

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it



UniNet**Farma**
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Mal di testa:
una sindrome invalidante

PSICOLOGIA
Oltre l'età matura

COSMESI
La pelle sensibile

edra

Aiutiamoli
a fare la nanna

Ranbaxy

Qualità senza confine



RITROVARE LA GIOIA DI VIVERE

Caro lettore, quante volte sentiamo parlare di “depressione”? Ma sappiamo che cosa vuole dire in realtà? Che differenze c’è tra provare emozioni spiacevoli provocate dagli eventi della vita e soffrire di depressione? È un disturbo mentale, una malattia quindi, che si presenta con un’alterazione dell’umore, ma non solo. La persona depressa prova sentimenti di tristezza e una sensazione di vuoto interiore, perde interesse per la vita quotidiana, ha sensi di colpa e una scarsa percezione del proprio valore. Si aggiungono poi disturbi del sonno e dell’appetito, ci si sente privi di forze e si ha scarsa capacità di concentrazione. Nelle sue manifestazioni estreme può portare a condotte suicidarie, a causa delle quali muoiono in Italia circa 4.000 persone ogni anno.

La depressione colpisce soprattutto le donne e uno dei periodi della vita a maggior rischio è rappresentato dalla gravidanza e dal post partum: il 10-15 per cento delle neo mamme può soffrirne, mostrando sintomi quali una tristezza senza motivo, una elevata irritabilità e una facilità al pianto, e la crescente paura di non essere all’altezza degli impegni che la attendono. La depressione si può curare, ma è anche scientificamente comprovato che si può prevenire. È bene affrontarla cercando di superare il timore di esprimere le proprie sensazioni: spesso parlare con una persona cara è già un sollievo. Tuttavia, se il problema persiste, è bene rivolgersi, senza timore, a un professionista: il proprio medico di fiducia, ma anche il farmacista. La depressione non si risolve da sola cercando di fare finta di nulla e ignorandola.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant’Anselmo 14 - 10125 Torino
n. 5 / 6 del 01/09/17
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

Comitato di redazione
Marco Aggeri, Simona Arpellino,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,
Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato
Anna Maria Coppo, Elisa Da Vinci, Paola Gregori,
Gladys Pace, Chiara Romeo

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Non solo questione di stress

6 – PSICOLOGIA

Oltre l’età matura

12 – SPAZIO MAMMA

Aiutiamoli a fare la nanna

16 – LETTURE

Viaggiare sicuri

18 – OMEOPATIA

Effetti collaterali: la salute migliora

22 – COSMESI

La pelle sensibile



NON SOLO QUESTIONE DI STRESS

Mal di testa: una tortura evitabile,
ma non con il fai da te

Paola Gregori



Dolore al capo, sordo, pulsante, breve o duraturo, a volte accompagnato da nausea o vomito, fotofobia e fonofobia: gran parte delle persone hanno provato almeno una volta nella vita questi sintomi. E, diversamente da quanto frequentemente ribadito dalla cultura popolare non si tratta di una scusa per tener lontano il partner o per non lavorare, il mal di testa è invece un problema disabilitante, molto più frequente di quanto si pensi, e predilige il gentil sesso. Soffrono di cefalea, cioè di ogni tipo di dolore alla testa, il 46 per cento degli adulti, mentre l'11 per cento viene colpito da emicrania, la più importante delle forme di algia al capo, caratterizzata da una durata tra le 4 e le 72 ore, e almeno due delle seguenti quattro caratteristiche: il dolore deve avere localizzazione unilaterale, deve essere di tipo pulsante, di intensità media o forte e aggravato da attività fisiche di *routine* come camminare o salire le scale. Sono cinque milioni gli italiani che ne soffrono. Le donne sono le più colpite: il 18 per cento rispetto al 9 per cento degli uomini. Una persona su 4 ha il primo attacco in età prescolare.

L'impatto sulla qualità della vita è rilevante: secondo uno studio multinazionale condotto su giovani donne con emicrania, il 71 per cento non riesce a svolgere attività lavorativa o scolastica. Con costi diretti per il Sistema sanitario nazionale di più di 2,5 milioni di euro, e indiretti di circa 20 miliardi l'anno. Ancora più invalidante è l'emicrania cronica, caratterizzata da un dolore che si protrae per più di 15 giorni al mese, che colpisce 800.000 italiani, circa l'1-2 per cento della popolazione. «L'emicrania cronica è in genere l'evoluzione negli anni di una forma episodica che lentamente aumenta di frequenza», osserva Francesco Pierelli, ordinario di Neurologia dell'Università Sapienza di Roma, «con un impatto sulla qualità della vita molto pesante perché il paziente ha difficoltà lavorative e familiari collegate alla presenza di questi mal di testa, inoltre fa spesso un uso eccessivo di farmaci analgesici con tutti gli effetti collaterali che possono comportare».

L'emicrania è un'attitudine del cervello ad "arrabbiarsi" anche per eventi di bassa rilevanza. Molte sono le cause scatenanti ma al primo posto a far suonare l'allarme nell'80 per cento dei casi è lo stress, al secondo posto le variazioni ormonali, al terzo il digiuno e al quarto la riduzione delle ore di sonno. Il soggetto emicranico ha mal di testa non appena lo stress finisce colpendo "a tradimento", per esempio il primo giorno di vacanza, o il sabato mattina (mentre la cefalea tensiva compare, come un peso alla testa, all'apice dello stress). Anche i fattori climatici sono potenti scatenanti dell'emicrania, così come

di tante patologie neurologiche a causa di un cambiamento di umidità e di cariche elettrostatiche, che paiono influenzare la trasmissione nervosa nel cervello. Chi soffre di emicrania sa per esempio che il vento di scirocco è uno dei suoi peggiori nemici.

EMICRANIA IN ROSA

La variazione dei livelli di ormoni, che ha luogo nelle donne a partire dalla pubertà, può essere all'origine degli attacchi di mal di testa. A partire dai 10-12 anni infatti l'emicrania diventa più frequente nel genere femminile, con un rapporto di 3 a 1 rispetto a quello maschile. Ancora non si conosce il ruolo degli estrogeni in tutto questo, ma è molto probabile che svolgano una funzione chiave, visto che quando si riducono aumenta la possibilità di un attacco doloroso.

Circa il 60 per cento delle donne che soffre di emicrania lamenta un aumento del disturbo durante il periodo mestruale. In questi giorni spesso il dolore è più intenso, violento e duraturo, arrivando perfino a superare le 72 ore fissate come limite massimo per gli attacchi. I farmaci inoltre paiono meno efficaci. Le oscillazioni periodiche collegate alle mestruazioni scatenano infatti i classici sintomi dell'emicrania senza aura, cioè dolore intenso e improvviso, di solito pulsante, associato a nausea, vomito, fotofobia e fastidio verso il rumore. L'emicrania mestruale pura compare durante il ciclo, cioè dai tre giorni che lo precedono ai tre (talvolta sette) che lo seguono. L'emicrania mestruale correlata invece si manifesta con attacchi che ricorrono per lo più in concomitanza con il flusso, ma non esclusivamente.

Gli attacchi compaiono più facilmente anche durante il periodo di sospensione della pillola anticoncezionale, cioè quando si riducono gli estrogeni nel sangue. A proposito di questo va sottolineato che tale farmaco, nelle donne predisposte, può peggiorare o scatenare il mal di testa; tuttavia il problema è stato molto ridotto con l'introduzione delle pillole di ultima generazione, a basso dosaggio ormonale.

Per contrastare il dolore esistono numerosi rimedi, ma il consiglio da non scordare mai è quello di evitare il "fai da te". Il medico di famiglia e il farmacista saranno in grado di indicare, a seconda delle esigenze, il farmaco più adatto. Tra le tipologie a disposizione: i vasocostrittori (per esempio un triptano), gli antidolorifici e gli antinfiammatori. Tali medicinali possono essere usati al bisogno o in via preventiva per coprire il periodo a rischio. Utile, in questi tipi di mal di testa, anche l'integrazione di magnesio.



La gravidanza e la menopausa, al contrario, offrendo periodi di tregua dalle fluttuazioni ormonali, permettono una riduzione o addirittura la scomparsa degli attacchi di mal di testa. Questo vale nel 70 per cento delle donne incinta. Attenzione invece alla terapia ormonale sostitutiva: ha molti vantaggi, come quello di prevenire il rischio cardiovascolare o l'osteoporosi, ma può incrementare il mal di testa. Lo specialista sarà in grado di dare delucidazioni in proposito.

I LEGAMI CON L'EPILESSIA

L'emicrania è tecnicamente più parente dell'epilessia che delle lesioni cerebrovascolari, in particolare nella forma con aura, nella quale il mal di testa è preceduto da diversi sintomi come visione di lampi, scotomi scintillanti, deformazioni degli oggetti, oscuramento di metà campo visivo, ma anche addormentamento del braccio e della gamba, disturbi della parola di tipo afasico (se la cefalea è localizzata a sinistra). Nell'emicrania infatti c'è un eccesso di funzione del circuito del dolore, mentre nell'epilessia si assiste a un generico eccesso di funzione del sistema della corteccia cerebrale. Questo spiega il fatto che gli epilettici soffrono più spesso di emicrania. Ecco perché l'emicrania può essere curata efficacemente con i farmaci antiepilettici sempre sotto controllo medico. Si nota

infatti un buon funzionamento dei medicinali che agiscono sull'eccesso di eccitabilità del cervello, al contrario non danno gli stessi risultati i principi attivi sulla circolazione cerebrale.

IL RISVOLTO DOLOROSO DELLE SERATE ALCOLICHE

Soprattutto nel fine settimana o durante le cene tra amici non è raro che si esageri un po' con l'alcol. Un'abitudine nociva per tutti, e in particolare per chi soffre di mal di testa. Le conseguenze possono essere diverse. A seguito dell'azione vasodilatatrice dell'alcol si verifica una vasodilatazione dei vasi cerebrali non specifica e questo causa mal di testa poco tempo dopo l'ingestione dell'alcolico. Chi soffre di emicrania invece ha una reazione diversa e l'attacco doloroso esplose ore, anche sei-sette ore dopo il bicchierino.

FONDAMENTALE LA DIAGNOSI PRECOCE

La diagnosi precoce assume un rilievo fondamentale. «Non sono da sottovalutare i primi attacchi con nausea, vomito, disturbo della luce e ricerca del buio, ma cominciare a gestire i pazienti, anche quelli giovani in modo adeguato con farmaci di primo livello» osserva Paolo Martelletti, associato di Medicina interna dell'Università Sapienza di Roma. «Tutti i pazienti con emicrania tendono

spontaneamente a cronicizzare, nell'anamnesi inoltre va indagata la presenza di familiari con la stessa patologia».

«Il paziente con emicrania dovrebbe innanzitutto parlare con il Medico di medicina generale ed evitare di addentrarsi nel mondo del web dove si trovano soluzioni improbabili», commenta Pietro Barbanti, responsabile del Centro diagnosi e terapia della cefalea e del dolore dell'ospedale San Raffaele di Milano. «Poi, se l'emicrania diventa cronica deve necessariamente rivolgersi a un centro specializzato. L'Italia è uno dei Paesi all'avanguardia nel mondo nella ricerca e cura del mal di testa e i centri per la cura delle cefalee sono moltissimi. Lì il paziente può essere trattato e seguito in maniera adeguata».

NON TRASCURARE LA FORMA CRONICA

Molti in presenza di mal di testa ricorrono all'automedicazione attraverso l'utilizzo di analgesici, utili presidi in caso di emicrania acuta ma non in quella cronica, perché il loro utilizzo prolungato, e spesso inappropriato, non è esente da rischi.

«L'80 per cento degli emicranici cronici abusa di farmaci», osserva Martelletti. «Dunque, non bisogna sottovalutare l'aumento dell'uso di analgesici non controllato, l'incremento naturale della frequenza delle crisi e soprattutto la mancanza di un loro controllo immediato: l'emicrania nella forma cronica va curata con farmaci che consentano la riduzione della frequenza delle crisi, che non sono gli analgesici».

Grazie alla ricerca l'emicrania cronica non è più una condanna a vita. Oggi l'impiego della tossina botulinica di tipo A, unico farmaco approvato con questa indicazione, riesce a ridurre il periodo di disturbo per oltre la metà. «È un farmaco che ha diversi vantaggi», spiega Cristina Tassorelli, associato di Neurologia dell'Università degli Studi di Pavia, dipartimento di Scienze neurologiche del comportamento, «non si prende per bocca ma viene somministrato con piccole punture a livello della fronte, muscoli delle tempie, muscoli posteriori e del collo e il trattamento va fatto ogni dodici settimane. Inoltre, al di là dell'efficacia dimostrata in studi clinici controllati, è molto ben tollerato. L'esperienza clinica ha dimostrato che la somministrazione ripetuta potenzia l'effetto: i pazienti passano da 28 giorni di mal di testa al mese a 20 con il primo trattamento, poi a 15-10».

La pratica clinica induce, infine, gli esperti a pensare che il farmaco sia più efficace nei pazienti in cui il trattamento è avvenuto in fase precoce, durante i primi episodi di emicrania.

CENTRI CEFALEE IN PIEMONTE

- **Ospedale Mauriziano**
via Magellano n. 1, 10128 Torino
Tel. 011 5082- 470/ 379
www.mauriziano.it
- **Dip. di Discipline Ginecologiche e Ostetriche**
Via Ventimiglia 3, 10126 Torino
Tel. 011 355023
- **Presidio Ospedaliero Gradenigo
Struttura Semplice di Neurologia**
C.so Regina 10, 10153 Torino
Tel. 011 8151401
- **A.O. SS. Antonio e Biagio**
Via Venezia 18, 15121 Alessandria
Tel. 0131 206486
- **Ospedale Cardinal Massaia, UOC di Neurologia**
Corso Dante Alighieri 202, 14100 Asti
Tel 0141 487- 500/ 513
- **Ospedale Santo Spirito ASL AL**
Viale Giolitti 4, 15033 Casale Monferrato (AL)
Tel. 0142 434- 248/ 364
- **Ospedale Riuniti del Canavese, Presidio di Ivrea
U.O.A. Neurologia**
Piazza Credenza 1, 10015 Ivrea (TO)
Tel. 0125 41427- 4/ 2
www.asl.ivrea.to.it
- **S.C. Neurologia Ospedale Regina Montis Regalis**
Via San Rocchetto 99, 12084 Mondovì (CN)
Tel. 0174 677283
www.aslcn1.it
- **A.O. "S.Luigi Gonzaga"
S.C.D.U. Neurologia**
Regione Gonzole 10, Orbassano (TO)
Tel. 011 9026302
- **ASL CN2 Alba-Bra**
Via P. Belli, 26, 12051 Alba (CN)
Tel. 0173 316986 (dalle 14:00 alle 15:30)
- **A.O.U Neurologia-1**
Dipartimento di Neuroscienze
Via Cherasco, 15, 10126 Torino
Tel. 011 6336227
- **Dipartimento di Fisiopatologia Clinica
Università degli Studi di Torino**
Corso Dogliotti, 14, 10126 Torino
Tel. 011 6334- 041/ 734/ 367

OLTRE L'ETÀ MATURA

Menopausa e andropausa portano cambiamenti biologici ma il bisogno di affetto, di relazione, di tenerezza e di riconoscimento resta immutato

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

I passaggi che vedono uomini e donne, con l'avanzare degli anni, andare incontro a cambiamenti, che alcuni attraversano gradualmente e di cui altri risentono in modo intenso, fanno parte di un processo naturale che siamo lontani dal considerare una malattia. Le modificazioni su base ormonale che si presentano in questo periodo e gli aspetti correlati che possono impattare sul quotidiano oggi possono essere gestiti adottando uno stile di vita il più possibile sano e con eventuali terapie personalizzate. Nell'età della maturità la sessualità va incontro a mutamenti che, seppur evidenziandosi in maniera differente nell'uomo e nella donna, inducono nel tempo un ridimensionamento della capacità sessuale. Il cambiamento nella secrezione ormonale che, oltre ad incidere sulla capacità di generare figli, porta la donna ad assumere un carattere più mascolino e

l'uomo a sviluppare caratteristiche più femminili può arrivare a modifiche visibili nei tratti del viso oltre che nella forma fisica.

Tuttavia è bene ricordare che i cambiamenti naturali e fisiologici dell'invecchiamento non sono sempre un ostacolo sul versante della sessualità.



Rita Levi Montalcini (*L'asso nella manica a brandelli*, 1998), oltre a descriverlo chiaramente, ci ha mostrato attraverso le sue esperienze come la vecchiaia possa essere vissuta in modo positivo, acquisendo una visione della vita più ampia di quanto sia possibile negli anni della piena attività lavorativa.

E a questo ha aggiunto che la creatività nell'età senile può manifestarsi in forme nuove.

Per citare un esempio, Andrea Camilleri che, superati i 90 anni, continua a scrivere nonostante i seri problemi agli occhi, racconta che forse è proprio questo disturbo ad amplificare la sua immaginazione.

Anche la vecchiaia può essere affrontata in modo più o meno felice.

Un'età da abitare

di Fabio Moser, Rita Pezzati e Boris Luban-Plozza

Quando nella società si celebravano le fasi principali di crescita attraverso dei rituali, l'età della menopausa e dell'andropausa era quella in cui un guerriero poteva diventare un capo, o quella in cui si entrava nell'assemblea degli anziani o delle donne

***Quando si è giovani,
si è giovani, più o meno,
tutti nello stesso modo.
Vecchi, se si resta
in vita abbastanza,
lo si diventa ognuno
a modo suo***

Il terzo tempo
di Lidia Ravera

sagge e si contribuiva alla vita della comunità con responsabilità di conduzione e di governo. Coincideva con la fine della creatività fisica, con il passaggio del testimone alla generazione dei figli e l'avvio della creatività mentale e spirituale (Giannotti, *Psicogeneologia ed energia vitale*, 2015).

Attualmente nella società moderna l'invecchiamento può essere vissuto con difficoltà, non sempre legate a specifici eventi.

Talvolta la complessità si presenta nel solo avvicinarsi a questa fase evolutiva.

Ricordo, qualche tempo fa, l'arrivo in studio di un signore di 71 anni, il signor G.

«Non sono mai stato da uno psicologo» disse entrando in studio «e se ho deciso di chiamare è perché ho letto di un suo articolo in cui parlava della memoria e io ultimamente mi accorgo di dimenticare diverse cose, piccole cose che, però, possono diventare grandi».

Quando gli ho chiesto di più, le paure emerse erano dell'ordine del lasciare il gas acceso, del rimanere chiuso fuori casa e del non voler scomodare nessuno «perché non voglio essere un peso».

In quel caso sono state sufficienti poche sedute per accompagnare il paziente alla presa di contatto con la necessità di un aiuto che avrebbe potuto incidere notevolmente in termini positivi sulla sua qualità di vita.

Il processo naturale, che induce un genitore a prendersi cura dei suoi figli quando sono piccoli e incapaci di provvedere a sé, che il paziente riconosceva di aver compiuto, non è molto distante dall'analogo processo di cura che un figlio può sostenere quando il genitore anziano necessita a sua volta di attenzioni.

Oltre a essere animali sociali, noi esseri umani, siamo creature forti e fragili a un tempo e nel supporto reciproco possiamo trovare nuove energie, oltre che una rinnovata vitalità.

Quando il paziente ha accettato di chiamare i suoi figli, questi si sono dimostrati non solo disponibili, ma anche contenti di poter finalmente prendersi un poco di cura del papà. Dopo lunghi anni nell'esercito, il signor G. si è lasciato finalmente avvicinare e coinvolgere nelle vite, fino a quel momento estranee, dei suoi cari, nonostante la forte relazione che, in poco tempo, si è mostrata in tutta la sua profondità.



Quando un paziente anziano mi porta la sua storia, il mio ascolto è particolarmente orientato sulle emozioni e sulle relazioni.

Il procedere insieme verso una nuova narrazione nasce all'interno della relazione che ci si trova a vivere nel presente, arricchito dalle radici che, seduta dopo seduta, si mostrano nei loro sorprendenti intrecci.

Un tempo che rallenta e si riempie è quello che ho ritrovato nei racconti di alcuni dei pazienti che sono arrivati a prendersi uno spazio di Cura superati i 60 anni.

«Quello che ho imparato con l'arrivo della terza età e i rimandi che sono riuscita a cogliere, da qui a fuori di qui, è che finalmente il mio tempo è diventato prezioso».

E in quel finalmente si avverte l'eco di un lungo periodo in cui il tempo degli altri occupava un posto prioritario per la Signora L.

L'ultima volta che ci siamo viste i suoi occhi brillavano dei viaggi che non era riuscita a concedersi prima, del calore di amicizie che per anni aveva trascurato, di una serenità che era riuscita a raggiungere oltre le cortine di un "tempo stretto" che non era il suo.

L'antropologo Marc Augé, nel testo *Il tempo senza età* ci offre come sottotitolo "La vecchiaia non esiste" e, in compagnia dei suoi 80 anni, ci spiega che non c'è un momento in cui ci si sente diventare vecchi. Non esiste un'identità specifica del "vecchio".

L'identità si nutre dell'alterità e il continuare a instaurare relazioni è una strada che può aiutare ad affrontare la solitudine acuita dalla perdita delle persone che amiamo e che con l'avanzare degli anni possono lasciarci.

***Che cos'hanno da insegnare gli anziani?
Al di là di uno scambio di informazioni verbali
e di capacità tecniche, essi trasmettono
quello che non si può imparare dai libri.***

Età matura, tempo di saggezza
di Zalman Schachter-Shalomi e Ronald Miller

L'avanzare dell'età può aprirci a una interessante metamorfosi.

Può sopraggiungere la necessità di sgomberare. Quando non possiamo assorbire oltre dobbiamo svuotarci e ritrovare la nostra essenza (Borisenko, *Essere donna*, 1999).

Di fronte all'aumento del tempo libero, con la fine dell'attività lavorativa, la riorganizzazione del proprio stile di vita può non essere semplice.

Lo stesso pensionamento può costituire per alcuni uomini una vera e propria deprivazione in grado di incidere anche pesantemente sul versante depressivo.

Ricordo il Signor D. e il passaggio da un iniziale frenetico tuffarsi e riemergere nelle e dalle diverse attività che da tempo avrebbe voluto intraprendere ad una fase, che l'ha visto poi cercare un sostegno psicologico, nella quale si sono ridotti gli incontri con gli amici, una forte tendinite l'ha bloccato nelle sue intense attività sportive e riprendendo le sue parole *«le giornate si sono come svuotate»*.

Il supporto ha favorito l'uscita da un progressivo isolamento cui era andato incontro negli ultimi tempi. Dall'accettazione di sottoporsi alle più frequenti visite mediche alla presa di contatto con il processo di trasformazione che stava vivendo, si è scoperto felice di dedicarsi ad attività impensabili prima di allora, quali rendersi disponibile al comune del paese in cui risiedeva, per dedicare alcune giornate a lavorare come "nonno vigile". Tra le occupazioni che, oltre la maturità, ho visto negli anni agevolare il mantenimento di funzioni fisiche e cognitive buone, rientra il vivere, per chi è in questa condizione, il ruolo di nonni.

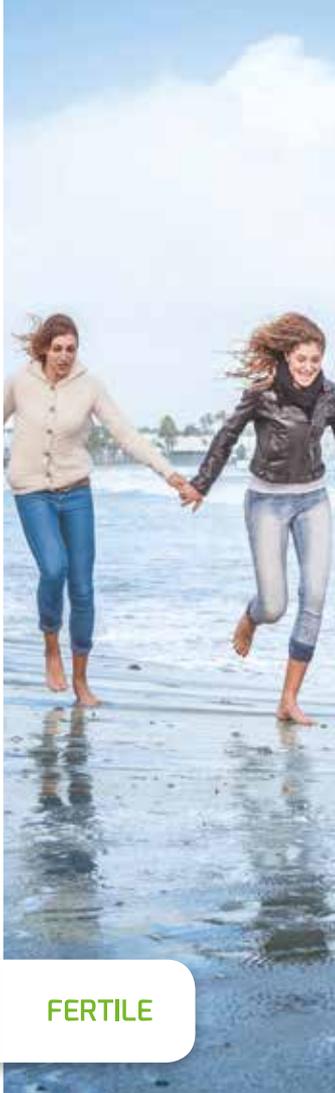
Nel rafforzamento dei legami e in quella speciale interazione che vede uomini e donne impegnati nella cura dei figli dei loro figli si assiste alla scoperta di quanto di buono, proprio a partire da una maggiore età e maturità, si è in grado di offrire a una generazione che, nello scambio, ha tanto da prendere oltre che da dare.



ETÀ
PREPUBERE



ETÀ



FERTILE



MENOPAUSA



SITUAZIONI
A RISCHIO

Ogni momento di una donna
ha il suo Saugella.



SAUGELLA
LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.



Poiché è questo il cuore della Cura: quanto più siamo disposti a dare, tanto più abbiamo l'opportunità di ricevere.

Quando si è giovani, si ha l'impressione che il tempo corra veloce...

Ma cosa accade quando si invecchia?

La curiosità non invecchia
di Massimo Ammaniti

Qualche anno fa arrivò in studio una coppia di 44 e 60 anni.

La difficoltà di cui si fece portavoce il signor F. si esprimeva nel cambiamento improvviso che, a sua detta, aveva subito la moglie, una signora inglese (R.) da quando il suo ciclo non era più regolare. Il marito la descriveva come inspiegabilmente ansiosa e irritabile, e a questo si aggiungevano problemi di concentrazione e memoria che contribuivano a renderla inquieta.

La signora, più trattenuta nel raccontarsi rispetto al marito che ha insistito con lei nelle settimane precedenti per fissare la seduta, è arrivata a dire di non riconoscersi più. Nella sua storia l'abbandono del lavoro dal momento in cui ha deciso di sposarsi e la differenza d'età dal marito sono stati gli eventi ai quali ha avuto necessità di tornare durante le sedute successive.

Nell'arco di poche settimane è emerso come l'avvicinarsi della menopausa cui la signora non sembrava inizialmente dar peso fosse un passaggio altrettanto significativo da elaborare.

Il percorso fu tratteggiato da una serie di scoperte che in meno di un anno ci videro salutarci con la

consapevolezza per lei e il signor F. che un nuovo periodo era iniziato, dove, nei diversi equilibri intorno ai quali si stavano misurando, il cambiamento fisiologico correlato all'arrivo della menopausa si accompagnava a un impegno lavorativo che la signora aveva deciso di assumersi mettendo in campo la conoscenza di una lingua (quella d'origine) che da tempo non aveva più avuto occasione di parlare.

La libertà viene dal sintonizzare la propria volontà ai dettami della saggezza.

Conversazioni con Yogananda
di Swami Kriyananda

Il periodo di passaggio, comune agli uomini e alle donne con le differenze di genere e individuali, che ha luogo tra l'età adulta e la terza età, prevede una serie di cambiamenti fisiologici e psicologici correlati alla menopausa (intorno ai 50 anni) nelle donne e alla cosiddetta andropausa (tra i 50 e i 60 anni) negli uomini.

Ci sono situazioni in cui i pazienti arrivano inviati dal geriatra per un supporto psicoterapico al trattamento farmacologico in corso.

A volte è attraverso una psicoterapia breve attraverso un percorso di sedute di Scrittura e Cura (Il metodo di Scrittura e Cura presentato sul n. 3/2016 prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé), individuali o di gruppo, che le persone arrivano ad accettare i cambiamenti, e a sperimentarsi in ruoli nuovi.

Uno dei rimandi più frequenti da parte delle coppie che hanno condotto dei percorsi di cura è stato il vissuto di maggior libertà sia a livello di tempo per sé, che a livello di tempo da dedicare allo scambio sia affettivo che sessuale.

Al contrario di ciò che si tende a pensare, ricerche internazionali mostrano che numerosi anziani mantengono una vita sessuale e affettiva attiva quando riescono a elaborare la propria sessualità in termini positivi durante l'invecchiamento.

E se con il passare degli anni la spinta biologica si affievolisce, i bisogni di affetto, di relazione, di tenerezza e di riconoscimento trovano nel contatto con l'altro una preziosa modalità di soddisfacimento.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com

NOVITÀ

MAL DI GOLA FEROCE?

PUOI PROVARE

**TANTUM
VERDEDOL**

COMBATTE IL DOLORE E L'INFIAMMAZIONE



E per un'azione mirata

**TANTUM
VERDE GOLA
nebulizzatore**



ANGELINI

È un medicinale a base di Flurbiprofene. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 23/03/2017.

Aiutiamoli a fare la nanna

Mentre i bambini di oggi dormono sempre meno, la ricerca mette in evidenza l'importanza del riposo per le funzioni cognitive e i possibili problemi correlati alla sua mancanza

Chiara Romeo

Il sonno è un bisogno vitale: ha molteplici funzioni e serve a mantenere il corretto sviluppo cognitivo. Di notte il cervello di bambini e adulti resta attivo ed effettua una specie di *backup* delle attività diurne. Dormire male, soprattutto nei più piccoli, non permette loro di riordinare e collegare informazioni ed esperienze ricevute durante il giorno. I disturbi più frequenti in età pediatrica consistono nella difficoltà a iniziare e mantenere il sonno e i risvegli multipli notturni. Una realtà che molte mamme conoscono bene.

Secondo gli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma ci sono fisiologici passaggi che disturbano il sonno. Per esempio stati di ansia che possono manifestarsi nel secondo anno di vita, si ripercuotono sul sonno provocando in molti bambini incubi e paure, sono segnali del processo di maturazione mentale e dell'immaginazione creativa del bambino. Successivamente, intorno ai tre anni, i bambini chiamano spesso i genitori dopo essere stati messi a letto o esprimono la paura del buio: è una fase normale nello sviluppo infantile e può essere legata alla consapevolezza della progressiva autonomia rispetto ai genitori.

DORMIRE MALE AUMENTA IL RISCHIO DI OBESITÀ

Durata e qualità del sonno non adeguate possono costituire un fattore di rischio per problemi neurocognitivi o obesità. L'ottavo Rapporto sull'Obesità in Italia, dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano, ha evidenziato una stretta associazione, sia in età adulta sia in età pediatrica, tra la scarsa qualità del sonno e un aumento del rischio di obesità. Considerando che - come sottolineato nel documento - studi condotti nella popolazione pediatrica hanno evidenziato che circa il 27 per cento dei bambini in età scolare e il 45 per cento degli adolescenti dormono meno rispetto a quanto raccomandato per la loro età, non stupisce che l'obesità infantile e adolescenziale sia in costante aumento.

Una relazione messa in luce anche dai pediatri della Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps). Infatti, sottolinea Paolo Brambilla, coordinatore Gruppo di lavoro della Sipps su Obesità e stili di vita, «una riduzione sistematica e prolungata del sonno, oltre alle classiche conseguenze come sbalzi di umore, irritabilità e difficoltà di concentrazione sembra essere asso-

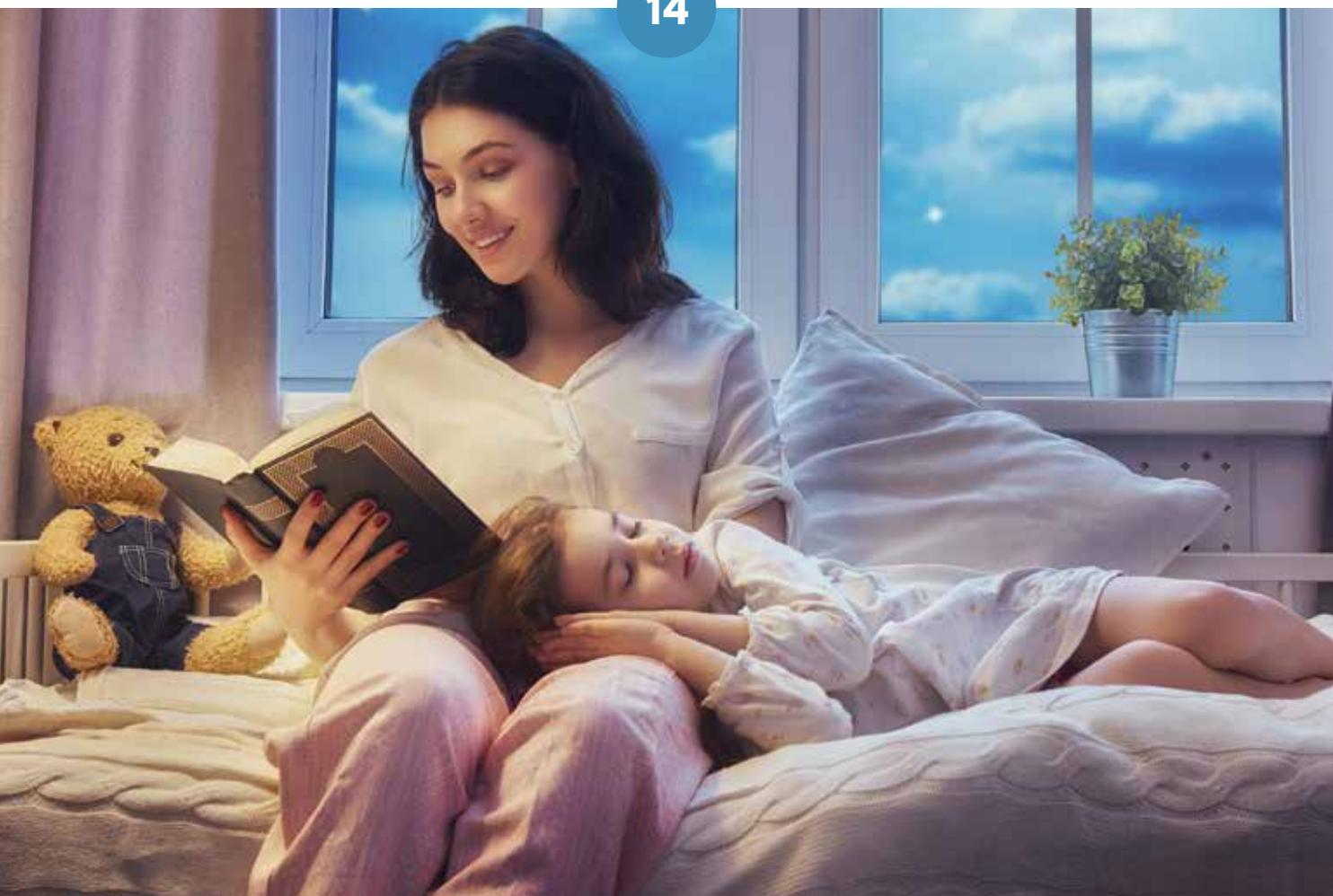


ciata allo sviluppo di patologie croniche: non solo obesità e insulino-resistenza, ma anche diabete mellito di tipo 2, disturbi cardiovascolari. L'analisi degli studi pediatrici mostra poi come per ogni ora di sonno in più il rischio di sovrappeso e obesità risulti ridotto in media del 9 per cento». E, aggiunge, «studi epidemiologici suggeriscono infatti che soggetti, sia adulti che bambini, tendono ad avere un maggiore indice di massa corporea, una maggiore percentuale di grasso corporeo e una maggiore circonferenza della vita nei confronti di chi rispetta le ore di sonno raccomandate. Anche la regolarità, e non solo la durata media, del sonno sarebbe importante a fini preventivi».

LE REGOLE DEL BUON SONNO

Da più ricerche emerge come il sonno migliori le funzioni cognitive del bambino, cioè la maturazione cerebrale e il consolidamento della memoria con il miglioramento della vigilanza diurna e quindi della predisposizione a imparare. È quindi verosimile che il sonno nei primi anni di vita abbia un ruolo primario nello sviluppo del bambino vista l'importante attività in cui

è coinvolto il cervello proprio durante questo stadio. I pediatri, quindi, consigliano di adeguare le ore di sonno a seconda dell'età: i bambini fino a dodici mesi hanno bisogno di dormire 14-18 ore durante il giorno e la notte; dopo l'anno e per tutta l'età prescolare hanno bisogno di dormire 12-14 ore distribuite nelle 24 ore; invece i bambini che frequentano la scuola primaria hanno bisogno di dormire 10-12 ore per notte. Consigli dei pediatri della Sippo per un corretto sonno sono: organizzare una camera da letto tranquilla, silenziosa e poco illuminata; la temperatura deve essere confortevole, intorno ai 20°C; aiutare il bambino ad associare il letto con il sonno evitando, se possibile, di farlo addormentare in braccio o in altri luoghi per poi metterlo nel lettino; evitare di far giocare i bambini con videogiochi, computer, *tablet* o di guardare la televisione poco prima di andare a letto; cenare almeno due ore prima di coricarsi perché la digestione non aiuti il sonno; infine cercare di instaurare un rituale per l'addormentamento, per esempio cantare una ninna nanna o leggere una favola.



RITUALITÀ E RELAZIONE

Proprio sulla ritualità si sofferma il lavoro di Valentina Rossi, ostetrica prima all'Ospedale S. Gerardo di Monza, oggi libera professionista e mamma, che aiuta i genitori a trovare una propria via per migliorare il rapporto tra bambini e sonno. «Ogni bambino è unico, ogni figlio è diverso e ogni genitore è diverso nel rapporto con ciascuno dei suoi figli, quindi non esiste la ricetta del sonno», spiega l'ostetrica, «è importante invece partire dal rapporto con il figlio, per stare con i suoi bisogni e aiutarlo a crescere».

I bambini crescono molto in fretta, cambia lo sviluppo del cervello e le diverse fasi del sonno evolvono nel tempo. «Nei primi giorni dopo la nascita, il bambino ha bisogno di sentirsi protetto come nell'utero materno», spiega Rossi, «il bambino ha paura del vuoto attorno a sé, quindi è possibile aiutarlo riducendo gli spazi vicino a lui, contenendolo con dei riduttori della culla». Non si può neanche pensare che un bambino dorma tutta la notte, senza risvegli: fino a circa quattro anni la probabilità di risveglio è circa doppia rispetto a quella dell'adulto. Quello che

fa la differenza è creare un rituale. «Un bambino si sente al sicuro quando le cose accadono sempre allo stesso modo e quindi il fatto di dormire sempre nello stesso posto, lo rassicura molto, così come avere orari prestabiliti e un rituale sempre uguale. In realtà anche per gli adulti è un po' così: capita infatti, quando si dorme in un letto non nostro di svegliarsi di soprassalto e di essere spaventati o per lo meno disorientati. Per questo suggerisco di non far addormentare i bambini in braccio o in un luogo diverso dal loro lettino».

Infine può essere utile un oggetto transizionale, «penso a un fazzoletto, un doudou o il più classico orsacchiotto, purché non sia troppo grande. Il mio consiglio è quello di tenerlo nel pigiama o arrotolarlo dentro una maglietta della mamma in modo che ne prenda l'odore. Lo scopo non è quello di sostituire la mamma, ma di insegnare al bambino di sentirsi al sicuro anche se non siete lì con lui».

Quando il bambino si sarà abituato, sarà utile averne uno di scorta, uguale, per i lavaggi ed eventuali smarrimenti.

**Quando chiedi un generico
la risposta è ZENTIVA.**



Zentiva è l'azienda di farmaci generici del Gruppo Sanofi.
Nei suoi stabilimenti e laboratori all'avanguardia
produce molecole a brevetto scaduto per un'ampia
gamma di indicazioni e terapie.

#puoisceglierezentiva



www.zentiva.it

Viaggiare sicuri

Una guida preziosa per aiutare il viaggiatore a conoscere la realtà sanitaria e non solo del Paese da visitare

Mercedes Bradaschia

Viaggi che fino ai primi del '900 sembravano prerogativa di soli uomini avventurosi, in epoca contemporanea offrono la sensazione che il mondo si sia ristretto. Le possibilità di raggiungere mete impensabili e spesso sconosciute nel passato sono ora alla portata di molti. Lo scopo di questa *Guida alla salute in viaggio, Paese per Paese* è di offrire uno strumento aggiornato e moderno per viaggiare in dimensioni conosciute indipendentemente dalla loro latitudine. Viaggiare, tuttavia, comporta dei rischi e bisogna adottare precauzioni specie se le destinazioni sono luoghi dove il clima e l'assenza di prevenzione sanitaria hanno creato focolai endemici di malattie infettive. Rispetto al passato esistono molti vaccini che permettono al viaggiatore di essere protetto da patologie infettive spesso anche molto gravi. La guida può sicuramente aiutare ogni viaggiatore a conoscere la realtà sanitaria del Paese da visitare e lo può mettere in grado di adottare tutti i comportamenti corretti per proteggerlo dalle malattie, infettive e non. Sapere, per esempio, che in un Paese è richiesto il certificato di vaccinazione contro la febbre gialla e che va praticata per lo meno dieci giorni prima della partenza, fa cadere il rischio di vedersi respingere all'imbarco e permette di viaggiare in salute. La guida raccoglie le schede, in ordine alfabetico, di 121 Paesi dell'Africa, Asia, Centro e Sud America e Oceania, Europa e Nord America. Ogni scheda è suddivisa in cinque sezioni: *indicazioni demografiche,*

lingua parlata, moneta e cambio con l'euro; informazioni utili, dove il Paese è presentato con le sue caratteristiche geografiche e soprattutto sanitarie con le indicazioni sulla reperibilità dei farmaci e delle strutture sanitarie; comportamenti corretti, sia sanitari sia di abbigliamento; vaccinazioni raccomandate e kit di primo soccorso da portare in valigia. Un capitolo è dedicato agli scenari di viaggio, approfondimenti che forniscono ai viaggiatori le indicazioni per prevenire maggiori rischi per la salute riferiti ad alcune tipologie di viaggio offerte in diversi Paesi: safari, crociera, trekking in altitudine, visita a sito archeologico o soggiorno marino in spiagge tropicali. Vengono anche suggeriti i comportamenti corretti prima, durante e dopo il viaggio, e non mancano le 10 regole d'oro del viaggiatore responsabile. Ricordiamoci sempre, infatti, che un viaggiatore ben preparato godrà di più il suo viaggio e viaggerà di nuovo.



ALBERTO TOMASI

*Guida alla salute in viaggio
Paese per Paese*

Edizioni LSWR, 2017, pp 312

Alberto Tomasi è un medico di medicina preventiva e igiene. Si occupa da anni di medicina dei viaggi, organizzando corsi di formazione per il personale sanitario. Ha all'attivo diverse pubblicazioni scientifiche sulla prevenzione per i viaggi e sulle vaccinazioni. È presidente della Società italiana di medicina dei viaggi e delle migrazioni.

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

Effetti collaterali: la salute migliora



Da duecento anni nella Materia medica vengono raccolti i risultati degli studi sugli effetti dei medicinali omeopatici

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

I farmaci che noi comunemente utilizziamo, per problemi sia acuti sia cronici, sono caratterizzati da un profilo di sicurezza ed efficacia già verificata prima dell'immissione in commercio, e la loro osservazione continua anche nel corso del tempo, durante l'utilizzo prolungato negli anni da parte di numerosi pazienti. Alcuni effetti collaterali sono noti e spesso correlati all'effetto terapeutico del farmaco, e sono riportati nel foglietto illustrativo allegato in ogni confezione; anche il medico e il farmacista ce li ricordano durante la prescrizione e la dispensazione. Per esempio, i farmaci antinfiammatori assunti per un mal di denti o un mal di schiena possono essere lesivi per la mucosa del nostro stomaco, e dare anche difficoltà digestive, nausea e persino vomito, i farmaci per l'asma possono dare tachicardia e tremore, alcuni antistaminici possono dare sonnolenza, ma, mentre questi effetti collaterali sono subito evidenti, altri effetti si possono manifestare con l'impiego prolungato nel tempo, come la tossicità renale o epatica da uso prolungato di antidolorifici e antinfiammatori, o l'osteoporosi indotta da glucocorticoidi, o il malsorbimento di vitamina B12 e magnesio con gli inibitori di pompa protonica.

Esiste inoltre il Servizio di farmacovigilanza, un organo pubblico che raccoglie e organizza le segnalazioni di reazioni avverse ai farmaci, le interazioni di farmaci gli uni con gli altri, a cui forniscono dati i medici, gli infermieri, i farmacisti, ma anche i privati cittadini, in modo che le autorità indaghino sui possibili rischi correlati ad alcune cure. Ricordiamo la storia della dottoressa Irène Franchon (*vedi box*), che avendo scoperto la pericolosità di un farmaco utilizzato per il diabete e l'obesità, riuscì, dopo una lunga battaglia, a farlo ritirare dal commercio. Oggi i testi universitari di farmacologia riportano il caso di questo farmaco nel capitolo sugli effetti avversi, e ricordano la necessità di stabilire

con certezza la sicurezza di una terapia, e ogni medico, ogni farmacista, ogni farmacologo ha questa storia sotto gli occhi proprio alla fine degli studi, quando si sta per affacciare al mondo del lavoro, poco prima del giuramento di Ippocrate: «Giuro di perseguire come scopi esclusivi la difesa della vita, la tutela fisica e psichica dell'uomo e il sollievo dalla sofferenza, cui ispirerò con responsabile e costante impegno scientifico culturale e sociale ogni mio atto professionale».

SENZA EFFETTI TERAPEUTICI APPROVATI

C'è una categoria di farmaci che non ha il foglietto illustrativo e riporta sulla confezione la dicitura "senza effetti terapeutici approvati". Sono i farmaci omeopatici, sperimentati da più di due secoli abbondanti, la cui metodologia di preparazione è riportata in farmacopea, e che sono soggetti a registrazione al ministero della Sanità e che hanno dato un meraviglioso contributo alla salute di milioni di persone. La loro efficacia terapeutica è correlata alla corrispondenza tra i sintomi del malato e quelli che il farmaco genera nell'uomo sano. Lo studio dei sintomi dati nell'uomo sano dal rimedio omeopatico è detto "sperimentazione", e i dati sono raccolti nella *Materia medica*.

Storicamente, i primi farmaci a essere sperimentati da Samuel Hahnemann, medico tedesco fondatore dell'omeopatia, sono stati alcuni sali minerali, alcuni fitoterapici, e sostanze anche tossiche come l'arsenico: il prezioso rimedio omeopatico *Arsenicum album*. La sperimentazione era eseguita con dosi sempre più diluite di sostanza perché gli sperimentatori non accusassero effetti tossici, e si scoprì così l'efficacia interessante di dosi infinite-simali.

La maggior parte dei farmaci omeopatici è dispensata in diluizioni che contengono ancora materia,



Samuel Hahnemann

rilevabile da analisi qualitative, ma la materia diluita e dinamizzata libera proprietà terapeutiche sottili che si esprimono su più organi, su più apparati, su più aspetti della nostra salute. Così *Arsenicum album* può essere d'aiuto in dermatiti, ma anche in allergie primaverili, in gastriti brucianti, ma anche in irrequiete insonnie tormentose, in ansie divoranti, in ipocondrie maniacali. Esistono metodi di studio affascinanti e complessi, perché l'omeopatia possa sempre essere una risorsa importante per la nostra salute, spesso complementare alla medicina tradizionale, spesso benefica anche da sola, sempre con l'aiuto di un medico omeopata esperto e la nostra apertura a scoprire la cura

migliore per noi. Un altro rimedio omeopatico che si presta bene a queste considerazioni è il farmaco di origine vegetale *Veratrum album*, tossico a dosi ponderali, mentre, diluito e dinamizzato omeopaticamente, è in grado di equilibrare gastroenteriti acute con vomito a getto, diarree profuse con sudori freddi, ma anche alterazioni di percezione della realtà con manie di grandezza, atteggiamenti dittatoriali, crisi di rabbia. È stato il farmaco impiegato da Hahnemann per il paziente psichiatrico del manicomio di Georghenthal che ebbe in cura per un periodo, ma *Veratrum album* è anche stato uno dei farmaci fondamentali impiegati con successo nelle epidemie di colera del 1800.

E gli effetti collaterali? Con i rimedi omeopatici sono assenti o... sorprendenti: accade che curandoci per una dermatite con il rimedio omeopatico più simile a noi (ogni paziente è unico e il rimedio va somministrato tenendo conto di questa unicità) migliorino anche altri aspetti di noi. Il sonno, per esempio. Infatti può capitare che il paziente veda prima migliorare il sonno, poi ritrovi l'energia e infine la pelle inizi a migliorare.

Interessante è che alcuni pazienti, curati con l'omeopatia per disturbi della pelle, abbiano poi verificato, mesi dopo, che la solita allergia primaverile non si verificava più o si presentava in modo molto ridotto e tollerabile, e nel tempo si accorgessero del miglioramento di altri aspetti della salute.

Il rimedio omeopatico agisce "mettendo ordine" nel nostro organismo, e per questo possiamo perdonare all'omeopatia una certa complessità e il tempo richiesto per una raffinata ricerca della corrispondenza con il rimedio "simile".

150 MILLIGRAMMI

Irène Franchon, pneumologa francese, scoprì una correlazione, un legame, tra la morte di alcuni pazienti nell'ospedale di Brest in cui lavorava, e l'assunzione di un farmaco per il diabete e l'obesità che i malati avevano assunto. I pazienti erano arrivati ad avere danni alle valvole cardiache, ipertensione delle arterie polmonari, fino a morire. L'agghiacciante dubbio di questa dottoressa si scontrò con l'opposizione della casa produttrice del farmaco che negava la pericolosità della molecola ritirata poi dal commercio nel 1997.

La pneumologa, osservando le lastre dei pazienti deceduti, aveva trovato alterazioni simili in chi seguiva la stessa terapia, e, non riuscendo a farsi ascoltare, pubblicò un libro con la provocatoria domanda "Quanti morti?". Sono stati necessari alcuni anni per arrivare al ritiro del farmaco, e la storia della dottoressa è diventata anche un film. Da noi in Italia è uscito lo scorso inverno con il titolo ispirato al dosaggio del farmaco "150 mg", con il ritmo serrato di un thriller, e, guardandolo, serpeggia in noi la paura, si insinua il dubbio che la nostra salute possa essere in pericolo, che le nostre osservazioni possano rimanere inascoltate, e che gli interessi economici accechino lo sguardo sulle evidenze scientifiche.

www.nientemale.it

NienteMale è il sito web
in cui puoi trovare informazioni
e consigli per trattare i vari tipi
di dolore che puoi provare



A tua disposizione
anche servizi utili
per trovare il centro
di terapia del dolore
e la farmacia più vicina a te
e tanto altro ancora



niente  male
LABORATORIO ATTIVO
PER LA RISPOSTA AL DOLORE

IL CUORE DEL PROGETTO NIENTEMALE:
IL DOLORE NON VA CONSIDERATO COME SINTOMO,
MA COME MALATTIA DA TRATTARE

Visita www.nientemale.it

edra

Con il grant educativo di


ANGELINI



La pelle sensibile

Se la cute reagisce in modo eccessivo
agli stimoli esterni e spesso pizzica,
arrossandosi con facilità,
la beauty routine va impostata
seguendo semplici accorgimenti

La pelle tira, brucia, pizzica e basta un nonnulla per vederla arrossare velocemente. A cosa sono dovuti questi fenomeni? Ormai da tempo la categoria della pelle sensibile non è più relegata ai bimbi piccoli (tipicamente viene indicata per i neonati) ma è diventata una condizione che riguarda moltissime donne e uomini, giovani e ragazze e per la quale si cercano prodotti specifici. È facile cercarli in farmacia perché proprio dal farmacista potete attendervi un consiglio mirato. Ma esistono dei fenomeni scatenanti? In realtà, non sembrano esistere, guardandola da vicino, la pelle sensibile appare con una grana fine e delicata, mostra secchezza e piccole screpolature e nel tempo tendere a invecchiare precocemente.

Questo tipo di epidermide ha una ridotta barriera di protezione contro le aggressioni esterne e reagisce in modo eccessivo agli agenti atmosferici (sbalzi di temperatura, smog) all'uso dei detergenti cosmetici, prodotti per il trucco e, addirittura, all'acqua se molto calcarea. È una pelle che mal sopporta anche il contatto con i prodotti di igiene particolarmente aggressivi (dai prodotti da bagno agli shampoo) e si irrita con estrema facilità.

La sensibilità cutanea può essere causata da predisposizione genetica ma anche da fattori interni come lo stress, le variazioni ormonali, una alimentazione scorretta, stili di vita sbagliati, predisposizione ai fenomeni allergici, oltre che da fattori esterni come freddo, vento, sole, inquinamento atmosferico. Proprio durante l'inverno e, in particolar modo, nelle grandi città i dermatologi rilevano un aumento

di pazienti con pelle iper reattiva e sensibile. Inoltre, chi soffre già di dermatite atopica (uno stato infiammatorio della cute caratterizzato da grande secchezza e prurito), eczema da contatto e altre patologie di questo tipo, sviluppa parallelamente una pelle tendente ad arrossarsi facilmente, desquamarsi e che reagisce in modo eccessivo agli stimoli esterni.

UNA DETERSIONE DELICATA

Se anche la vostra pelle ha le reazioni che abbiamo descritto e molti dei fenomeni che sono stati rilevati fanno parte della vostra esperienza quotidiana, è necessario che trattiate la vostra epidermide sensibile con attenzione e quindi dovete impostare la vostra *beauty routine* seguendo alcuni accorgimenti.

Per sicurezza, comunque, esistono test clinici che permettono di verificare se avete una pelle sensibile (vedi box sotto).

Per quanto riguarda la detersione del viso, per esempio, è meglio che mattina e sera utilizzate prodotti delicati, possibilmente privi di tensioattivi, di conservanti e di profumi, per evitare di danneggiare il film idrolipidico che fa da barriera con l'esterno. I detergenti, invece, dovrebbero contenere ingredienti lenitivi ma anche attivi adatti proprio a rafforzare questa barriera contro gli attacchi degli agenti esterni. I prodotti da scegliere per questa operazione di pulizia del volto sono i tradizionali latte e tonico, i saponi-nonsaponi o *syndet* (cioè detergenti sintetici che hanno un pH di 5,5 e sono quindi affini al pH della pelle e risultano meno aggressivi), oppu-

TEST CLINICI PER EVIDENZIARE SE LA PELLE È SENSIBILE

La sensibilità della pelle dipende, oltre che da fattori specifici, anche da elementi soggettivi ma è possibile effettuare alcuni test che danno indicazioni più precise, che vanno poi interpretate dal dermatologo.

- *Test dell'acido lattico*: si strofina con un batuffolo di cotone imbevuto di una soluzione acquosa di acido lattico al 5% una zona del naso vicino alla narice; se la pelle è sensibile appare velocemente rossore e un senso di bruciore.
- *Test della capacità della pelle di trattenere l'acqua*: l'evaporazione epidermica è ovviamente presente in tutte le tipologie di cute ma in quella sensibile il fenomeno (e quindi i valori) è più elevato.
- *Test di reattività a stimoli meccanici*: se stimolando meccanicamente la pelle con un apposito strumento a varie pressioni la risposta reattiva è molto elevata, generalmente, si è in presenza di pelle sensibile.

re l'acqua micellare cioè un'acqua delicata che ha in sospensione delle micromicelle di tensioattivo delicato che si legano a impurità e *make up* asportandoli con delicatezza dal viso. Per completare la detersione è ideale poi vaporizzare sul viso acqua termale emolliente asciugandola o, meglio, tamponandola senza strofinare.

Se ci sono periodi in cui pizzicore e arrossamento sono particolarmente fastidiosi potete utilizzare una maschera lenitiva e idratante per alleviare i fenomeni. Una volta riportata la pelle sensibile a una condizione ottimale potete utilizzare la maschera una volta alla settimana.

Per eliminare le cellule morte e consentire una maggior ossigenazione è utile anche – se la vostra pelle lo permette e testando il prodotto su una piccola zona prima di applicarlo su tutto il viso – impiegare un blando esfoliante particolarmente delicato.

Per quanto riguarda la detersione del corpo è raccomandabile sempre scegliere prodotti delicati che durante il lavaggio idratino e ammorbidiscano l'epidermide evitando di strofinare troppo energicamente.

Non dimenticate anche di proteggere le mani (che sono in contatto con gli agenti atmosferici e con i prodotti per la pulizia e l'igiene della casa), che possono facilmente screpolarsi e hanno quindi bisogno di un prodotto nutriente e idratante, e le labbra che, specie nelle stagioni più fredde, aumentano la loro sensibilità alle temperature seccandosi e perdendo elasticità e morbidezza. In farmacia ci sono prodotti specifici per nutrirle e rinforzarle.

COME UTILIZZARE I COSMETICI

È ovvio che proprio la pelle sensibile ha la necessità, durante il giorno e la notte, di poter contare su prodotti dermocosmetici che idratino, calmano, i fenomeni irritanti e arrossanti. Per questo, nelle creme viso da giorno è im-

portante che ci siano ingredienti che leniscano l'epidermide e anche fattori di protezione che possano contrastare gli effetti negativi dei raggi solari, mentre in quella da notte gli attivi devono rafforzare il film idrolipidico e nutrire. Quando la pelle è particolarmente reattiva sostituite la crema notte con un prodotto che tenda a idratare disarrossando la cute. Per il corpo, inoltre, è bene utilizzare, possibilmente tutti i giorni, sia alla mattina sia alla sera, un latte, una crema o un olio idratante ed emolliente per mantenere la pelle morbida ed elastica. Se necessario si può ripetere l'applicazione (con un leggero massaggio per far penetrare il cosmetico) anche durante il giorno.

Chi ha la pelle sensibile deve anche saper scegliere altri prodotti di bellezza tradizionali: per esempio fondotinta e prodotti di *make up* devono avere un'alta tollerabilità. Attenzione anche al deodorante che deve essere sempre delicato, essere testato dermatologicamente e indicato per queste pelli.

In generale questi prodotti contengono estratti vegetali che, solitamente, grazie alla loro naturalità, riescono a dare maggiori benefici alla pelle. Per mantenere sempre l'epidermide delicata e sensibile nella sua condizione ottimale un aiuto può arrivare anche dall'interno con l'utilizzo di integratori alimentari. Due o tre volte l'anno, infatti, potrebbe giovare affiancare alla propria alimentazione un ciclo di integratori a base di acidi grassi e vitamina C.

COSA È MEGLIO EVITARE

Così come ci sono suggerimenti per utilizzare al meglio i prodotti dermocosmetici acquistabili in farmacia ci sono anche indicazioni su cosa è meglio evitare quando la pelle è estremamente delicata e sensibile.

Per esempio, è meglio non lavarsi con acqua particolarmente calcarea o clorata (attenzione all'acqua della piscina!); non utilizzare saponi e detergenti aggressivi (evitate anche i prodotti per la pulizia della casa o del bucato molto sgrassanti, oppure proteggere le mani con i guanti); evitare i bruschi cambi di temperature, i bagni caldi, le saune e i getti d'acqua forti che favoriscono arrossamenti e prurito così come l'uso di oli essenziali, particolarmente potenti e dall'alta assorbibilità da parte della cute o i profumi e controllare se i prodotti sono stati testati per i metalli pesanti (nikel, cromo, cobalto).

La stessa cura deve essere messa nella scelta di prodotti di bellezza che possono influire negativamente sulla pelle sensibile come le creme depilatorie o le tinte per capelli poiché anche il cuoio capelluto può andare incontro a fenomeni irritativi.



Anche i farmaci generici hanno un nome. EG[®]

Anche i farmaci generici equivalenti hanno un nome: EG[®], 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[®]

FlorMidabil™

NOVITÀ!

FINO A
70 MILIARDI
DI FERMENTI LATTICI VIVI



MULTICEPPI

Fino a un massimo di 5 ceppi clinicamente testati fra Bifidobatteri, Lattobacilli e Lieviti



NO FRIGO

Monodose giornaliera² orosolubile^{1,2}



SENZA ECCIPIENTI

Senza Glutine, Lattosio¹, OGM, Acesulfame, Aspartame e adatto a una alimentazione vegana e vegetariana¹

ALIMENTA
IL FORMIDABILE
CHE C'È IN TE

Sei formidabile! Ogni giorno casa, famiglia, lavoro, viaggi, amiche... Arrivi dove serve, quando serve. Come i 70 miliardi di fermenti lattici vivi, attivi in tutto il tratto intestinale, del nuovo FlorMidabil. In 7 diverse formulazioni, specifiche per diverse occasioni d'uso. FlorMidabil: niente è più formidabile per il formidabile che c'è in te.



SANDOZ A Novartis
Division

sandoz.it

1. Escluso FlorMidabil Kids 2. Escluso FlorMidabil Colesterolo

IT1707667469