psicofarmaci;
- lo stress, la depressione, la mancanza di sonno e altri fattori psicosociali possono influenzare le scelte alimentari e l'attività fisica, aumentando il rischio di obesità.

Quest'ultimo punto è fondamentale perché è ormai assodato che gli strati sociali più poveri sono quelli che hanno più difficoltà a giovare dei servizi sanitari, anche quelli a carico del Ssn. Nel caso specifico sono a maggior rischio sovrappeso e obesità le persone più in difficoltà economica, che, per forza di cose, meno attenzione dedicano agli stili di vita e alla cura della salute, propria e dei familiari. Perché, inutile dirlo, una alimentazione sana costa.

LE PRINCIPALI COMPLICANZE

L'obesità si associa a numerose complicanze:

- aumentato rischio di morte prematura;
- diabete tipo 2;
- ipertensione;
- ipercolesterolemia;
- malattie cardiovascolari, come infarto e ictus;
- steatoepatite non alcolica (Mash);
- malattie osteoarticolari;
- apnee notturne (Osas) e problemi respiratori;
- diversi tipi di tumore, come quelli dell'endometrio, ovaio, mammella, colon, retto, esofago, stomaco, rene, pancreas.

LA PREVENZIONE

Secondo l'Oms prevenire l'obesità deve essere un obiettivo che attraversa tutte le fasi della vita.

Determinate "regole di comportamento" riguardano alla stessa maniera bambini e adulti: dal limitare il consumo di cibi ipercalorici all'evitare le bevande zuccherate; dal praticare una corretta "igiene del sonno" al ridurre il tempo trascorso davanti a uno schermo, sia esso quello di un pc o quello, da cui non ci stacchiamo mai, di uno smartphone. Senza mai dimenticare che l'attività fisica, commisurata all'età e alle condizioni di salute dell'individuo, è un toccasana per tutti.

I FARMACI

Dieta e attività fisica, dunque, sono di fondamentale importanza nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità e relative complicanze. E tuttavia a

volte non sono sufficienti, rendendo necessario il ricorso a una terapia farmacologica.

Attualmente sono cinque i farmaci approvati da Ema e Aifa – le agenzie regolatorie europea e italiana – per il trattamento a lungo termine dell'obesità: orlistat, l'associazione naltrexone/bupropione, liraglutide, semaglutide e tirzepatide.

Premessa necessaria, si tratta di medicinali da assumere sotto stretto controllo medico, prescritti da medici specialisti che hanno del paziente una visione di insieme.

Detto questo, per sommi capi ricordiamo che:

- Orlistat è indicato per la perdita di peso in adulti sovrappeso ($\text{Imc} \geq 28 \text{ kg/m}^2$) e deve essere as-

sunto in associazione a una dieta moderatamente ipocalorica e a ridotto contenuto di grassi;

- l'associazione naltrexone/bupropione, liraglutide, semaglutide e tirzepatide sono, invece, tutti indicati in aggiunta a una dieta ipocalorica e a un aumento dell'attività fisica, per la gestione del peso in adulti con un Imc pari o superiore a 30 kg/m^2 (obesità), o in adulti con un Imc pari o superiore a 27 kg/m^2 (sovrappeso) in presenza di almeno una comorbidità correlata al peso, come disglycemia (pre-diabete o diabete mellito tipo 2), ipertensione, dislipidemia, apnea ostruttiva del sonno o malattia cardiovascolare.

SOVRAPPESO O OBESITÀ?

- Sovrappeso è la persona con un Indice di massa corporea (Imc) compreso tra $25,0$ e $29,9 \text{ kg/m}^2$ calcolato dai valori autoriferiti di peso e altezza.
 - Obesa è invece la persona con un Imc maggiore o uguale a $30,0 \text{ kg/m}^2$ calcolato dai valori autoriferiti di peso e altezza.
- Per calcolare l' Imc - nella definizione inglese *Bmi*, *Body mass index* - basta dividere il proprio peso corporeo, espresso in chilogrammi, per l'altezza al quadrato, espressa in metri.

BODY POSITIVITY? SÌ MA SENZA ESAGERARE

Gli specialisti concordano: è sacrosanto che nessuna persona debba essere vittima di discriminazione in ragione del suo aspetto fisico ma attenzione a non dare al concetto di *body positivity* un valore assoluto. La giusta battaglia culturale contro modelli di bellezza fisica, soprattutto femminile, lontani anni luce dalla normalità di ognuno di noi non può sfociare in una sottovalutazione di quelli che sono, con tutta evidenza, problemi di salute, come quelli legati all'obesità.

Allo stesso tempo non va confusa la volontà di perdere peso per ragioni di salute con un indeterminato "desiderio di magrezza" che magari è il riflesso, ancora una volta, di pessimi modelli di comportamento che i media contribuiscono a diffondere: diete miracolose, farmaci presi a cuor leggero... Il tutto seguendo le orme di personaggi di chiara fama, nazionali o internazionali che siano, che ambiscono, più che altro, a far parlare di sé.

L'obesità è un business, massima diffidenza verso le soluzioni troppo semplici, fiducia invece nei professionisti della salute: farmacisti, medici di famiglia, specialisti.

Septolete®

Septafar®

MAL DI GOLA? **AZIONE MIRATA** **PER UN RAPIDO** **SOLLIEVO**

- 🔴 *Allevia rapidamente il dolore*
- 🔴 *Rimuove le cause dell'infezione*
- 🔴 *Riduce l'infiammazione*



 **KRKA**

Septafar e Septolete sono medicinali a base di benzidamina cloridrato e cetilpiridinio cloruro che possono avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 05-06-2025.

Tra rischi e opportunità

L'Intelligenza Artificiale come strumento di conoscenza da maneggiare con cura, anche nella psicoterapia

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta –
Specialista in Psicologia Clinica – Terapeuta EMDR
Terapeuta I.A.D.C. (Induced After Death Communication)
studio.psicoterapia.pace@gmail.com



***“Ho scoperto qualcosa di estremamente simile
a una co-intelligenza aliena,
un'intelligenza condivisa
in grado di interagire bene
con esseri umani o quantomeno senzienti”
da L'intelligenza condivisa***

di Ethan Mollick

Come e perché l'Intelligenza Artificiale ci spaventa? Al “come” rispondo: trasformando, duplicando, alterando contenuti, immagini, voci. Le risposte al “perché” invece si aprono su livelli multistrato che toccano ambiti diversi.

Partendo dall'area lavorativa rimandano, per esempio, al timore di essere sostituiti dalle macchine o alla necessità di dover apprendere nuove conoscenze per mantenere il posto che si ha, in un'età magari già avanzata. Spostandoci verso il mondo scolastico, l'uso dei chatbot per preparare le lezioni è già realtà. Funzionano come sistemi progettati per rispondere in modo automatizzato alle nostre domande e consistono in applicazioni che supportano sia l'apprendimento sia l'insegnamento.

NUOVI ORIZZONTI

L'IA è uno strumento che, se ben utilizzato, può aiutarci nell'approfondimento di argomenti che vogliamo esplorare. Può, per esempio, ampliare rapidamente il bacino delle nostre ricerche.

Tra le varie domande che sorgono ci possiamo anche chiedere: come distinguere tra finzione e realtà quando tutto sembra ormai soggetto a manipolazione?

Questa Intelligenza Artificiale ha più le sembianze di un angelo soccorritore o di un demone tentatore?

Penso ci sia per noi qualcosa in più dell'alternativa binaria degli estremi nei quali possiamo esserne totalmente rapiti o all'opposto sentirci del tutto terrorizzati. Sia dentro che fuori dal web ci sono elementi dannosi, perturbanti. Non penso però che sia tutto, in assoluto, da temere.

Certo ci avviciniamo con uno strumento che necessita di essere maneggiato con cura.

Come possiamo imparare a muoverci di fronte a verità che si presentano multiple?

Come padroneggiare l'arte della molteplicità?

Il filosofo, editore e traduttore Andrea Colamedici con il volume *Ipnocrazia* (Jianwei Xun, edizioni Tlon, 2025) attraverso una geniale simulazione ha svelato il potere ipnotico delle narrazioni che consumiamo, nelle quali crediamo e che condividiamo. Per farci credere all'esistenza di Jianwei Xun, Co-

lamedici ha creato una pagina Wikipedia e scritto questo saggio trattando il tema della manipolazione percettiva della verità. A un tratto però scopriamo che Xun non esiste e che *Ipnocrazia* è un esperimento di costruzione narrativa per un progetto di ricerca.

Non c'è settore che non venga coinvolto dall'IA. Fino a dove possiamo arrivare?

***“Ma la mente umana non è,
come ChatGPT e i suoi simili,
un macchinoso e dispendioso motore statistico
per la ricerca di pattern... non cerca
di inferire correlazioni brutali tra i dati,
ma di creare spiegazioni”***

da Critica di Chatgpt

di Antonio Santangelo, Alberto Sissa, Maurizio Borghi

RAGIONANDO DA GENITORI

Un punto dal quale mi trovo spesso a partire con le persone che vivono in maniera più accesa il timore del pericolo cui l'IA li espone in quanto genitori, per esempio, è l'avvicinarci insieme al come e quanto utilizzarla.

Un caso emblematico è stato quello di una coppia di genitori con due gemelli preadolescenti. All'interno di un breve percorso di consulenza per affrontare la difficoltà correlata al trasferimento in un'altra città, hanno trovato, in maniera inaspettata, la soluzione alla chiusura e all'isolamento repentino e drastico, registrato nei figli, navigando insieme su quel computer che tanto inizialmente li spaventava.

«Sempre meno sforzo», è il rammarico di alcuni genitori che si rivolgono a me quando rilevano nei loro ragazzi adolescenti una progressiva riduzione del tempo che dedicano allo studio.

«Se già prima facevano poco», dice un papà, parlando delle sue due figlie, «adesso con questa IA non studiano più niente. Le ricerche le fa l'IA e quando non sanno qualcosa sempre all'IA chiedono».

Uno dei fenomeni che ho avuto modo di rilevare in questi ultimi mesi, con il nuovo ventaglio di applicazioni diventate più facilmente fruibili con la diffusione dell'IA, è lo sconfinamento da un alto livello di utilizzo quotidiano di cellulari e computer a uno stato di dipendenza.

SEMPRE CONNESSI

La condizione di dipendenza da internet si può caratterizzare attraverso un uso compulsivo della rete, per la presenza di pensieri ossessivi legati al potersi connettere, con la perdita di interesse per attività sociali e ricreative a favore della tecnolo-

gia, sperimentando sintomi quali ansia, irritabilità o depressione, correlati all'uso della tecnologia. Il bisogno verbalizzato in seduta è in alcuni casi quello di essere e di sentirsi sempre connessi. Come ben delineato nel testo di recente pubblicazione *La paura di essere disconnessi* di M. Pontillo, S. Vicari (il Mulino, 2025), tra gli interventi utili a uscire da questo stato di malessere possono prendere, per esempio, un grande spazio le esperienze positive alternative che vanno a soddisfare in una forma più sana quel bisogno di connessione sociale che gli adolescenti naturalmente vivono. Il lavoro che facciamo in terapia è diretto a fornire tecniche per sviluppare un'abilità a ridurre la loro temporanea condizione di dipendenza e a migliorare la qualità della vita.

*“Forse anche la vita è una danza...
Inutile aggredire la pallina
sempre con violenza.
Meglio seguire il ritmo. Cavalcare l'onda.
Assecondare il flusso”*

*da Senza esagerare
di Aldo Tagliaferro*

LIMITI E RISORSE

L'IA, come gli esseri umani, può fare cose terribili e meravigliose, male e bene. Il punto è che oggi non possiamo più non considerarla. Possiamo forse vicendevolmente supportarci. Proponendomi dei contenuti l'IA stimola in me delle risposte che a mia volta io rielaboro e rimetto al suo ulteriore contributo, incontrandone così di nuovi.

E tuttavia studi recenti ci dicono che più consistente è il suo supporto, più si riduce l'ampiezza dell'attività del nostro cervello

Nello scrivere quindi di ChatGPT tengo presente che ogni algoritmo si nutre di dati. Ecco allora che se ci troviamo di fronte a un modello specializzato per conversare con noi, ricordiamo essere questo un modello progettato per rispondere alle nostre domande su vari argomenti, al meglio possibile, in base al suo addestramento.

Ci sono, evidentemente, dei limiti da non trascurare: le fonti da cui provengono i dati, la loro esattezza, il fatto che questi modelli possono fare associazioni prive di senso, possono produrre testi contraddittori e al contempo risultare perfetti sul versante formale.

Consapevole che l'IA non può sostituire totalmente l'intelligenza umana, ritengo che oltre ai limiti ci siano però le risorse.

Nell'incontrarla, per esempio attraverso l'utilizzo

che ne fanno le persone che accompagno nei percorsi di cura, formazione o supervisione, per me terapeuta in primo piano continua a esserci la relazione.

E mentre leggo di terapie avviate con successo con ChatGPT, restiamo al corrente dei rischi di un effetto a lungo termine diverso da quello inizialmente riportato. Penso a questo proposito come il tempo dedicato abbia un valore diverso da quello che deriva dalla disponibilità non stop che può offrire una chat, diversamente da un terapeuta che ti accompagna a contenere quanto non può essere trattato rapidamente senza un confine.

IL MOTORE DELLA CURA

La relazione in psicoterapia è il motore della cura. È per questo che, quando un mio paziente mi offre una conversazione con ChatGPT e un'analisi centrata di una serie di aspetti emersi anche nel lavoro fatto insieme, più che una minaccia io ricevo il dono della fiducia e della potenza del legame. Insieme riconosciamo cosa è stato centrato e cosa invece di non adeguato è stato restituito. È lì che ChatGPT, seppur entrando nella relazione in qualità di potenziale terapeuta alternativo, arriva a trasformarsi in un “terzo” analitico che con il mio paziente ospitiamo, riconoscendone insieme i limiti e le potenzialità.

Pertanto, alcuni giovani, portando conversazioni con il chatbot in tema di relazioni affettive e di sessualità (esplorate lì in prima battuta), elaborano in seduta spunti importanti, che nell'approfondimento chiariscono aspetti significativi, fino a quel momento appena sfiorati.

Un ulteriore elemento ancora non sostituibile dall'IA è quello che passa e muove nel percorso di cura attraverso il linguaggio non verbale. Lo sguardo, il tono di voce, la postura che cambia sono tracce preziose dentro alle quali noi possiamo comunicare e sentirci più o meno compresi e accolti quando ci muoviamo insieme in una relazione di cura.

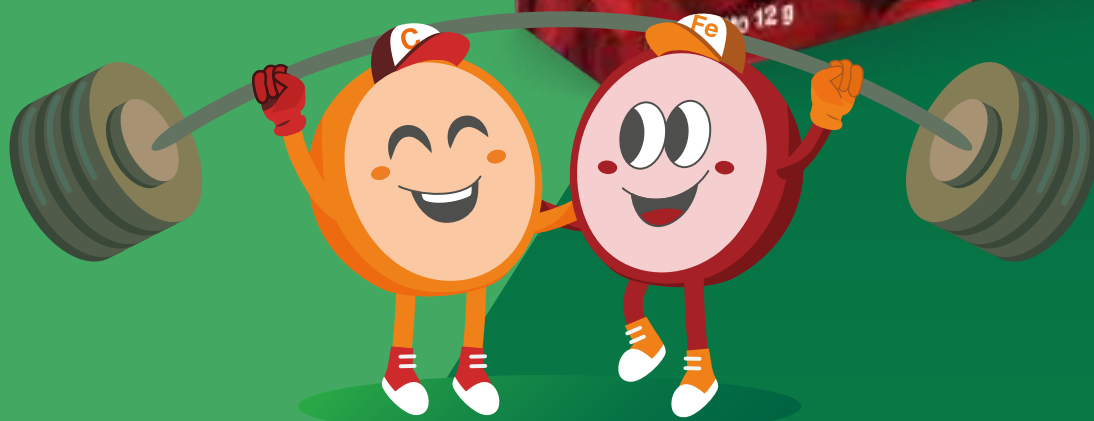
Eppure quando noi siamo l'uno di fronte all'altro, anche condividendo l'ambiguità che il digitale porta con sé, quando la cura si manifesta nella sua efficacia, quando la mia anima risuona nella vibrazione di chi sta scoprendo la sua nuova via di benessere e maggior libertà, la domanda che nasce non è più “come proteggerci dall'IA”, perché sappiamo entrambi di essere già oltre.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il 331-1024203 o inviare mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com. Canale YouTube “Parole di Cura”

*L'unione fa la **forza**!*

NOVITÀ

LIFeRON plus è un integratore a base di Ferro e Vitamina C, utile per colmare le carenze alimentari o gli aumentati fabbisogni organici di questi nutrienti



TOWA



Melanoma

Come prevenire questo tumore della pelle

di Paolo Valero

I nei, noti anche come nevi, sono macchie della pelle con diversi livelli di pigmentazione e varie dimensioni, dovuti a un accumulo dei melanociti che producono la melanina, il pigmento che colora la pelle e che determina l'abbronzatura. Alcuni sono presenti fin dalla nascita, mentre altri si formano nel corso della vita. Nella maggior parte dei casi i nei sono e rimangono innocui a lungo, ma possono anche degenerare e dare origine a forme tumorali, come il temuto melanoma.

PREVENZIONE

Per scongiurare la comparsa del melanoma così come di altre lesioni, quali epitelioma, baselioma, angioma cutaneo, cheratosi seborroica, dermatofibromi, la prevenzione rappresenta indubbiamente la strategia migliore. A tal proposito, essendo il sole considerato il principale responsabile della comparsa delle lesioni cutanee, contenerne le esposizioni, specie nelle ore di maggiore irraggiamento, utilizzare creme protettive con fattore di protezione adeguato al proprio tipo di pelle e monitorare i nei nel tempo rappresenta indubbiamente il comportamento più corretto da seguire.

ANOMALIE DA SEGNALARE

Il controllo visivo dei nei deve essere eseguito con una certa frequenza, per consentire un eventuale intervento tempestivo in caso di melanoma o altro tumore della pelle. Se questi vengono, infatti, diagnosticati precocemente, rimanendo contenuti nella loro estensione sia superficiale sia profonda, la prognosi risulta più favorevole. Quando si effettua un autocontrollo delle macchie cutanee e dei nei si rende necessario tener conto delle caratteristiche principali della lesione cutanea, applicando la cosiddetta regola dell'ABCDE, che consente di rilevare le anomalie da segnalare con urgenza al medico.

ESAME DERMATOSCOPICO

Riguardo alla valutazione specialistica delle macchie cutanee e dei nei, oggi il dermatologo si avvale di strumenti che consentono di rilevare determinate anomalie e di monitorarle nel tempo. Si tratta dell'esame dermatoscopico effettuato mediante un piccolo microscopio (dermatoscopio) che aumenta le dimensioni delle lesioni, favorendone l'osservazione non solo superficiale ma anche immediatamente sottostante l'epidermide. Un'analisi ancora più puntuale può essere svolta, inoltre, mediante la videodermatoscopia digitale computerizzata. In questo caso il medico si avvale di una videocamera digitale che, collegata a un monitor, rimanda l'immagine dei nei e delle lesioni ingrandite e pronte da fotografare e catalogare. In questo caso possono essere valutate anche le strutture più profonde della pelle non osservabili direttamente a occhio nudo, come la distribuzione della melanina, la vascolarizzazione della macchia e il reticolo pigmentario.

Con le metodologie sopraindicate il medico può effettuare la mappatura dei nei, un programma di controllo periodico dei nei sull'intera superficie corporea. La registrazione delle fotografie effettuate durante la visita e il loro confronto consentono al dermatologo di evidenziare eventuali modificazioni avvenute tra un esame e l'altro oppure sottoposte al medico da parte del paziente. Queste tecnologie indolori e non invasive permettono oggi di rivolgersi al medico senza eccessive preoccupazioni, aderendo così con maggiore serenità e fiducia al programma di screening cutaneo, volto a differenziare il melanoma dai nei e le lesioni non patologiche.

Perché, è bene ricordare, che le diagnosi precoci con conseguenti interventi tempestivi possono anche salvare la vita.

L'ABCDE DEI NEI

La regola ABCDE serve per l'auto esame dei nei:

- A - come Asimmetria, ossia quando è formato da due metà diverse tra di loro;
- B - come Bordi irregolari e frastagliati, poiché i nei benigni si mostrano generalmente con circonferenza definita e regolare;
- C - un Colore molto scuro o disomogeneo. La comparsa di sfumature di marrone, nero, rosso, bianco e blu rappresenta un campanello d'allarme da non sottovalutare;
- D - una Dimensione maggiore di 6 millimetri di diametro che tende ad aumentare rapidamente in larghezza;
- E - un'Evoluzione di forma, dimensioni, colore in un breve periodo di tempo, ossia compreso tra 6 e 8 mesi. Anche il sanguinamento spontaneo e il prurito devono farci sospettare.



Misteri Italiani

Una storia di provincia, apparentemente comune, dietro alla quale si cela una rete di interessi molto articolata. Un romanzo di Massimo Carlotto

di Giuseppe Tandoi

Quella che da anni ormai racconta Massimo Carlotto, maestro della letteratura *noir*, è una Italia di provincia nella quale il crimine è solo uno strumento, quasi un artificio retorico, per parlare della nostra società, nei suoi risvolti pubblici e in quelli privati, nelle sue mille contraddizioni. Autori “di genere” come Carlotto e Carofiglio sono, in questo senso, i veri narratori dell’Italia di oggi rispetto a romanzieri più tradizionali le cui opere, magari più curate nella scrittura, non escono dai confini dell’io, della storia individuale.

Un uomo scompare

La storia di *Trudy*, opera recente dell’autore padovano, ha inizio con l’improvvisa scomparsa, nella facoltosa Lecco, di un giovane commercialista, notevole cittadino e, a quanto pare, anche depositario di segreti, e di risorse finanziarie, di uomini di potere locali. I primi sospetti ricadono sulla avvenente moglie Ludovica, ragazza di belle speranze e di umili origini che attraverso il matrimonio con il professionista è riuscita a compiere il salto sociale cui ambiva. Nonostante il marito non sia proprio irreprensibile nella condotta coniugale.

Dal momento che le indagini languono entra in azione una agenzia di sicurezza privata, una società retta - come spesso succede in questi casi - da un ex funzionario di polizia che ha legami molto stretti con gli ambienti istituzionali e che viene incaricata di avviare un’indagine sulla sorte toccata al povero commercialista. Personaggio che qualcuno avrebbe avuto interesse a mettere a tacere. La scena si sposta a Rimini, dove Ludovica (ribattezzata Trudy dagli investigatori privati) si trasferisce in cerca di relax. Sulle sue orme due dipendenti dell’agenzia, un uomo dai trascorsi delinquenziali e una giovane donna dall’esistenza travagliata. Ma la loro stretta sorveglianza pare non approdare a nulla.

Ci fermiamo qui con la trama, alquanto articolata, per sottolineare come il vero fulcro del romanzo sia nello svelamento, tipico di Carlotto, di una realtà parallela - che affianca e supporta quella ufficiale e istituzionale - il cui *modus operandi* molto spesso va ben oltre la legalità, perché inconfessabili sono determinati segreti. E perché è bene, secondo alcuni, che determinati misteri, in nome di un presunto bene collettivo, rimangano tali per sempre.



TRUDY

Massimo Carlotto

Einaudi, 2024, pp. 216

Ritorno in pista

Fare sport al rientro dalle vacanze, senza farsi prendere
dalla frenesia e con qualche precauzione

di Tommaso Emanuelli



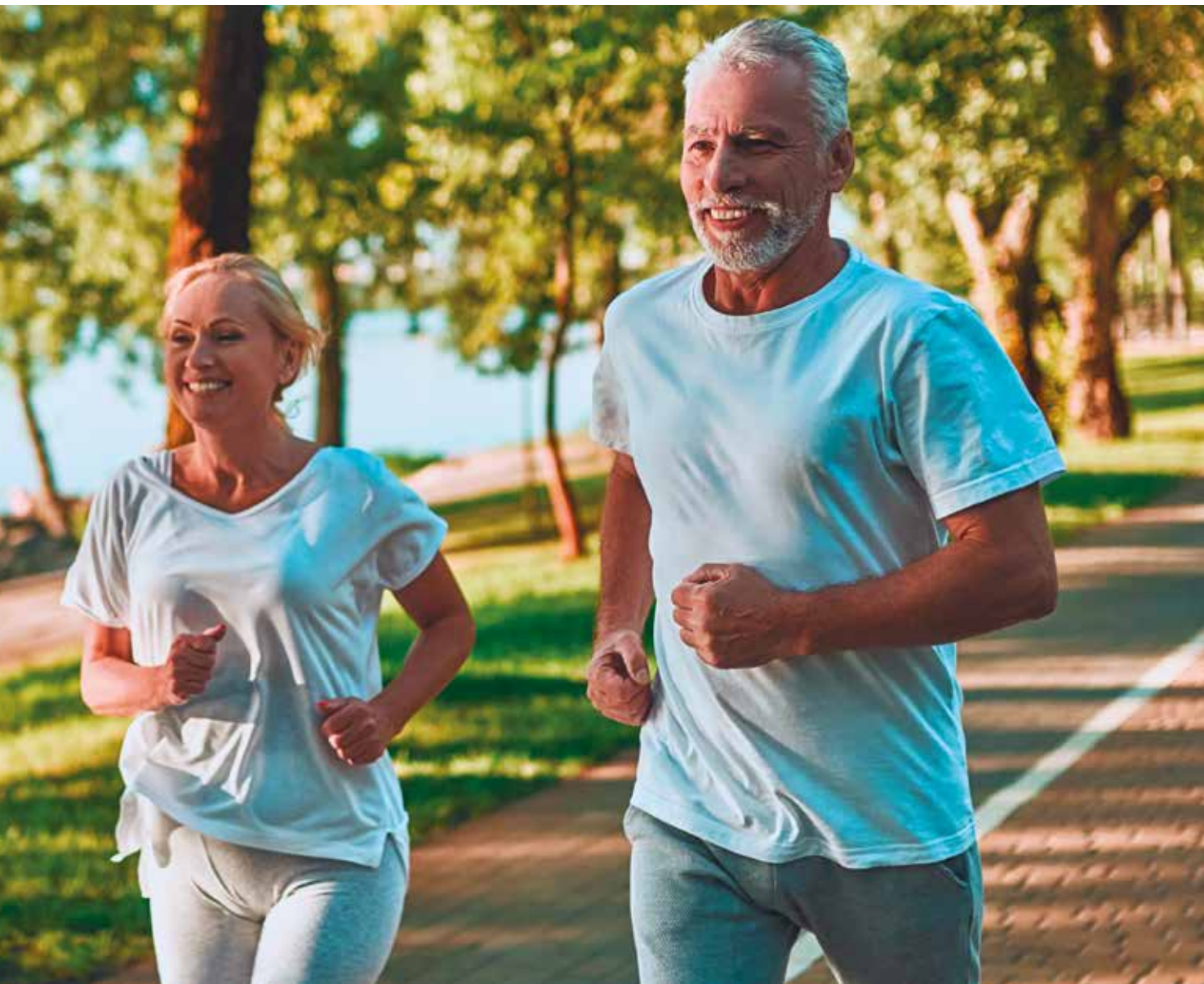
Quale brivido migliore di calcarsi per la prima volta le scarpe da corsa dopo settimane di ozio estivo? L'aria fresca al mattino, il battito che si fa via via più regolare, il ritmo delle falcate che risveglia ogni muscolo: tutto sembra un ritorno alla vita. Eppure, dietro l'entusiasmo si nasconde il cosiddetto *detraining*: quel processo silenzioso che in poche settimane attenua le conquiste di mesi di allenamento. Il cuore pompa meno sangue a ogni battito, i mitocondri rallentano la produzione di energia e la microcircolazione si affievolisce, costringendoci a fare i conti con fiato corto, gambe di piombo e qualche dolorino in più.

In termini quantitativi il VO_{2max} - il volume massimo di ossigeno che il nostro organismo riesce a consumare in un minuto durante sforzi massimali - può calare del 5-10 % già dopo un mese di inattività, segnando un netto calo nella capacità di sostenere ritmi elevati.

Per trasformare questo risveglio in un'esperienza positiva, senza cadere vittima di strappi o cali di motivazione, bastano pochi, concreti accorgimenti.

RICOMINCIARE CON MISURA

Nei primissimi giorni, concedetevi brevi corse di 10-15 minuti, seguite da esercizi a corpo libero (squat, affondi, piegamenti) che rimettono in moto i grandi gruppi muscolari senza appesantire le articolazioni. Un breve *warm-up* dinamico (skip sul posto, slanci laterali, cerchi con le braccia) prepara tendini e legamenti allo sforzo, riducendo il rischio di microtraumi. Dopo due-tre settimane, quando la fatica inizierà a diminuire e il respiro tornerà più regolare, inserite qualche sprint da 20-30 secondi su terreno pianeggiante, con recupero completo. È un piccolo bolo anaerobico che risveglia i meccanismi di potenza esplosiva, utili non solo per la corsa ma per ogni sport *stop & go*.



QUALCHE ALLEATO IN FARMACIA

- **Creatina monoidrato (3-5 g/die):** sostiene il rapido ripristino dell'ATP muscolare e può coadiuvare la ripresa della forza senza effetti "magici" ma con solide basi sperimentali.
- **Magnesio (200-300 mg serali):** favorisce il rilassamento muscolare, aiuta a prevenire i crampi e facilita il sonno, il momento chiave in cui avviene la ricostruzione delle riserve energetiche.
- **Caffeina (50-100 mg pre-allenamento):** migliora prontezza mentale e percezione dello sforzo; evita però di assumerla in tarda serata per non interferire con il riposo.
- **Vitamina D (1.000 UI/die):** utile dopo estati passate all'ombra o in città, sostiene la salute ossea e la funzione muscolare.
- **Collagene idrolizzato con vitamina C:** se il vostro impegno sportivo prevede sforzi articolari importanti, può favorire il trofismo di cartilagini e tendini, riducendo la sensazione di rigidità al risveglio.

IDratazione e MICRO-RECUPERO

Bere acqua a piccoli sorsi durante l'attività è importante, ma in giornate molto calde o in allenamenti più lunghi può essere utile integrare una soluzione

salina leggera - sodio e potassio in dosi moderate - per mantenere l'equilibrio idrosalino e limitare l'insorgenza di crampi.

ASCOLTO E ADATTAMENTO

Tenete un diario sintetico: annotate durata e modalità dell'allenamento, le sensazioni di fatica, la qualità del sonno e eventuali dolori. Se un dolore persiste per più di 48 ore, concedetevi un giorno di pausa in più o riducete l'intensità fino alla completa remissione. Questo semplice *feedback* vi aiuterà a calibrare al meglio carichi e tempi di recupero.

PROSSIMI PASSI

Dopo due-tre mesi di ripresa graduale, il vostro corpo avrà riassorbito il *detraining* e sarà pronto a raccogliere nuove sfide: allenamenti più lunghi, lavori tecnici specifici o sessioni di circuito. Il segreto sta nel far convivere costanza e variabilità, inserendo ogni tanto un po' di agilità o un breve circuito pliometrico per stimolare ulteriormente corpo e mente.

Ripartire bene significa costruire una base solida, capace di reggere i carichi futuri e di trasformare ogni passo in un piccolo, grande trionfo di benessere. Buon ritorno in pista.





Colesterolo e trigliceridi alti?

INTEGRATORE ALIMENTARE

a base di **Monacolina K**
da riso rosso fermentato,
con **Cassia nomame** per
il metabolismo dei trigliceridi
e del colesterolo.

SENZA
GLUTINE

SENZA
LATTOSIO



BreviLipid
PLUS 

- ✔ Contribuisce al metabolismo dei **trigliceridi** e del **colesterolo** e aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo (CASSIA NOMAME)
- ✔ Regola la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare** e contribuisce alla **funzionalità epatica** (BERBERINA)
- ✔ Contribuisce al normale metabolismo dell'**omocisteina** e alla normale funzionalità del **sistema immunitario** (ACIDO FOLICO)

Camomilla

Un rimedio omeopatico utile
nei disturbi del sistema nervoso e per calmare il dolore

di Anna Maria Coppo
Farmacista omeopata

I profumatissimi fiori di camomilla crescono facilmente in luoghi soleggiati, ma protetti e riparati dai venti. L'infuso in acqua calda dei profumati capolini gialli libera un aroma familiare, calmante, capace di pacificare i nervi irritati, di placare spasmi addominali, di facilitare la digestione e rasserenare momenti di tormentato e infastidito disagio, di facilitare il sonno e proteggerne la serenità.

L'infuso di camomilla è impiegato anche nella prima infanzia ma richiede tempi di infusione brevi per evitare "l'effetto paradosso", che provoca, cioè, nervosismo e agitazione invece di calma e serenità: si è così utilizzata la camomilla anche per preparare rimedi diluiti, in grado di liberare in modo più sottile e dolce gli effetti sedativi, antispastici, adatti anche ai lattanti e nella prima infanzia.

LA PRIMA USCITA DI MARTINA

Era una bebè bellissima, non aveva ancora due settimane e già sorrideva espressiva, e la prima passeggiata nell'aria tiepida dell'autunno era come una grande avventura, le foglie che cadevano dagli alberi spinte da una brezza leggera volavano intorno alla carrozzina e i vicini di casa. I passanti volevano guardare Martina, appena arrivata nel mondo, ma la dolce bimba diede i primi segni di insofferenza della sua breve vita e iniziò a protestare e piangere, diventò rossa, soprattutto da una guancia, e il pianto divenne convulso, rabbioso. Una volta a casa, mentre il vento fuori soffiava, la bimba aveva la pancina gonfia e tesa, non trovava pace se non in braccio. Un brivido corse per la schiena della mamma, la bimba piangeva energicamente allungando il capo all'indietro per strillare più forte... un granulo solo di *Chamomilla* ridiede la pace a Martina e alla sua mamma.

LE INTERMINABILI SERE DI SARA

Proprio dopo cena tutto peggiorava, la bambina, che da poco gattonava, diventava piagnucolosa,

lamentosa, aggressiva, voleva il gioco del fratello e poi lo gettava via, voleva l'attenzione di tutti, ma non voleva la compagnia di nessuno. Ogni sera era uno sfinimento, fino a mezzanotte continuava a lamentarsi, stava mettendo dei dentini nuovi, aveva le gengive gonfie ed arrossate, e finalmente Sara ricordò l'omeokit bebè, prese i tubi granuli, scelse e... le sere tornarono calme con i granuli di *Chamomilla*.

L'ORECCHIO DI LUCA

Aveva preso vento e l'orecchio era rosso, probabilmente infiammato e si preparava una brutta otite, il bambino si premeva la mano contro l'orecchio, piangeva, ma mandava via chiunque si avvicinasse, e urlando correva a spegnere la televisione, non sopportava il rumore. La mamma ebbe l'idea di mettere dei granuli di *Chamomilla* nell'acqua e... la calma tornò. Quando lo portò dal medico, questi trovò l'orecchio leggermente arrossato e suggerì di tornare se dopo due giorni si fosse ancora lamentato, ma non fu necessario.

Per questi tre bambini *Chamomilla* era il rimedio efficace perché corrispondeva alla patogenesi ben articolata nelle "materie mediche omeopatiche", che descrivono gli effetti di un farmaco omeopatico su tutti gli aspetti della salute. *Chamomilla* agisce bene sull'ipersensibilità al dolore, sulle febbri da dentizione, sull'agitazione, sulla collera incontrollata, sull'ipersensibilità di tutti i nervi a tutti gli stimoli, il vento, il rumore, la luce, gli odori, agisce sull'ipersensibilità un po' placata dal movimento passivo, come quello di viaggiare in auto, o essere portati in braccio per i bambini, *Chamomilla* è utile per calmare collere violente, quelle di un bambino che si butta per terra urlando, batte i pugni per terra, urla, strilla, lancia via i giochi che prima aveva voluto, e solo prendendolo in braccio e cullandolo con energia, o portandolo in giro con il passeggino o in auto, si può arrivare a calmarlo.



Anche gli adulti che con una crisi di collera cercano di calmarsi viaggiando in auto possono migliorare con *Chamomilla*, anche se altri farmaci possono essere indicati.

Chamomilla può essere il rimedio adatto di un particolare tipo di diarrea, quella che compare nei bambini dopo le eruzioni dentali o le malattie da raffreddamento e si manifesta con un tipico colore verdognolo, o giallo verdognolo, e possono ricordare con il loro odore le... uova marce.

I bambini facilmente hanno la zona perianale irritata, arrossata, e un grande mal di pancia, del quale si lamentano furiosamente. Questo farmaco può essere adatto anche nell'adolescenza e nella vecchiaia, se i sintomi lo indicano.

IL PRIMO CICLO DI FRANCESCA

La rese furibonda. Non era possibile che capitasse proprio prima della gara di nuoto, con quel dolore insopportabile, e senza che avesse potuto in qualche modo organizzarsi, capire come gestire il problema, con tutto l'arsenale di attrezzi esistenti, dalla coppetta mestruale a chissà quali altre fantasiose e odiose invenzioni, di cui volentieri avrebbe fatto a meno, tutta la vita. Era, il suo primo ciclo, una nerastra e funerea fine della libertà, che in grumi di sofferenza a crampi intensi le tagliava l'addome, le mandava fitte alle cosce.

Avrebbe potuto svenire dal dolore, dalla rabbia. Per Francesca fu necessario rivolgersi a una neurologa

omeopata tanto i sintomi erano violenti e limitanti per la ragazza, ma *Chamomilla* la aiutò, sia negli anni della pubertà che anni dopo, quando, nei momenti difficili, i suoi appuntamenti mensili diventavano un tormento.

UN PARTICOLARE TIPO DI INSONNIA

Quando non si riesce non solo a dormire pur avendo sonno, ma neppure si riesce a stare a letto. Si deve camminare, o almeno ci si deve rigirare senza posa, almeno fino a mezzanotte, e tutto dà fastidio: il caldo, la sete, le coperte, il freddo se si spostano le coperte e... se finalmente il sonno arriva, è un sonno agitato, con sobbalzi, piccoli momentanei crampi a braccia e gambe, e tanta stanchezza al mattino. Questo era il tipo di insonnia descritto dalla nonna, che metteva i piedi fuori dal letto per rinfrescarli la notte e le cui ginocchia a volte scricchiolavano.

Da questi esempi emerge la particolarità dei sintomi da riconoscere e considerare per capire se il rimedio creato più di due secoli fa da questi capolini gialli sia quello giusto. Con una attenta osservazione e l'aiuto di un omeopata esperto, paziente e preparato, si possono avere ottimi risultati con un farmaco ecologico, semplice ed economico, che per giunta è possibile porti a duraturi miglioramenti con poche assunzioni, riportando la nostra salute a un equilibrio da conservare sempre con attenzione e cura.



Quando la dolcezza non fa bene

Come combattere la dipendenza da zucchero

dott.ssa Rachele Aspesi

Farmacista specialista in educazione alimentare - www.racheleaspesi.it

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

Il consumo di certe bevande zuccherate, il ricorso agli *energy drink* per mantenersi attivi o l'assunzione di barrette dolci come spuntino possono causare, se avvengono con una certa frequenza, quella che viene definita una vera e propria dipendenza da zuccheri.

COME UNA DROGA

Lo zucchero agisce come una droga: più lo consumi, più lo consumeresti. È stato infatti dimostrato come l'ingestione di zucchero semplice in dosi elevate causi un aumento della dopamina, un neurotrasmettitore associato al piacere e alla ricompensa: nel momento in cui si assumono alimenti ricchi di zucchero il cervello reagisce con una sensazione di appagamento a cui si associa anche un senso di sazietà momentaneo. Questo meccanismo sviluppa una condizione di dipendenza e assuefazione tali da scatenare una voglia di zuccheri sempre maggiore.

QUALI RISCHI PER L'ORGANISMO?

La presenza di zucchero nel sangue viene regolata da due ormoni, insulina e glucagone, che all'occorrenza abbassano e alzano l'indice glicemico mantenendone costante il livello. Il consumo eccessivo di zuccheri, prolungato nel tempo, è causa di disfunzioni importanti che possono condurre all'obesità e al diabete. Ma non solo: la dipendenza da zuccheri può essere un fattore di concausa per episodi di emicrania, aumento di carie, candidosi e disturbi gastrointestinali, ma anche innalzamento di colesterolo e trigliceridi, con il rischio di disturbi cardiovascolari.

Non vanno sottovalutate neanche tutte quelle alterazioni dello stato emotivo che, non sempre, vengono collegate all'alimentazione: aumento di ansia, iperattività, difficoltà nella concentrazione, riduzione della capacità di apprendimento, fino ad arrivare alla depressione.

PER CAMBIARE ROTTA

Se vi siete identificati nella dipendenza da zuccheri, non temete. Con tanta buona volontà, un attento professionista della nutrizione e un sano approccio di rieducazione alimentare potrete cambiare rotta. Fate pulizia, innanzitutto, di quei cibi spazzatura che riempiono la cucina: non avendoli più a disposizione immediata, sarà minore la possibilità di cadere in tentazione.



Concentratevi sulla genuinità dei prodotti e quando siete tra gli scaffali del supermercato spendete qualche minuto del vostro tempo per leggere le etichette, cercando ciò che contiene meno ingredienti inutili aggiunti e meno zuccheri dannosi. Non limitatevi ad analizzare l'etichetta nutrizionale, affidatevi invece alla lista degli ingredienti, l'unico strumento utile per capire esattamente cosa state mettendo sotto i denti e quanto zucchero aggiunto quel cibo contenga. Ma non fatevi ingannare. Può esserci, infatti, una difficoltà oggettiva nel leggere le etichette e nel riconoscere i diversi ingredienti, spesso nascosti da

diciture poco chiare per chi non è esperto del settore: lo zucchero viene, infatti, denominato con termini differenti, per esempio sciroppo di glucosio/fruttosio, melassa, malto d'orzo, sciroppo di mais. Peggio ancora, esistono anche alimenti che possono apparire o essere percepiti come più sani, grazie all'accurata scelta dei termini con cui lo zucchero è inserito in etichetta, ma sempre di zucchero semplice stiamo parlando: zucchero di canna, zucchero della frutta, fruttosio.

Ci sono, infine, alimenti che di fatto sono dolci, ma che portano in etichetta *claim* nutrizionali accatti-



a gestire voglie improvvise di dolci, momenti di tristezza e possibili crisi di emicrania. Non privatevene completamente da subito, fatelo con intelligente e comprensiva gradualità: quando avrete modo di verificare i benefici di una sana alimentazione con meno zuccheri, vedrete che la tentazione di tornare a una dieta sbilanciata si presenterà sempre meno. Non consideriamo tuttavia lo zucchero come un cibo da eliminare completamente: nessun alimento è veleno per il nostro corpo, vanno solo utilizzate le piccole dosi anche per quanto riguarda la dolcezza. Sarà apprezzata di più anche dal nostro corpo.



Migliorare la vita delle persone

FarmaCares ETS,
la solidarietà che nasce dalle farmacie di Torino



Hai mai pensato a quanto le farmacie possano fare di più, oltre a prendersi cura della tua salute, dispensando medicinali e fornendoti sempre il consiglio giusto e la soluzione adatta?

FarmaCares ETS è un'associazione benefica senza scopo di lucro, nata nel 2011, che dimostra come la solidarietà possa partire proprio dal cuore delle nostre comunità.

Secondo il suo statuto, FarmaCares si dedica a attività nei settori dell'assistenza sociale, sanitaria, beneficenza, istruzione, formazione e ricerca scientifica. In parole semplici si impegna a migliorare la vita delle persone attraverso iniziative concrete e solidali.

LE ORIGINI

Ma come è nata questa Associazione? Partita dalla intuizione e dal cuore del dottor Luciano Platter - per oltre vent'anni presidente di Federfarma Torino, scomparso di recente - FarmaCares è il risultato di un percorso di collaborazione e organizzazione delle tante attività di beneficenza che le farmacie di Torino, attraverso Federfarma Torino, hanno portato avanti nel tempo.

FarmaCares ha creato una vera e propria regia, un punto di riferimento per sostenere gli interventi di solidarietà promossi quotidianamente dai farmacisti e dalle farmacie della città. Un modo per rendere ancora più efficace e strutturata questa importante attività di aiuto.

L'associazione rappresenta uno spirito che da sempre contraddistingue la professione del farmacista: quello di essere un punto di riferimento per la comunità, un mezzo con cui le farmacie possono fare qualcosa di utile e solidale per gli altri.

I PRINCIPALI PROGETTI

Tra le iniziative più significative di FarmaCares ETS ricordiamo:

- **Distribuzione di farmaci e dispositivi medici a persone in difficoltà:** un aiuto concreto per chi ha bisogno di cure ma ha difficoltà ad accedere ai servizi sanitari, sia a Torino che all'estero, con particolare attenzione al Togo.
- **Supporto a strutture di assistenza e ospedali.**
- **Iniziative di beneficenza in collaborazione con altre organizzazioni:** come raccolte di farmaci e beni di prima necessità per le persone

AIUTAGI AD AIUTARE DONANDO

DONA IL TUO 5X1000

CODICE FISCALE 97748270010



in difficoltà. In questo ultimo anno Farmacares ha sostenuto la Fondazione dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino (FORMA), nel suo Raduno dei Babbi Natale, o la Fondazione Ufficio Pio, che aiuta numerose famiglie in difficoltà del territorio torinese, o la Fondazione per la ricerca sul Cancro di Candiolo, perno fondamentale per tutta Italia nel campo degli studi oncologici.

- **È costante la collaborazione con il Banco Farmaceutico**, anch'esso realtà solidale nata nell'alveo della farmacia, così come è costante il supporto ai colleghi farmacisti nel momento in cui si verificano calamità naturali che mettono al tappeto la rete delle farmacie. È successo così per il terremoto di L'Aquila, come per l'alluvione in Emilia-Romagna, per citarne alcune.

IL CONSIGLIO DIRETTIVO

Da poco Farmacares ha rinnovato il proprio direttivo e ha nominato come presidente il dottor Andrea Colombo. Si è data un nuovo obiettivo: individuare specifici progetti, destinati di volta in volta a una fascia della popolazione più fragile - come bambini, anziani o persone in difficoltà - e raccogliere fondi dedicati attraverso le farmacie per sostenerlo.

A oggi FarmaCares ETS conta tra i suoi membri tutte le farmacie associate a Federfarma Torino, che condividono questa missione di solidarietà e impegno sociale.

In conclusione, FarmaCares ETS è un esempio concreto di come le farmacie possano essere non solo luoghi di cura ma anche di solidarietà e supporto per chi ha bisogno. Un modo per dimostrare che, anche in un settore così quotidiano, si può fare la differenza.



L'autunno non è così... mal

I bambini alle prese con la fine dell'estate
e la ripresa della scuola

di Gaia Gualco

Rosso, giallo, marrone sono i bellissimi colori che dominano la stagione autunnale. Il clima si rinfresca, gli indumenti leggerissimi lasciano il posto a quelli un po' più pesanti. Si riprende la scuola e il ritmo quotidiano viene scandito in modo più regolare e prevedibile. Ma quando cadono le foglie, sia gli adulti che i bambini, spesso hanno anche un calo dell'umore. È chiamato "Mal d'autunno", ed ecco come lo si può affrontare con serenità.

MAL D'AUTUNNO

Il cambio di stagione, dall'estate all'autunno, non è facile per tutti. Il clima più freddo e umido unito alla diminuzione di luce solare, e quindi di vitamina D, ha un impatto con sintomi fisici e psicologici. Per esempio, grandi e piccini possono percepire stanchezza e spossatezza. Poi ci può essere un calo dell'umore, con difficoltà di concentrazione e problemi di qualità e quantità di sonno. Si posso-

no verificare anche dei cambiamenti nell'appetito con un aumento o una diminuzione. Se questa sintomatologia non si riesce a gestire in autonomia o non scompare è bene sentire il proprio medico e pediatra di famiglia o il farmacista di fiducia per un consulto personalizzato. In aiuto possono esserci prodotti naturali, come i mix di sali e vitamine o la pappa reale, perfetti per dare supporto in casi di astenia.

A SCUOLA CON FATICA

I bambini con la ripresa delle attività scolastiche e extrascolastiche, praticamente in contemporanea, devono affrontare un cambio non indifferente di quotidianità. Ancor di più i ragazzi che iniziano un nuovo ciclo scolastico con insegnati diversi e nuovi compagni di classe. Possono sentire preoccupazione e ansia in previsione del carico di lezioni, compiti e interrogazioni. La comunicazione, l'ascolto e

la rassicurazione sono le chiavi per aiutare i bambini in questo frangente. Poi, cercare di infondere entusiasmo nel ricominciare il ritmo quotidiano: i piccoli sentono se i genitori sono avviliti dalla fine delle vacanze, e tenderanno a mimare gli stessi atteggiamenti. Infine, stimolare l'autonomia riportando gradualmente la routine da quella vacanziera a quella scolastica.

COME AFFRONTARE IL MAL D'AUTUNNO

Affrontare il cambio dall'estate all'autunno è possibile, basta avere alcuni semplici accorgimenti che possono essere messi in pratica fin da subito. Ecco qualche consiglio:

- **Fare sempre la colazione**

Mai saltare la prima colazione, specialmente i bambini perché conferisce le energie iniziali per la mattina. Sceglietela in base alle preferenze di vostro figlio, ma cercate di inserire una bevanda, della frutta e dei carboidrati complessi. Poi, fare spuntini sani cercando di evitare junk food e bibite gassate. A pranzo e cena si a variare la dieta inserendo frutta e verdura di stagione e legumi.

- **Il vero tempo libero**

A volte è necessario impegnare il tempo fuori dalla scuola dei più piccoli per poter conciliare

le ore al lavoro, ma non sempre le tante attività che fanno sono davvero di aiuto. Infatti, sono momenti organizzati e programmati e non davvero "liberi". Quindi, quando si può, lasciarli auto-organizzarsi e anche sperimentare la noia. Questo aiuta ad abbassare l'iperstimolazione, permette di rilassarsi e mettere in campo la loro creatività.

- **Stare nella natura**

Quando si vivono i mesi tra la fine dell'estate e i primi tempi dell'autunno, bisogna ricordarsi dell'importanza di stare all'aperto. Una passeggiata nella natura è un'attività che fa bene a tutta la famiglia: riduce lo stress, migliora l'umore, ci si espone alla luce del sole che ha un impatto positivo sulla qualità del sonno, ed è fonte di tante attività anche per i bambini.

- **Andare a dormire alla stessa ora**

Cercare di avere una routine serale che aiuti i piccoli a rilassarsi. Può essere il bagno o la doccia, pigiama e poi coccole. È fondamentale, in questo lasso di tempo, evitare di utilizzare prima di dormire gli schermi (allo stesso modo durante i pasti). Quindi no a cellulari, tablet, computer e TV, meglio leggere insieme una storia della buonanotte.



Ospiti indesiderati

Vermi, pulci e zecche: la prevenzione non va in vacanza

di T.E.

Tra prati assolati e sentieri ombrosi, ogni uscita con il vostro amico a quattro zampe è un'avventura da gustare fino in fondo. Ma sotto quell'aria di spensieratezza si nasconde un esercito silenzioso: pul-

ci, zecche e vermi intestinali, pronti a trasformare giochi e corse in spiacevoli imprevisti. Ecco perché, anche in vacanza, la parola d'ordine è sempre la stessa: prevenzione.



PULCI: MINUSCOLE MA INSTANCABILI

Questi piccoli ematofagi trovano rifugio tra i baffoli di pelo, iniziando subito a nutrirsi del sangue del vostro cane o gatto. Il risultato è prurito intenso, irritazioni cutanee e, nei casi più gravi, dermatiti atopiche e perdita di pelo. Le pulci si riproducono in fretta - ogni femmina depone decine di uova al giorno - e contaminano l'ambiente di casa: tappeti, divani e cucce diventano vere e proprie "fabbriche" di nuovi esemplari.

ZECCHIE: NEMICHE INVISIBILI DEI BOSCHI

Bastano pochi passi tra arbusti e fogliame umido perché una zecca, aggrappata al sottopelo, si infili nella pelle del vostro compagno. Il pericolo non è solo il fastidio del morso ma le malattie che questa può veicolare: dalla malattia di Lyme, con febbre e zoppia, all'erlichiosi, capace di indebolire gravemente il sistema ematico. Rimuovere la zecca in modo non corretto - schiacciandola o lasciandone la testa sottopelle - aumenta il rischio di infezione. Ricordatevi di portare con voi sempre le apposite pinzette per rimuoverle.

VERMI INTESTINALI: INVASORI SILENZIOSI

Tra i più comuni troviamo ascaridi, anchilostomi e tricurie, capaci di insediarsi nell'apparato digerente del vostro animale. Il contagio avviene per ingestione di uova o larve presenti in terra, feci o acqua stagnante. I sintomi possono essere vaghi: diarrea alternata a stitichezza, gonfiore addominale, calo di peso nonostante l'appetito intatto. Nei cuccioli i parassiti possono arrivare persino a ostacolare la crescita e indebolire il sistema immunitario.

STRATEGIE DI CONTROLLO IN FARMACIA

Per pulci e zecche, le soluzioni topiche (spot-on a base di imidacloprid o afoxolaner) garantiscono una copertura di 4-8 settimane, mentre i collari con rilascio graduale di fluralaner o permetrina offrono protezione continua fino a 6 mesi. Esistono poi compresse masticabili che agiscono dall'interno: una volta assunte, il sangue del pet diventa letale per gli ematofagi.

La sverminazione, fondamentale due volte l'anno

(primavera e autunno), prevede principi attivi mirati: praziquantel contro i cestodi e milbemicina o fenbendazolo per nematodi e anchilostomi. In farmacia il farmacista potrà consigliare il prodotto più adatto in base a età, taglia e stile di vita del vostro cane o gatto, calibrando la posologia per massima efficacia e minima tossicità.

BUONE ABITUDINI DOMESTICHE

Pulire con regolarità lettieri e cucce, aspirare tappeti e divani e lavare le coperte a temperature elevate riduce drasticamente le uova e le larve di pulci. In giardino, tagliare l'erba ed eliminare foglie secche limita i rifugi naturali di zecche. Se il pet dorme in casa, inserire rivestimenti in plastica o tessuti lavabili facilita l'igiene quotidiana.

IL GIORNALE DI BORDO DEL VOSTRO PET

Tenete un quaderno o una App sul cellulare per annotare le date di somministrazione dei trattamenti e le osservazioni: eventuali graffi, perdita di pelo o variazioni di comportamento. Questo diario di bordo vi permetterà di riconoscere tempestivamente i primi segnali di infestazione e di intervenire senza lasciare nulla al caso.

I CONSIGLI DEL FARMACISTA

- **Personalizzazione del trattamento:** in base a peso, età e stile di vita, il farmacista selezionerà la forma (spot-on, compresse o collarino) e il principio attivo più indicato.
- **Monitoraggio e follow-up:** richiedete una breve consulenza post-acquisto per verificare l'efficacia e, se necessario, aggiustare la posologia.
- **Interazioni e sicurezza:** segnalate sempre terapie in corso (per esempio trattamenti cardiaci o antinfiammatori), per evitare interazioni indesiderate.
- **Educazione continua:** chiedete al farmacista materiali illustrativi o brevi schede riassuntive per capire tempi di protezione e modalità di applicazione.

La bella stagione invita a godersi ogni istante insieme: con un approccio integrato - farmaco, cura della casa e consigli del farmacista - i vostri animali potranno correre, esplorare e riposare in totale serenità.

La prevenzione, dopotutto, è l'unico "parassita" da non sottovalutare: e quello non va mai in vacanza.



Una nuova luce

La beauty routine nel post estate: ridiamo vigore alla pelle

di Carla De Meo

Dopo le vacanze estive è facile notare imperfezioni sul viso e un aspetto un po' spento, poco tonico. L'abbronzatura svanisce e a emergere sono gli effetti delle prolungate esposizioni al sole. Il sole è considerato infatti l'agente esterno che più danneggia la pelle con i raggi Uvb che possono causare macchie, ustioni e lesioni anche più gravi.

L'80% dell'invecchiamento cutaneo è causato invece dall'azione dei raggi Uva. Ma non è tutto. Pure cloro, salsedine, umidità, sbalzi di temperatura e cambiamenti nella dieta e nel riposo possono rivelarsi dannosi. I risultati sulla nostra pelle, alla ripresa di settembre, sono:

- **mananza di idratazione**, con conseguente **desquamazione, pelle secca, ruvida** e nuove **rughe**;
- **nuove macchie o aumento di intensità** di macchie esistenti come melasma e lentiggini;
- **perdita di lucentezza**, che porta la pelle ad acquisire un tono spento.

PAROLA D'ORDINE: DISINTOSSICARE

Il ritorno alla routine tra settembre e ottobre rappresenta, dunque, il momento ideale per prendersi cura di sé e iniziare un piano per migliorare le condizioni della pelle. Da dove iniziare? Innanzitutto, dalla disintossicazione. Dal ritorno ad abitudini di vita più sane e regolari. In sintesi: dieta sana (frutta, verdura e idratazione), dormire tra le sei e le otto ore a notte, non bere alcolici, non fumare.

Contemporaneamente è importante avviare una corretta routine cosmetica, concentrandosi su tre pilastri: reidratazione, rigenerazione, recupero.

Sia il viso che il *décolleté* hanno bisogno di cure. È importante essere costanti nel detergere e idratare accuratamente queste zone del corpo, usando una crema idratante, un esfoliante o un olio non comedogeno la sera. Questo eliminerà impurità e ruvidità e il viso apparirà più liscio e uniforme. Se si usano prodotti per il trucco, è consigliabile utilizzare varietà che non secchino la pelle come creme o fluidi.

Il primo passo è **esfoliare** accuratamente. È infatti importante farlo non solo prima di esporsi al sole ma anche a fine stagione per rimuovere le cellule morte e rigenerare la pelle, garantendo una lunga abbronzatura. Esistono molti prodotti esfolianti. È importante sceglierne uno adatto al proprio tipo di pelle, che non la danneggi. Sappiamo infatti che la pelle si rinnova ogni 28 giorni, rimuovendo le cellule morte dalla superficie. Con il tempo però perde la capacità di rigenerarsi così rapidamente e il processo si rallenta. L'estate costituisce un ulteriore *booster* a questo rallentamento, causando macchie scure, ispessimento cutaneo, arrossamenti, *texture* non uniforme. Ecco che per rinnovare la pelle a settembre la aiutiamo con esfolianti e creme idratanti ricche di vitamine. Ma ricordiamoci sempre che è fondamentale mantenere la pelle pulita e idratata durante tutto l'anno, in modo da poterla trattare con trattamenti cosmetici.

SEMPRE ATTENZIONE AL SOLE

Secondo passaggio di beauty routine: **continuare a proteggersi dal sole**. Anche se non siamo più in spiaggia, è importante continuare ad applicare la protezione solare per prevenire l'invecchiamento precoce della pelle. Siamo infatti esposti ai raggi solari tutto l'anno, soprattutto su viso e mani.

Queste ultime sono spesso trascurate. Invece rappresentano una delle zone più colpite dal sole. In questo periodo possono essere più secche del solito e sviluppare macchie scure. Vanno idratate bene con una apposita crema o con un olio per il corpo per un'idratazione extra.

Allo stesso modo i piedi. Avere camminato a piedi nudi in spiaggia o in piscina, aver indossato tacchi alti la sera o scarpe troppo basse durante il giorno può averli sottoposti a uno stress eccessivo. È consigliabile idratarli a fondo con una crema prima di andare a letto per consentire il recupero durante il riposo.

L'ACIDO IALURONICO

L'acido ialuronico è una sostanza naturale presente nel corpo. Aiuta a trattare l'acqua nei tessuti, apportando maggiore idratazione e reintegrando il volume perso. È un ingrediente essenziale per la *skincare routine* post-vacanza se si vogliono ripristinare l'elasticità e l'idratazione della pelle. Esiste un'ampia varietà di cosmetici che contengono acido ialuronico nella loro composizione: creme, sieri, fiale, maschere flash.



CINEMA

32

Il ritorno del maestro

Torna nelle sale, in versione restaurata, uno dei capolavori di Dario Argento

di **Giuseppe Tandoi**

Consigliamo ai lettori che non lo abbiano ancora fatto (e che non abbiano troppa paura) di vedersi i primi quattro thriller, usciti tra il 1970 e il 1975, della ampia produzione del maestro Dario Argento. La cosiddetta trilogia degli animali: *L'uccello dalle piume di cristallo*, *Il gatto a nove code*, *Quattro mosche di velluto grigio*. E infine il classico *Profondo rosso*.

Con *Suspiria* (1977) - di cui Luca Guadagnino ha girato qualche anno fa un pregevole *remake* con un cast internazionale - comincia invece quella virata verso l'horror che molti "argentiani" di provata fede non hanno apprezzato. Anche se le trovate del regista romano non mancano mai.

Un giallo vero

In estate è tornato sugli schermi dei cinema, in versione restaurata, *Quattro mosche di velluto grigio* (1971). Già i primi dieci minuti del film, titoli di testa compresi, sono da antologia. In tempi di *progressive rock* la splendida colonna sonora di Ennio Morricone introduce il protagonista Roberto, batterista, mentre prova con i musicisti del gruppo. All'uscita della sala, il giovane, inseguendo un uomo che da qualche giorno lo sta spiando, lo uccide involontariamente. E da qui si dipana una trama gialla - il momento del delitto è stato immortalato da un misterioso fotografo - che tiene gli spettatori senza respiro e che scorre parallelamente all'incubo in cui si trovano a vivere Roberto e la moglie Nina, dal momento che il ricatto che fa seguito a quell'omicidio "casuale" non si può nemmeno denunciare alla polizia, se non si vogliono rischiare trent'anni di galera...

Ma come sempre nelle grandi pellicole di Argento a fare la differenza non è solo la complessità del *plot* ma anche la varietà delle ambientazioni e l'originalità dei personaggi che compaiono sulla scena. Con toni che vanno dalla *suspense* pura all'ironico, al grottesco.

Nel caso specifico la città in cui si svolge il film è indefinibile, nell'alternarsi di *location* tra Torino, Roma e Milano. Quanto poi agli attori, a fianco dei protagonisti americani Micheal Brandon e Mimsy Farmer, ruoli non secondari e assai particolari vengono affidati agli allora giovani Bud Spencer, Oreste Lionello e Stefano Satta Flores, personaggi importanti del cinema e del teatro italiano degli anni a seguire.

Che altro dire? Che certi film non hanno età, laddove molte serie televisive - siano esse europee o americane - mostrano la corda dopo pochi fotogrammi.



QUATTRO MOSCHE DI VELLUTO GRIGIO

scritto e diretto da Dario Argento

TEST DI GRAVIDANZA INNOVATIVO

Una goccia di sangue per rilevare l'ormone della gravidanza (hGC) in modo rapido



RILEVAMENTO PRECOCE

già da pochi giorni dopo il



IGIENICO



FACILE & VELOCE

NG
PRECISION+



*Ovunque, in qualsiasi momento,
da sola o accompagnata*



VENDUTO SOLO IN FARMACIA



Distribuito da

TOWA

NG-BIOTECH
LABORATOIRES



NG PRECISION+ è un dispositivo medico-diagnostico in vitro.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13/06/2024

Dica33

la vera salute

imagine



edra

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

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute