

# NOTIZIE PER TE

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



**2 – AMBIENTE**  
L'inquinamento domestico

**6 – PSICOLOGIA**  
La danza dell'umore

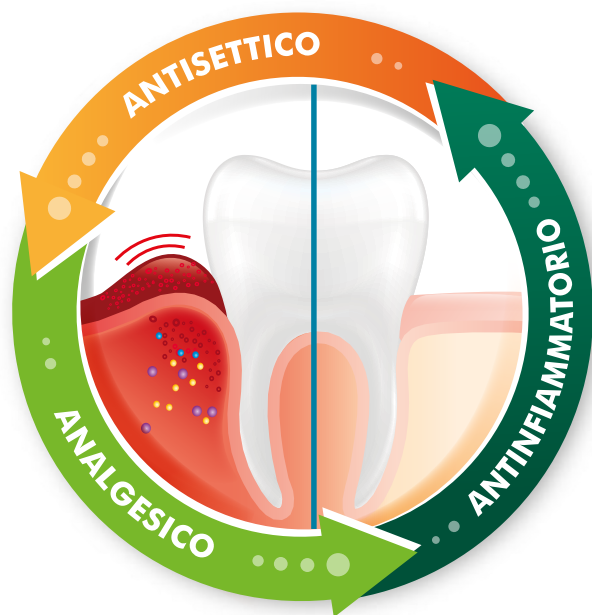
**12 – OMEOPATIA**  
Rimedi contro lo stress



# GENGIVE ARROSSATE, GONFIE E INFIAMMATE?

PUOI PROVARE

**TANTUM<sup>®</sup>  
VERDE  
BOCCA**



## **3 EFFETTI MIRATI PER LA CURA DI BOCCA E GENGIVE**

**Tantum Verde Bocca è un collutorio medicinale** indicato per la cura di bocca e gengive. Grazie ai suoi principi attivi, allevia il dolore e il gonfiore, riduce l'infiammazione e combatte i batteri che ne sono la causa.

# ANTIBIOTICI E VACCINI BALUARDI DELLA SALUTE

*Caro lettore, in questi mesi sui giornali sono apparsi diversi articoli di cronaca su casi di infezione da meningite con una frequenza tale da suscitare in molti di noi il timore di essere di fronte a una incipiente esplosione di una epidemia. La nostra società non è sicuramente più abituata all'idea di dovere fronteggiare una malattia contagiosa, il formidabile sviluppo della farmacologia a partire dall'inizio del secolo scorso ha permesso di metterci a disposizione due importantissime armi: gli antibiotici e i vaccini. Una malattia contagiosa oggi ci appare come un orrendo fantasma che riemerge da un lontano passato per minacciare le basi stesse*

*del nostro vivere quotidiano: i contatti e le relazioni interpersonali. Un fantasma agita questo timore in noi: ogni persona che possiamo incontrare nella nostra giornata può essere portatore di una malattia potenzialmente letale. In realtà il timore di una possibile epidemia è assolutamente infondato, dati alla mano non risulta assolutamente alcun aumento di casi di meningite rispetto alla media dei casi registrati in passato. Tuttavia questo timore deve farci riflettere sull'importanza degli antibiotici e dei vaccini. E di come dobbiamo continuare a utilizzarli correttamente. Il tuo farmacista è sempre a disposizione per darti una corretta informazione scientifica anche su questo tema.*

DI  
MARCO AGGERI

## NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale  
della Società Cooperativa Farmauniti  
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino  
n. 1 / 6 del 01/01/17  
Tiratura 135.000 copie

Direttore responsabile  
Aldo Gallo

### Coordinamento editoriale

Edra S.p.A.  
Presidente  
Giorgio Albonetti  
Chief Operations Officer  
Ludovico Baldessin  
[direzione@edraspa.it](mailto:direzione@edraspa.it)

### Comitato di redazione

Marco Aggeri, Roberto Bruno,  
Anna Maria Coppo, Simona Arpellino.

### Hanno collaborato

Claudio Buono, Anna Maria Coppo,  
Paola Gregori, Gladys Pace, Giuseppe Tandoi

### Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa  
Noventa Padovana - PD

## Sommario

### 2 – AMBIENTE

L'inquinamento domestico

### 6 – PSICOLOGIA

La danza dell'umore

### 12 – OMEOPATIA

L'efficienza che stressa  
e i "bottoni del quacchero"

### 17 – LETTURE

In cerca della dieta ideale

### 18 – NUTRIZIONE

Con la buona cucina si invecchia meglio

### 23 – AUTOMEDICAZIONE

Curarsi da soli? Con attenzione



# UN'ORA D'ARIA

Inquinamento indoor: l'Istituto superiore di sanità lancia l'allarme e pubblica on line un opuscolo dedicato

---

**Paola Gregori**

L'inquinamento è un problema non solo nelle strade delle città ma anche all'interno delle mura domestiche. Dal fumo di sigaretta, che è il principale, all'uso di detersivi, candele o incensi, sono molte le insidie che minano la sicurezza del nido familiare. L'inquinamento indoor è una forma di alterazione ambientale che interessa i luoghi chiusi ed è causato da comportamenti o fattori spesso attuati inconsapevolmente. Un problema di salute pubblica contro il quale l'Istituto superiore di sanità (Iss) ha deciso di intervenire fornendo ai cittadini una guida chiara per imparare a difendersi dagli agenti inquinanti che possono alterare le caratteristiche ambientali dei luoghi chiusi: l'opuscolo *L'aria nella nostra casa, come migliorarla* ([www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_330\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_330_allegato.pdf)).

«Sempre più spesso si parla di qualità dell'aria indoor e dei suoi effetti sulla salute della popolazione, per questo occorre attuare anche nel nostro paese un processo di crescita culturale e di conoscenze», spiega Gaetano Settimo, coordinatore del Gruppo di Studio (GdS) nazionale sull'inquinamento indoor dell'Iss, che dal 2010 è al lavoro per adeguare l'Italia agli standard comunitari sull'inquinamento indoor, per fornire un concreto contributo alla soluzione dei diversi problemi e per promuovere attività di formazione e informazione degli addetti e della popolazione.





### GLI INQUINANTI INTERNI

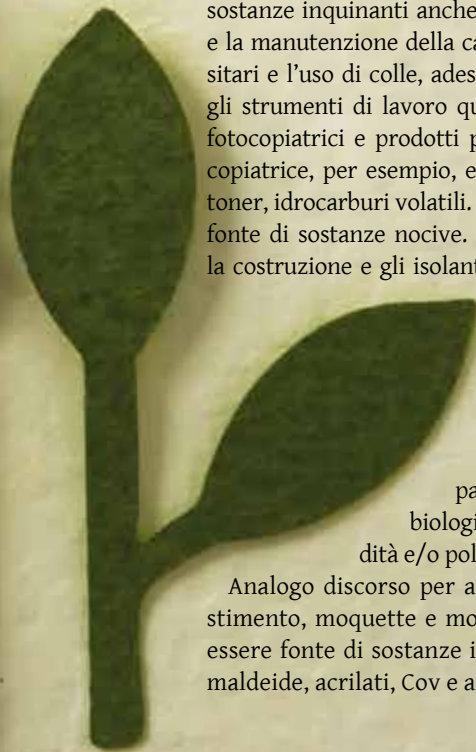
Ad alterare l'ambiente possono intervenire agenti chimici, fisici e biologici, e i rischi per la salute sono diversi, per esempio di tipo infettivo, tossico e allergico. I pericoli possono arrivare dall'esterno, sotto forma di smog, sostanze chimiche nocive o pollini, oppure essere presenti all'interno della casa. Qui le principali fonti di inquinamento possono avere origine da diverse fonti occupanti (uomo, animali), polvere (ottimo ricettacolo per i microrganismi), strutture, materiali edili, arredi, impianti (condizionatori, umidificatori, impianti idraulici) e aria esterna.

L'essere umano può contaminare l'ambiente con la desquamazione dell'epidermide e l'emissione di goccioline di saliva emesse parlando o con la tosse e lo starnuto. Queste possono rimanere sospese in aria e veicolare agenti infettivi di numerose malattie.

Le attività dentro le mura domestiche contribuiscono a inquinare l'aria. Chi fuma impregna di sostanze chimiche, come nicotina, idrocarburi policiclici, formaldeide, monossido di carbonio e particolato fine, tappezzerie, pareti e arredi, anche per lungo tempo. Queste sostanze possono rappresentare un rischio per la salute, specie per quella dei bambini. Altre fonti di inquinamento sono dovute a processi di combustione di petrolio, gas, cherosene, carbone e legno. La cottura dei cibi e il riscaldamento degli ambienti contribuiscono all'aumento della concentrazione di ossido e biossido di azoto, anidride carbonica e monossido di carbonio. Possono emettere sostanze inquinanti anche i prodotti per la pulizia e la manutenzione della casa, i prodotti antiparassitari e l'uso di colle, adesivi, solventi e così via, o gli strumenti di lavoro quali stampanti, plotter e fotocopiatrici e prodotti per l'hobbistica. La fotocopiatrice, per esempio, emette ozono, polvere di toner, idrocarburi volatili. La casa stessa può essere fonte di sostanze nocive. I materiali utilizzati per la costruzione e gli isolanti, soprattutto nelle case

nuove, possono rilasciare concentrazioni anche elevate di sostanze non proprio salubri: amianto, fibre vetrose artificiali, particolato, radon; agenti biologici (per presenza di umidità e/o polvere).

Analogo discorso per arredi, materiali di rivestimento, moquette e mobili nuovi, che possono essere fonte di sostanze indesiderate quali e formaldeide, acrilati, Cov e agenti biologici.



In casa sono presenti anche numerosi potenziali allergeni, e non si tratta solo dei pollini provenienti dall'esterno. Tra le insidie domestiche le più comuni sono gli acari (*Dermatophagoides pteronyssinus* e *Dermatophagoides farinae*), i derivati della cute di animali domestici (soprattutto cani e gatti), gli scarafaggi (*Blattella germanica* e *Periplaneta americana*), i funghi o miceti (*Aspergillus spp*, *Penicillium spp*, *Alternaria spp*). Questi ultimi si possono moltiplicare in presenza di umidità, nei sistemi di condizionamento dell'aria, su frutta e verdura in decomposizione, e lasciare le loro spore su carta da parati, tappeti e terriccio. La presenza muffe è una delle principali cause di reazioni allergiche quali asma, congiuntivite, rinite e dermatiti. Colonie di microrganismi, poi, possono moltiplicarsi in impianti con acqua stagnante, come umidificatori e condizionatori di aria, vaporizzatori, sistemi di riscaldamento, frigoriferi autosbrinatori, impianti idrici.

Le forme di inquinamento possono infine essere anche di natura fisica. È il caso, ben noto, di quello elettromagnetico, creato da radio, Tv, cellulari, elettrodomestici e così via. Non va nemmeno sottovalutato l'impatto negativo sulla salute del rumore, che non si limita a danneggiare solo l'udito. Infine nei piani bassi c'è la possibilità della presenza di radon, un gas naturale radioattivo.

### CONSIGLI PRATICI

- Cambiare frequentemente l'aria negli ambienti chiusi, aprendo di preferenza le finestre che danno sulle strade meno trafficate;
- tenere aperte le finestre durante le attività domestiche come cucinare, pulire, lavare e stirare;
- non fumare negli ambienti chiusi e non permettere agli altri di farlo. Le sostanze sprigionate impregnano gli arredi anche per lungo tempo;
- il profumo non è indicatore di pulizia. Va ricordato che il pulito è privo di odore. Le sostanze utilizzate per profumare prodotti per la pulizia, deodoranti, diffusori di profumi, incensi e candele possono non essere idonei a tutti. Se possibile è meglio evitarli, utilizzando aceto e bicarbonato di sodio per le pulizie quotidiane. I prodotti più aggressivi come candeggina, ammoniaca o acido muriatico vanno usati solo se strettamente necessario;
- prima di usare qualunque prodotto leggere le etichette e le istruzioni per l'uso. Evitare di usare quantità eccessive e limitare le possibilità di inalarli. Se, per esempio, si sciolgono i detersivi in acqua calda, è molto pericoloso sporgersi verso il secchio perché si rischia di fare una specie di suffumigi. Questi fumi possono irritare le nostre mucose e le vie aeree rendendole più suscettibili alle infezioni;
- non mescolare mai i detersivi, in particolare quelli contenenti candeggina, ammoniaca o anticalcare. Potrebbero formarsi dei gas anche molto pericolosi;
- non mettere le prese d'aria vicino a zone a elevato inquinamento, come strade molto trafficate, parcheggi o autofficine, per evitare che sostanze indesiderate entrino dall'esterno;
- lavare regolarmente tappezzerie e tende;
- pulire regolarmente i filtri dei condizionatori, che possono rappresentare pericolose fonti di inquinamento biologico o chimico specie se mal progettati, in cattivo stato di pulizia e manutenzione;
- far prendere aria agli abiti ritirati dalla lavanderia prima di metterli negli armadi;
- in caso di mobili o arredi nuovi arieggiare con maggiore frequenza gli ambienti;
- in caso di animali domestici passare regolarmente i pavimenti con aspirapolvere e straccio umido, e rimuovere più frequentemente la polvere da arredi, abiti e biancheria;
- se si deve ristrutturare, prediligere materiali, vernici e adesivi con bassi livelli emissivi di inquinanti chimici. Tali informazioni sono presenti nella certificazione che accompagna i vari prodotti;
- evitare di soggiornare a lungo nelle aree recentemente ristrutturate e verniciate.



# MA LA FEBBRE

...e torni in pista.



Contro febbre e dolore,  
puoi provare  
**Paracetamolo Zentiva.**



È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non utilizzare il medicinale nei bambini di età inferiore ai 13 anni. Autorizzazione del 05/07/2016.

[www.zentiva.it](http://www.zentiva.it)  
[www.takeiteasyzentiva.it](http://www.takeiteasyzentiva.it)

**ZENTIVA**  
GRUPPO SANOFI

# LA DANZA DELL'UMORE

Il variare degli stati emotivi  
a volte sconfinava nella patologia,  
pur con diversi gradi di intensità

---

**Gladys Pace**

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

L'umore è quello stato emotivo interno che influenza i nostri vissuti in termini di qualità e di intensità e condiziona i nostri pensieri, i nostri comportamenti, la volontà.

Le alterazioni del tono affettivo possono avere forme diverse. E se l'inquadramento diagnostico secondo il Dsmiv (*Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*) distingue tra disturbi depressivi, bipolari, disturbi dovuti a una condizione medica generale e disturbi indotti da sostanze, un'ulteriore distinzione va fatta tra i cosiddetti episodi di depressione maggiore, maniacali, ipomaniacali e misti.

Un tono dell'umore altalenante al punto da far sentire la persona in uno stato così diverso nel giro di poche ore da pensare di avere una doppia personalità o uno stato di apatia, che impedisce di fare qualsiasi attività tra quelle amate fino a poco tempo prima, sono tra le ragioni che possono indurre

il soggetto o i familiari a rivolgersi a un terapeuta. Tra i criteri per valutare se il tono dell'umore può dirsi patologico ci sono reazioni emotive inadeguate agli eventi (come una reazione euforica a un lutto), il numero e la gravità dei sintomi, la qualità dell'umore (per esempio una tristezza che va oltre la tristezza) e una menomazione del funzionamento sociale e lavorativo. I sintomi segnali di malessere possono essere un umore sotto tono o eccessivamente su di tono o ancora un'alternanza tra i due stati.

Per "episodio ipomaniacale" si intende quando per un periodo circoscritto di tempo l'umore risulta elevato in maniera persistente, il corso del pensiero è accelerato, con idee di grandezza o di persecuzione, si è iperattivi a livello motorio e verbale, l'appetito si modifica, il sonno è alterato, si dorme di meno e aumenta il desiderio sessuale.



*“Non mi ritrovai pazza da un giorno all’altro... mi resi gradualmente conto che la mia vita e la mia mente andavano sempre più veloci, fino a girare all’impazzata completamente fuori controllo... lavoravo moltissimo e, ripensandoci, dormivo molto poco”*





La psichiatra americana Kay Redfield Jamison, insegnante e ricercatrice, tra i maggior esperti al mondo della malattia bipolare racconta, nel testo citato, l'incontro personale e professionale con la malattia maniaco-depressiva:

*«Divenni, per necessità e per inclinazione intellettuale, una studiosa dell'umore. È stato l'unico modo che conosco per comprendere e accettare la mia malattia, e anche per cercare di migliorare la vita di altre persone affette da disturbi dell'umore».*

Il disturbo bipolare si manifesta attraverso un'oscillazione e il conseguente passaggio da un versante depressivo ad un versante euforico. Si parla di ciclotimia quando la sintomatologia è più attenuata. Durante i periodi di esaltazione oltre a sentirsi bene la persona che vive questo stato è di solito molto attiva e ben lontana da ogni ipotesi di richiesta di aiuto. Il più delle volte sono i familiari a chiedere una consulenza per gestire i comportamenti fuori dalla norma che rompono l'equilibrio familiare. Possono esserci, per esempio, spese ingenti e al di sopra delle possibilità personali motivate dall'impulso irrefrenabile a comprare, una tendenza alla lite o dei deliri di onnipotenza. In questi casi i gruppi aperti ai familiari rappresentano per questi ultimi l'opportunità di confrontarsi con persone che condividono lo stesso genere di difficoltà e il sostegno che ne traggono si riflette sull'intero sistema familiare. Frequentemente anche di fronte a disturbi depressivi, che si esprimono, sul versante fisiologico, con un'alterazione dell'appetito e del sonno, con affaticabilità, calo dell'energia e dell'interesse e, sul

versante del sé, con una riduzione dell'autostima o pensieri di morte, sono i familiari più stretti a chiedere aiuto.

La mia esperienza con persone sofferenti di forme diverse di disturbi dell'umore - anche nelle situazioni in cui la presa in carico è condivisa con colleghi psichiatri che seguono la parte psicofarmacologica - mi ha portato ripetutamente a esplorare l'incontro con il limite. Quella soglia che separa e congiunge in ogni istante nel quale il paziente descrive di essere guidato dal desiderio è la porta dinanzi alla quale ci si trova sovente durante la terapia tra un apri e chiudi che ritorna, seduta dopo seduta, al centro di un lavoro importante di recupero del sé.

Il Sé è l'insieme di aspettative, attitudini, significati e sensazioni che ci caratterizzano e che si forma nell'interazione con altri individui. E il cammino che si arriva a percorrere con persone il cui umore tende a saltellare da un estremo all'altro, per quanto tortuoso in certi momenti, accelerato o rallentato in altri, è in molti casi un cammino di scoperta. Tra i pazienti che, terminata la loro terapia, ho ritrovato anni dopo, il numero di coloro che sono riusciti a incanalare la loro energia in progetti importanti è decisamente rilevante. Ci sono esperienze che ci costringono a mettere alla prova i limiti della nostra mente mentre la vita ci mostra - come scrive Remo Bodei nel *Limite* (2016) - che «il desiderio e il piacere non conoscono limiti».

Prendersi uno spazio di ascolto, per quanto inizialmente sia un movimento difficile da realizzare per diverse ragioni tra le quali, per esempio, il

**Novità**

Prenditi cura  
di te stesso.

**sandoz**  
**BENESSERE**



# Dal gruppo Novartis, leader in Italia: Sandoz Benessere

- Tre grandi pilastri: Novartis, Sandoz e Alcon
- Presente in 180 paesi
- Circa 120 mila collaboratori in tutto il mondo
- Nel 2015 8,9 miliardi di dollari investiti in innovazione, ricerca e sviluppo
- Nel 2015 Novartis ha raggiunto 1 miliardo di pazienti

**SANDOZ** A Novartis  
Division

IT1610546505





non sentirsi continuamente in uno stato di disagio, coincide nel tempo con il concedersi un luogo dove pensare e questa può essere la strada attraverso cui si scopre che la narrazione può aiutare a mettere da parte un pensiero giudicante, ad andare oltre la superficie dei fatti e a far posto alla ricerca di senso.

***Senza una risposta e una soluzione e dall'interno, le vicende e le complicazioni della vita, alla fine, significano poco.***

*Ricordi, sogni, riflessioni*  
di Carl Gustav Jung

Ci sono persone che riconoscono un'alternanza dell'umore in certi periodi dell'anno e in poche sedute si comprende quanto il disturbo sia riconducibile a un disturbo affettivo stagionale che si manifesta attraverso alcuni sintomi determinati tendenzialmente dall'arrivo dell'autunno, in inverno o più raramente in primavera. Tra i sintomi si ha un'energia ridotta, eccessiva stanchezza, un incremento di desiderio di sonno e cibo, o, al contrario, inappetenza e insonnia, sbalzi d'umore, ansia, suscettibilità e un calo del desiderio sessuale. Per fare diagnosi ci si accerta che questi sintomi e vissuti siano stati sperimentati per almeno due anni consecutivi, nel corso della stessa stagione ogni anno, che i periodi di depressione siano stati seguiti da periodi senza depressione e che non ci siano altre spiegazioni direttamente legate al cambiamento di umore.

Solitamente in estate la sintomatologia migliora o si ha una remissione. C'è naturalmente una variabilità da persona a persona, tuttavia un discreto numero di pazienti con questo tipo di disturbo beneficia della psicoterapia talvolta integrata con terapia farmacologica. Alcuni pazienti hanno im-

parato a riconoscere e modificare quei comportamenti e pensieri che aumentavano il malessere. Altri hanno imparato a gestire lo stress, a privilegiare l'esercizio fisico e a esporsi il più possibile alla luce in quanto la riduzione di luce solare nei mesi più freddi può disturbare l'orologio interno del corpo, causare un calo di un neurotrasmettitore cerebrale che incide sull'umore, la serotonina, e innescare la depressione. Peraltro anche i livelli di un ormone naturale, la melatonina, coinvolto nel ritmo del sonno, possono essere modificati con il cambio di stagione. Aprirsi uno spazio di cura, quindi, può in questo caso anche voler dire individuare e adottare nuove strategie per affrontare i disturbi.

Le parole che curano sono quelle animate dalle nostre emozioni. Le emozioni sono infinite, spesso sconfinano le une nelle altre, si manifestano attraverso il corpo. "La danza dell'umore" è uno dei percorsi di Scrittura e Cura\* sviluppato con persone che presentano disturbi dell'umore e con i familiari. La pratica di Scrittura e Cura è uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi si sperimenta, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono a ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri. Talvolta le esperienze eccezionali sono quelle in grado di accendere la scintilla che illumina quanto abbiamo sotto gli occhi e che rischiamo di non vedere.

*\* Il metodo, presentato sul n. 3/2016 di questa rivista, prevede l'ausilio della scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé.*

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il 331-1024203 o inviare mail a [studio.psicoterapia.pace@gmail.com](mailto:studio.psicoterapia.pace@gmail.com)



# Ci sono integratori...



# ...e integratori.



 Nestlé Health Science  
**Meritene**<sup>®</sup>  
Vitachoco

LA NUOVA FORMA DELL'INTEGRATORE  
MULTIVITAMINICO.

12 VITAMINE  
5 MINERALI  
CIOCCOLATO SVIZZERO



Meritene<sup>®</sup> Vitachoco contiene  
12 Vitamine (come la Vitamina A, C, B6 e B12)  
e 5 Minerali (come Ferro e Zinco),  
in un gustoso Cioccolato Svizzero,  
fondente o al latte.

Scopri di più su [www.meritene.it](http://www.meritene.it)

Numero Verde  
**800-434434**

Nestlé Italiana S.p.A., Div. Nestlé Health Science - Via del Mulino, 6 Assago (MI)

Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. Gli Integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.

\*Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2016. [www.prodottodellanno.it](http://www.prodottodellanno.it) cat. integratori multivitaminici.

# L'efficienza che stressa e i "bottoni del quacchero"

Per chi è ambizioso, efficiente, competitivo... ma stressato

---

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


"Bottoni del quacchero", "Bottoni dello scapolo": sono chiamati anche così, per la loro forma, i semi dello *Strychnos nux vomica*, un grande arbusto cespuglioso originario dell'India e del Sud Est asiatico. Al genere *Strychnos* appartengono diverse specie di piante, in gran parte molto velenose: *Strychnos nux vomica* contiene brucina, stricnina, alcaloidi usati un tempo come tonici nervini, mentre *Strychnos toxifera* e *crevauxii* sono specie diffuse nel Rio delle Amazzoni, dalle quali gli indigeni estraevano i veleni per le frecce da scoccare con il loro arco.

L'uso come tonico nervino, e l'uso terapeutico in generale di questi semi a forma di bottone, è scomparso (si dice che Hitler si iniettasse stricnina, l'alcaloide della *Nux vomica*, insieme ad altri me-

dicamenti, per essere efficiente e curarsi dei suoi mali), per lasciare il posto al solo uso omeopatico. La diluizione della polvere dei semi di *Nux vomica* ha trasformato il veleno in medicamento grazie alla diluizione effettuata secondo le norme della farmacopea ufficiale.

*Nux vomica*, il rimedio omeopatico, è reperibile in granuli e in gocce e ha un impiego preziosissimo e molto diffuso soprattutto per i disturbi da stress, da superlavoro, per chi si potrebbe definire *workaholic*, "alcolizzato dal lavoro". È quindi il farmaco adatto a chi, ambizioso e rapido, efficiente e competitivo, si stressa fino a diventare impaziente, collerico, a perdere il sonno, e ad ammalarsi, per esempio, di gastrite. *Nux vomica* è quindi il farmaco che può





equilibrare chi diventa impaziente, insofferente, ipereccitabile e irritabile, tanto da sentire intollerabili i piccoli rallentamenti della vita quotidiana: i bottoni della camicia che non si slacciano, la linea telefonica occupata, la coda in farmacia, il traffico che rallenta il viaggio in auto. Può calmare la tendenza agli scoppi di collera, a imprecare o a distruggere oggetti a portata di mano. Infatti il sistema nervoso di chi ha bisogno di *Nux vomica* è così eccitato che ogni stimolo pare troppo fastidioso per essere sopportato: la luce, i rumori, i suoni, persino la musica e gli odori.

Al lavoro insopportabili sono la lentezza, l'inefficienza e il "pressapochismo" dei colleghi, dei collaboratori: la velocità è tale e tanta, che i tempi lenti, o presunti tali, degli altri paiono inammissibili, esasperanti.

La forte tensione verso il massimo dell'efficienza porta il "paziente" *Nux vomica* a essere competitivo in tutti i campi: così nella corsa deve essere più veloce degli altri, vincere, arrivare primo, e in un gioco a carte deve vincere, e anche nella partita a calcetto del lunedì sera si getta con una furia energetica appassionata ed esagerata.

Sopraggiungono così disturbi del sonno, con risvegli verso le 3, le 4 di notte, con pensieri riguar-



danti il lavoro, progetti da realizzare, e, poi, verso la mattina, quando quasi sarebbe l'ora di svegliarsi, c'è un bel sonno che però deve subito interrompersi perché è già arrivata l'ora di alzarsi.

Talvolta, di giorno, appena si siede tranquillo, il paziente *Nux vomica* si appisola un attimo, e questo può dare un grande sollievo. La tensione è tale che spesso ci sono crampi muscolari, tic nervosi, contratture, o un terribile mal di schiena che peggiora la notte a letto. Interessante è l'attrazione - e spesso l'abuso - di *Nux vomica* per gli stimolanti come il caffè, il fumo, le bevande alcoliche, ma anche i sonniferi, i lassativi. *Nux vomica* può dare un grande aiuto nella disassuefazione da queste abitudini nocive.

Si racconta che un uomo amante del buon vino a poco a poco abbia ridotto l'abitudine al bere fino ad abbandonarla e questo grazie ai granuli di *Nux vomica* disciolti nelle bottiglie da un familiare su consiglio del medico. *Nux vomica* è anche un interessante sostegno nella disassuefazione dal fumo di sigaretta, da cui diventa più facile allontanarsi fino a dimenticarsene.

Lo stress in chi ha bisogno di *Nux vomica* si manifesta spesso sull'apparato digerente, anche per la propensione ad arricchire i cibi con sale, pepe, senape, salse saporite e condimenti. Spesso si sente un gran peso allo stomaco, un gran meteorismo,



eruttazioni, bruciori gastrici la mattina al risveglio, o, ancora, crampi allo stomaco, nausea, borborigmi rumorosi e fastidiosi.

Anche il colon irritabile, problema così diffuso, può giovare di *Nux vomica*, specialmente quando c'è la sensazione di una costipazione, di una difficoltà a liberarsi, sia dai gas intestinali sia dal residuo intestinale, come se una contrattura bloccasse la funzionalità naturale. Il rimedio *Nux vomica* in questi casi può essere un aiuto interessante anche in situazioni eccezionali, come quando per un pasto più abbondante, insolito, o troppo ricco, la nostra funzionalità digestiva si rallenti e non si riesca a smaltire bene tutto il buon cibo che abbiamo gustato.

Il rimedio omeopatico *Nux vomica* si può ricordare quindi come un "disintossicante da stress", un rimedio per migliorare la funzionalità digestiva, ma l'azione di questo farmaco è molto ampia e coinvolge molti aspetti della nostra salute. È infatti uno dei rimedi omeopatici definiti "poli-cresti", cioè ad ampio spettro d'azione; pensiamo che si possono avere anche effetti molto positivi, se il farmaco è appropriato, persino sulle riniti stagionali allergiche, ed è bene per questo, consapevoli delle meravigliose possibilità dell'omeopatia, ricorrervi con l'aiuto di un omeopata esperto per sfruttarne al meglio tutte le risorse, ricordando anche che... i rimedi omeopatici sono tra i più economici che ci siano.





Quando stress  
e fatica  
ti fanno sentire  
giù di corda.

## MySAME. Mai più sotto tono.

Se fatica e stress alterano il tuo umore, prova **MySAME**: l'integratore con SAmE, Quatrefolic e Magnesio, ingredienti specifici che ti aiutano a recuperare energia ed equilibrio psico-fisico, favorendo il buonumore.



MySAME. Il mio giusto tono.

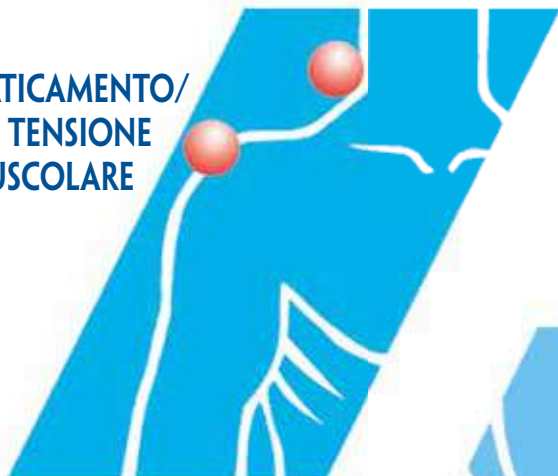
È un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

 **Mylan**  
Seeing  
is believing

# IL CALORE IN CASO DI

TORCICOLLO

AFFATICAMENTO/  
TENSIONE  
MUSCOLARE



DOLORI MUSCOLARI


DOLORI ARTICOLARI



STRAPPI MUSCOLARI

DISTORSIONI



È un dispositivo medico   
Leggere attentamente le avvertenze  
e le istruzioni per l'uso

Richiedi il prodotto al tuo farmacista di fiducia



# In cerca della dieta ideale

I principi della genomica nutrizionale applicati alla corretta alimentazione

Giuseppe Tandoi

Le statistiche sono impietose, sia a livello globale sia in termini nazionali: sovrappeso e obesità sono fenomeni assai diffusi, solo in Europa il 23 per cento delle donne e il 20 degli uomini è obeso (fonte: Organizzazione mondiale della sanità). I media poi ci mettono del loro e, in particolare, imperversano le trasmissioni televisive che ruotano intorno al cibo: competizioni, ricette a go-go, consigli nutrizionali a volte da prendere con le molle. Forse è meglio, ogni tanto, leggere un libro e farsi un'idea.

È il secondo volume, edito anche questo da Aboca, che Pier Luigi Rossi - medico nutrizionista tra i massimi ricercatori nella genomica nutrizionale, recente vincitore del premio "Tao Awards 2016 per la Scienza dell'Alimentazione" - dedica al metodo molecolare. In che cosa consiste? Innanzitutto nel superamento del concetto di calcolo giornaliero delle calorie nel dimagrimento, principio che per decenni è stato alla base di ogni proposta di regime dietetico. Obiettivo finale: perseguire l'equilibrio tra proteine e carboidrati. Una proporzione che ha lo scopo di mantenere sotto controllo il valore della glicemia e dell'insulina dopo il pasto, la vera chiave per ridurre la massa corporea grassa.

«Negli ultimi anni», scrive l'autore, «le scoperte sulla genomica nutrizionale hanno dimostrato che gli alimenti che assumiamo ogni giorno sono in grado di dialogare con le cellule e con il nostro Dna, modulando geni in grado di portare l'organi-

simo verso una condizione di salute e di un sano peso corporeo oppure verso condizioni patologiche, di sovrappeso e di obesità».

Se è vero, in pratica, che il cibo presente sulle tavole è uguale per tutti, quanto a composizione chimica, in realtà per ognuno di noi è differente, nel senso che agisce in modo diverso a seconda di chi lo ingerisce. Lo studioso propone un modulo alimentare composto da quattro giorni con "pasti proteici" (dominanza delle proteine sui carboidrati glicemici, pur sempre presenti nella giornata alimentare) seguiti da un giorno con "pasti glucidici" (dominanza dei carboidrati glicemici sulle proteine).

Al termine dei cinque giorni, il modulo ricomincia da capo con il primo dei quattro giorni proteici. Durante il giorno si consumano cinque pasti, e si mangia ogni tre ore. Fondamentale risulta contenere la dose giornaliera di glutine per proteggere i villi intestinali: per dimagrire, infatti, secondo i principi dell'alimentazione molecolare, occorre partire dall'igiene e dal benessere dell'intestino, così come risulta indispensabile intervenire sul fegato, riducendo la steatosi epatica (grasso nel fegato) per ottenere la netta riduzione della circonferenza addominale.



**PIER LUIGI ROSSI**

*Conosci il tuo corpo  
scegli il tuo cibo.  
Il metodo molecolare  
per una alimentazione  
consapevole.*

Aboca, 2016, pp. 197

# Con la buona cucina si invecchia meglio

---

Paola Gregori





---

## Terza età: seguire una dieta corretta e occhio alla malnutrizione

---

Mettere a tavola cibi salutari e mirati alle esigenze dell'età è fondamentale per mantenersi in forma e rallentare i danni dell'invecchiamento. «Purtroppo circa il 10 per cento della popolazione anziana è malnutrita», spiega Silvia Fargion, docente ordinario dell'Università Statale di Milano e direttore dell'Unità complessa di Medicina Interna a indirizzo metabolico della Fondazione Irccs Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano. «Questa percentuale sale al 40-60 per cento dei pazienti ospedalizzati nel reparto di medicina interna e addirittura all'80 per cento nei pazienti nelle Residenze sanitarie assistenziali». Un problema rilevante anche perché nella terza età la malnutrizione è all'origine di disturbi e patologie specifiche.

«Errori nutrizionali e sedentarietà influiscono negativamente sulla massa muscolare con conseguente sarcopenia, che comporta una alterata funzione muscolare ed è quindi causa di cadute, che possono portare anche alla tanto temuta frattura del femore», continua Fargion, «soprattutto in presenza di osteoporosi, frequentissima nell'anziano per carenze nutrizionali, soprattutto di calcio. Chi fa una dieta scorretta, inoltre, ha probabilità fino a sessanta volte maggiori di ammalarsi di malattie cardiovascolari, metaboliche, tra cui il diabete, e cerebrali, soprattutto se si è verificata una precedente perdita involontaria di peso. Recenti studi dimostrano che un'alimentazione non corretta è anche alla base di problemi cognitivi, con processi degenerativi a livello cerebrale, quindi proprio quello che tutti noi temiamo con l'avanzare dell'età: la perdita di lucidità e di capacità neurologiche». Inoltre, malattie legate alla nutrizione come il diabete, steatosi epatica cioè accumulo di grassi nel fegato, sindrome metabolica, che dilagano nella nostra società occidentale, tendono ad aumentare con gli anni.

Va sottolineato che con malnutrizione si intende non solo la carenza di nutrimento ma anche l'eccesso ponderale. «Il metabolismo», ricorda la specialista, «si modifica nell'anziano: ha un minor

fabbisogno calorico e quindi di frequente tende all'aumento ponderale. È importantissimo stare attenti al peso, che non deve discostarsi troppo da quello ideale, calcolabile, nella terza età, come quadrato dell'altezza per 26 (il *Body mass index*- Indice di massa corporea ideale dell'anziano). L'introito calorico di un anziano dovrebbe essere inferiore alle 30-35 kcal per chilo di peso ideale: in una dieta calibrata in media non bisognerebbe introdurre oltre 1.600 KCal nella donna e 1.800 kcal nell'uomo al giorno. Questi valori ovviamente salgono se il soggetto fa attività fisica e quindi consuma di più».

### A TAVOLA

Le ragioni all'origine di una diffusione così ampia della malnutrizione sono numerose e complesse. Entrano in gioco fattori sociali che condizionano fortemente la nutrizione. Alla base di molti errori comuni nella nutrizione ci sono spesso la solitudine e la depressione dell'anziano, che lo portano a non seguire una dieta equilibrata. Mangia male, non fa tre pasti regolari, difficilmente cucina per se stesso, tende a preferire cibo potenzialmente dannoso come quello già pronto (del quale non si conosce esattamente la composizione) o semplice da preparare, come un panino o un pezzo di formaggio. La sera non di rado salta il pasto e preferisce dolci, cioccolatini e così via. Inoltre possono esserci anche problemi fisici, legati a una difficoltà della masticazione per problemi ai denti e purtroppo spesso anche alla deglutizione. In questo ultimo caso si deve ricorrere allo specialista che è costretto a utilizzare metodi alternativi, come i sondini, per permettere la nutrizione.

È importantissimo che la dieta sia bilanciata e contenga nutrienti specifici per l'età: «Bisognerebbe cominciare con una colazione a base di latte scremato e fette biscottate integrali ricche di fibre e a tavola non dovrebbero mancare verdura e frutta». Sì ai pasti regolari, no alle merende: spesso gli anziani vanno dal medico lamentandosi di non



riuscire a dimagrire nonostante ritengano di non mangiare niente, in realtà spesso “pasticciano” durante il giorno. Bisogna anche ricordare che il pasto importante va fatto a mezzogiorno, perché la sera poi si va a dormire e quindi si metabolizza e consuma meno quello che si è introdotto.

«L'anziano dovrebbe prediligere cibi funzionali, quali frutta, verdura, cereali integrali, pesce, carne bianca, evitando gli zuccheri, i dolci, i grassi saturi, come il burro, lo strutto» precisa Fargion. «È essenziale che l'anziano introduca anche micronutrienti, quali vitamine D, vitamina B 12, calcio, sostanze antiossidanti, che si sono dimostrate molto importanti soprattutto per la salute cognitiva, come selenio (contenuto in anacardi, noci brasiliane, alcune patate), zinco e cromo». Calcio e vitamina D, in particolare, sono essenziali per la salute dell'osso e quindi per contrastare l'osteoporosi.

La dieta deve essere ricca di flavonoidi, che hanno capacità antiossidanti e un effetto positivo nella prevenzione e riduzione del rischio cardiovascolare. Sono contenuti soprattutto nella frutta e verdura fresca rossa, come mirtillo e lamponi, ma anche nel caffè, nella cioccolata amara, le noci e nei legumi. Anche un bicchiere di vino al giorno ha un effetto salutare.

Attenzione anche alle proteine: «Gli anziani mangiano poche proteine “buone”, tendono invece a esagerare con burro e strutto. Va ricordato che una dieta corretta prevede almeno cinque volte alla settimana legumi, pesce, pollame, carne magra, uova e formaggi non grassi». Vanno invece limitati i grassi saturi, gli zuccheri semplici, come quelli contenuti nei dolci, e ridotto il sale. Consigliabili,

in generale, cibi poveri in calorie. Al posto delle torte è meglio la frutta, soprattutto quella rossa, che introduce polifenoli, vitamine e sali minerali. Molto valida la dieta mediterranea, ricca di pesce e olio d'oliva, contenenti acidi grassi insaturi, sostanze che proteggono dal danno cardiovascolare e tutelano la salute del cervello.

Alla base di una nutrizione corretta per il soggetto anziano, c'è anche una giusta idratazione: «Si stima che nella dieta dell'anziano ultrasessantenne siano necessari almeno otto bicchieri di liquidi al giorno, come acqua, succhi di frutta senza zucchero, latte scremato». Cosa che aiuta anche a prevenire una possibile sofferenza renale. Gli integratori, infine, servono quando il soggetto non segue una dieta corretta, ma l'ideale sarebbe seguire un'alimentazione equilibrata.

### ATTIVITÀ FISICA

È infine estremamente importante anche l'esercizio continuo, per esempio fare passeggiate o utilizzare la *cyclette* in casa. Molti anziani devono affrontare il problema dell'obesità, sia perché mangiano male sia perché non fanno attività fisica. La sedentarietà causa anche una diminuzione della massa muscolare che, come detto precedentemente, aumenta la probabilità di cadute, fratture e allettamento. Questo, per un anziano, implica il grosso rischio di non camminare più. È molto frequente infatti che, arrivato deambulante in ospedale, dopo solo qualche giorno di ricovero non riesca più a camminare, con il rischio non solo di un evidente peggioramento della qualità di vita ma anche di una ridotta sopravvivenza.

www.eglab.it



# Anche i farmaci generici hanno un nome. EG<sup>®</sup>

Anche i farmaci generici equivalenti hanno un nome: EG<sup>®</sup>, da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

*Quando scelgo un generico, chiedo EG<sup>®</sup>*



Dalla ricerca Bios Line

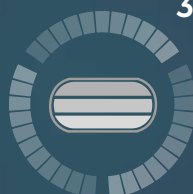
# FERRO

A ELEVATO ASSORBIMENTO  
ALTA BIODISPONIBILITÀ  
SENZA DISTURBI GASTRICI



## FERROTRE RETARD 30mg

3 fonti di ferro organico



3 tempi di rilascio per un  
assorbimento ottimale

Compresse gastroresistenti  
ad alta tollerabilità gastrica

con Acido Folico, Beta Carotene, Vitamina B12  
e con aggiunta di Vitamina C,  
per favorire l'assorbimento del ferro.

SENZA  
GLUTINE

SENZA  
LATTOSIO

ADATTO A  
VEGANI

30 compresse | 19,00 euro

**BIOS**  **LINE**  
PRINCIPIUM





# Curarsi da soli? Sì, con attenzione

I farmaci di libera vendita, se usati correttamente, possono avere un ruolo importante nell'accrescere l'autonomia del consumatore

---

**Claudio Buono**

Un mal di testa, una nevralgia, un mal di schiena che assale all'improvviso. Sono quelli che comunemente chiamiamo disturbi lievi, il più delle volte passeggeri, che sappiamo non essere collegati a patologie serie e che quasi sempre possiamo superare efficacemente da soli grazie ai farmaci di automedicazione, per il cui uso non è necessario l'intervento del medico. Meglio chiarire subito, però, che il farmaco di automedicazione non è un prodotto che possiamo assumere alla leggera perché "meno forte" o addirittura innocuo. Come potrebbe confermare qualsiasi operatore di farmacia, l'uso sconsiderato di un Otc, spesso imputabile a un aumento delle somministrazioni giornaliere o a un loro prolungamento oltre i limiti consentiti,

non di rado finisce per creare problemi ancora più gravi. Molta attenzione va posta anche alle interazioni. Numerose sostanze medicinali, comprese quelle utilizzate per l'automedicazione, possono infatti causare seri inconvenienti se assunte in contemporanea ad altri farmaci. In più, per i prodotti di libera vendita è importante valutare anche le controindicazioni, specie se rivolte a particolari categorie (bambini, donne in gravidanza o che allattano) o patologie. Se ne deduce, quindi, quanto sia importante attenersi scrupolosamente alle indicazioni riportate sul foglietto illustrativo, a maggior ragione quando si parla di automedicazione. E se si hanno dubbi di qualsiasi genere su un determinato tipo di rimedio, è sempre

meglio evitare di fidarsi del passaparola, ma solo del consiglio di chi il farmaco lo prescrive o lo dispensa. Non è per pignoleria o per il gusto di far perdere tempo al cliente che il farmacista, interpellato per un parere circa un determinato prodotto senza ricetta che si vuole acquistare, prima si informi sullo stato di salute del paziente, su eventuali medicinali assunti, sulla durata del disturbo in questione e via dicendo. Sono tutte domande utili per valutare se il rimedio richiesto è quello più appropriato, nonché il più sicuro. Anche questo ci fa capire come la farmacia costituisca un punto di riferimento essenziale per il cittadino nella scelta del medicinale da automedicazione che fa al caso suo. Interessante, a tale proposito, quanto emerso dall'ultima indagine di Assosalute (l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione aderente a Federchimica), secondo cui proprio la farmacia continua a essere il luogo privilegiato per l'acquisto dei medicinali senza obbligo di ricetta, con un 91,2 per cento di vendite a volumi e un 92,5 per cento di quelle a valori. Esposti sul bancone o sugli scaffali troviamo i prodotti da banco o Otc (*Over the counter*), che rappresentano una delle due categorie in cui rientrano i farmaci di automedicazione, unitamente ai cosiddetti Sop (Senza obbligo di prescrizione) che, diversamente dai primi, non possono essere esposti ma che il farmacista può comunque consigliare ai propri clienti. Tutti sono facilmente riconoscibili grazie al bollino rosso che li contrassegna e che riporta la scritta "Farmaco senza obbligo di ricetta". Riguardo alle classi terapeutiche, tra le diverse tipologie di farmaci quelli per la cura delle malattie da raffreddamento, gli analgesici e i farmaci contro i disturbi dell'apparato gastrointestinale costituiscono le principali categorie del mercato e si confermano i più venduti, cumulando oltre il 75 per cento dei consumi e quasi il 69 per

cento della spesa. Ma quanto è grande oggi il mercato di Otc e Sop in Italia? Sempre secondo l'ultimo bilancio tracciato da Assosalute, che ha analizzato i dati di Ims Health, parliamo di un giro d'affari di poco superiore a 2,4 miliardi di euro, con poco meno di 292 milioni di confezioni vendute. Com'è facile intuire, il mercato tende a beneficiare delle sindromi influenzali e da raffreddamento, che di norma fanno registrare picchi stagionali a fine autunno e inizio inverno. Quest'anno poi, forme virali particolarmente aggressive, a dicembre hanno fatto registrare una *performance* eccezionalmente positiva di vendite nell'automedicazione (+9,3 per cento). C'è da dire, però, che anche in questo settore si fanno sentire ancora i pesanti effetti della recente crisi economica, per cui nel 2016 si è avuta una contrazione dei consumi che, come conferma Assosalute, sono scesi del 3,9 per cento rispetto al 2015, mentre il giro d'affari ha perso l'1,9 per cento. Nello specifico, si sono vendute meno confezioni di Otc (-4,4 per cento) mentre un po' meglio è andata ai Sop che, grazie a una buona *performance* dei farmaci contro le affezioni dell'apparato respiratorio, ha subito una diminuzione più contenuta (-2,5 per cento di confezioni vendute).

I farmaci di automedicazione costituiscono anche un'importante leva di risparmio per la sanità pubblica, più in generale, per l'economia del nostro paese, anche se esistono ampi spazi di miglioramento nel loro utilizzo. Come evidenziato da Agnès Regnault, presidente di Assosalute, «una strategia di sviluppo di questo comparto può anche supportare la sostenibilità del Sistema sanitario nazionale, e allo stesso tempo garantisce ai cittadini, strumenti terapeutici sicuri ed efficaci per trattare i piccoli disturbi di salute».



### CONSIGLI PRATICI

- Usare autonomamente solo i farmaci con il bollino rosso sulla confezione.
- Prima di assumerli, leggere attentamente il foglio illustrativo.
- Conservarli in un luogo riparato da luci e fonti di calore.
- Controllare sempre la data di scadenza.
- Non usare più farmaci insieme.
- Non prolungare il trattamento oltre quanto previsto dal foglietto illustrativo.
- Prima di acquistare un farmaco di automedicazione chiedere sempre consiglio al medico o al farmacista.
- Consultare il medico se a usare i farmaci sono donne in gravidanza o che allattano, bambini o anziani.

# Allergia stagionale?

## Fexallegra Contro i sintomi dell'allergia

- ✓ **Agisce entro 1 ora**
- ✓ **1 compressa al giorno**
- ✓ **Non induce sonnolenza**



Principio Attivo: Fexofenadina 120 mg

**Starnuti, prurito nasale, naso che cola o chiuso.  
Arrossamento e lacrimazione degli occhi.**

SANOFI 

Fexallegra è un medicinale a base di fexofenadina cloridrato.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Non somministrare sotto i 12 anni. Autorizzazione del 01/08/2016.



# Ranbaxy

## Qualità senza confine

