

Profilo Salute

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% LO/BS

**Pronti
a ripartire**



**Scuola:
aiuti naturali**



**La pelle
dopo l'estate**



**Prevenzione
delle patologie
invernali**

Anno VI
n. 05 - 2013
settembre - ottobre
Bimestrale - euro **1,00**

analisi mediche OXI.GENLAB



Oxi.Gen Lab, laboratorio di analisi mediche di Brescia, effettua esami di laboratorio tutti i giorni, domenica compresa.

L'accesso alla struttura di via Marconi è libero senza prenotazione, sia con impegnativa del medico (esenti compresi), sia privatamente.

Oxi.Gen Lab è autorizzato e accreditato dall'ASL di Brescia, convenzionato al Servizio Sanitario Nazionale dalla Regione Lombardia e certificato TÜV.

- › ESAMI DI BASE E SPECIALISTICI
- › APERTI ANCHE LA DOMENICA
- › LABORATORIO CONVENZIONATO S.S.N.
- › PRELIEVI A DOMICILIO e REFERTI ON-LINE



Per informazioni
030.3386212

via Marconi 11 A • Brescia

Direttore Medico Dr. Michele Francaviglia



analisi mediche
**OXI.GEN
LAB**

...in questo numero

settembre - ottobre 2013

EDITORIALE

Fare prevenzione per vivere meglio 5

FOCUS

Una diagnosi precoce per curare l'Alzheimer 9

IL FATTO

Ambiziose le frontiere della diagnostica prenatale 11

IL PUNTO

Non solo aria 15

LE NOSTRE INTERVISTE

Bastava dire no 19

PSICOLOGIA

L'ipnosi nel trattamento delle psico dipendenze 23

Come parlare "con" gli adolescenti non "agli" adolescenti 27

ANZIANI

Anziani: vivere bene il presente per costruire il futuro 29

MAMMA e BAMBINO

Inizia la scuola 33

È importante per un bambino praticare uno sport 35

Bambini in bicicletta: più sicuri col casco 37

L'attività fisica nell'obesità infantile 39

PARLA lo SPECIALISTA

Alla scoperta degli integratori 43

Vedere senza occhiali: realtà o sogno? 45

Viaggiare in gravidanza 47

Sex toys nella storia 49

BENESSERE

Che prurito!!! 51

Forfora: che fare? 55

Rimedi naturali per le patologie invernali 61

I rischi della sigaretta per noi e per gli altri 63

Fermenti lattici e probiotici 65

La perdita dell'udito: ipoacusia 68

A lezione di ascolto. Il Metodo Tomatis 71

Crema solari, conoscere i filtri per usarne la giusta quantità 73

Che noiosa la cistite! 75

Herpes: chi si rivede! 77

Digrignare i denti indice di stress 79

Cosa fare se la palpebra è rilassata 81

Incontinenza urinaria: problema rilevante 83

L'ortodonzia nell'adulto 85

MEDICINA NATURALE

Echinacea: una difesa per l'inverno 87

BELLEZZA

Rivitalizzare la pelle dopo le vacanze 91

Biostimolazione con le piastrine 93

Il trucco per l'autunno-inverno 95

SPORT

Muoversi, muoversi, muoversi 97

ALIMENTAZIONE

I segreti del caffè verde 99

Campioni a tavola 101

LA RICETTA

La cucina delle gemelle Squizzato 104

NEWS

Antonello da Messina al Mart di Rovereto 107

LETTERE

Problemi posturali 109

AMICI ANIMALI

La gestione del gatto anziano 113

GIOCHI E PASSATEMPI 114

Dietro la soddisfazione dei nostri clienti c'è una grande energia.



Siamo primi nella soddisfazione dei clienti residenziali
per le forniture di gas ed elettricità*.
Scopri tutte le nostre offerte per essere il prossimo cliente soddisfatto.
Chiamaci al **numero verde 800 011 639**.

*Fonte: Osservatorio Energia di Databank – Cerved Group. Anno 2012.

www.a2aenergia.eu



Luigi Cavalieri
Direttore

EDITORIALE

direzione@profilosalute.it

Fare prevenzione per vivere meglio

Per molti ancora (beati loro!) le vacanze non sono finite, anzi devono ancora incominciare. Per taluni, invece, le vacanze di quest'estate 2013 sono state del tutto cancellate.

Le difficoltà economiche, quelle per cui anche chi ha un posto di lavoro fatica ad arrivare a fine mese se la famiglia è numerosa, hanno indotto a star fermi per un turno. Ed è stata l'occasione per riscoprire il piacere di casa propria o scoprire quel che vicino a casa ci viene offerto quotidianamente e non sempre abbiamo potuto apprezzare, presi come siamo dalla vita frenetica che conduciamo.

Dovremmo, comunque, sentirci tutti più riposati, più rilassati, perché il periodo feriale a questo dovrebbe essere dedicato. Anche se, poi, tale principio non è mai vero sino in fondo, poiché lo stress è una componente abituale del nostro vivere quotidiano.

E anche per questo il numero della rivista affronta molte delle problematiche che alla ripresa, dopo il rientro, sono solite farci dimenticare in fretta quanto di buono avevamo immagazzinato.

Potrete, quindi, trovare tutti quei rimedi, che vi potranno aiutare a riprendere il solito tran tran in piena forma.

Ecco, allora, come mantenere sempre giovane e bella la nostra pelle dopo un'estate al sole, e, sempre sullo stesso filone il trucco ed i capelli con i quali affrontare l'autunno.

In tema di benessere affrontiamo come debellare il prurito o risolvere una noiosa cistite o il fastidioso herpes.

Per i nostri bambini parliamo di aiuti naturali alla riapertura delle scuole e così pure di obesità e sport. D'interesse anche l'articolo sul vedere senza occhiali. Ma non solo, poiché già con l'autunno bisogna cominciare a pensare alla stagione

fredda ed a tutti quegli inconvenienti che il periodo comporta. Prepararsi adeguatamente significa fare prevenzione e per questo certamente il vostro farmacista di fiducia saprà darvi tutti i consigli necessari, perché il vostro organismo sappia affrontare qualsiasi imprevisto. Alla prossima.





BioNike
SALUTE E BELLESSERE

TICIA ADV

*Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)".
**Anche contenuti residui di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0.00001%.

- idratante
- protettiva
- rinforzante
- energizzante
- preventiva antietà

senza

Conservanti - Profumo - Glutine*. Nickel Tested**

DEFENCE HYDRA 5

La quintessenza dell'idratazione

Linea studiata per rispondere alle esigenze di ogni tipo di pelle, anche sensibile e intollerante, grazie a 5 azioni specifiche: idratante, protettiva, rinforzante, energizzante e preventiva antietà.

BioNike: da 50 anni in farmacia.

www.bionike.it - 





PROFILO SALUTE

Anno VI - numero 5 - 2013
www.profilosalute.it

Direttore responsabile:

Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:

Punto Farma srl

Direzione, Amministrazione:

Punto Farma srl
via A. Grandi, 18
25125 Brescia
tel. 030.36.65.611
fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Comitato di Redazione:

Marco Belloni
Antonella Boldini
Monica Chirico
Davide Colosini
Erica Denti
Simonetta Elseri
Rosanna Galli
Laura Gerli
Andrea Lanzetti
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Clara Mottinelli
Giancarlo Nicoli
Enzo Orezzi
Francesco Rastrelli
Roberta Rossi
Marilisa Rusconi
Giovanna Saleri
Antonio Schiavo
Serena Schiavo
Bruna Tizzoni

Segreteria di Redazione:

redazione@profilosalute.it

Concessionaria per la pubblicità:

Punto Farma srl

Responsabile commerciale:

Federica Peretti
tel. 030.36.65.611.6
federica.peretti@punto-farma.it

Progetto grafico:

Number Seven

Responsabile ufficio grafico:

Chiara Caravaggi
chiara.caravaggi@punto-farma.it

Stampa:

Tiber SpA - Brescia

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
n. 48/2008 del 24.10.2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento
Postale - 70% - LO/BS

in collaborazione con:

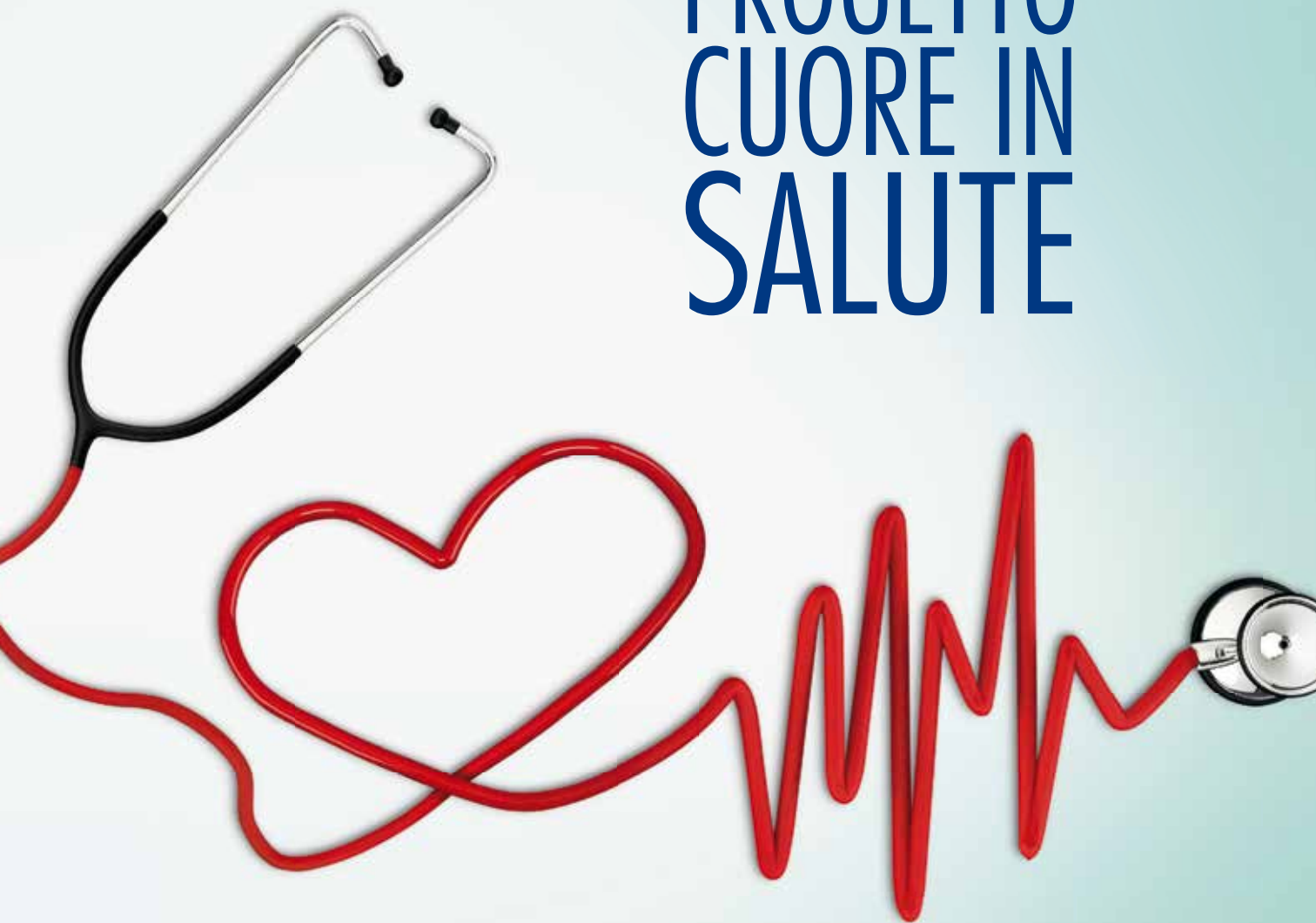


La Cooperativa dei Farmacisti

PROFILO SALUTE
Gratuitamente in Farmacia
Chiedila al tuo farmacista

Questa copia è un OMAGGIO della farmacia

PROGETTO CUORE IN SALUTE



FISH FACTOR® COL, L'AIUTO NATURALE PER IL CONTROLLO DEL COLESTEROLO.

FISH FACTOR® COL è un integratore alimentare che aiuta a mantenere l'equilibrio fisiologico dei grassi nel sangue, grazie all'azione combinata di Steroli Vegetali e Omega 3. Gli Steroli Vegetali sono noti per la loro capacità di favorire la riduzione dell'assorbimento del colesterolo a livello dell'intestino. Gli Omega 3 sono utili per il mantenimento del livello fisiologico dei trigliceridi nel sangue.

Gli integratori vanno assunti insieme a uno stile di vita sano e a una dieta equilibrata.



FISH FACTOR®
NATURALMENTE EFFICACE
www.fishfactor.it



FOCUS

di Lisa Cesco



Una diagnosi precoce per curare l'Alzheimer

*Fotografare la **malattia di Alzheimer**, catturarne le mosse all'interno del cervello umano, pedinarla fin dagli esordi per osservare da vicino come si sviluppa. Fino a poco tempo fa sembrava un'utopia, da domani potrebbe diventare realtà.*

Innovativa metodica per diagnosticare l'Alzheimer

Oggi la parola d'ordine contro l'Alzheimer è **"arrivare prima per curare meglio"**, cioè fare diagnosi sempre più precoci per poter intervenire più efficacemente: in questa direzione si muove il primo studio tutto italiano per diagnosticare la malattia attraverso **un'innovativa metodica di imaging**, che utilizza uno **speciale tracciante - il 18F-Florbetapir** - per individuare i depositi nel cervello di una particolare proteina, **la beta amiloide**, ritenuta una delle principali cause della malattia di Alzheimer, perché, accumulandosi in modo anomalo, porta alla morte dei neuroni.

Lo studio di valenza nazionale ha preso il via con

l'inizio dell'estate sul territorio lombardo, e coinvolgerà 250 persone, selezionate fra coloro che si presenteranno nel 2013 e 2014 per una valutazione della memoria negli ambulatori neurologici e geriatrici delle province di Brescia, Cremona, Mantova e Bergamo.

Le demenze sono in continuo aumento: in Italia interessano circa un milione di persone, di cui oltre 600 mila soffrono della malattia di Alzheimer.

Test cognitivi e risonanza magnetica

Oltre alla valutazione diagnostica di routine, generalmente **costituita da test cognitivi e risonanza magnetica**, le persone coinvolte nello studio saranno sottoposte alla nuova metodica con Florbetapir, che è un **tracciante radioattivo marcato con fluoro 18**, approvato dalla Food and Drug Administration degli Stati Uniti e recentemente dall'Agenzia europea del farmaco. Iniettato in vena, il tracciante raggiunge il cervello dove si lega alle placche di beta amiloide: attraverso l'esame con la Pet (tomografia assiale ad emissione di positroni) è possibile captare la piccola quantità di raggi gamma emes-

sa dal Florbetapir ed utilizzarla per ricostruire una rappresentazione bi o tri-dimensionale del cervello, **verificando la presenza della proteina-chiave dell'Alzheimer.**

Fatebenefratelli di Brescia

«Se l'esame è negativo si può escludere la presenza di Alzheimer»-spiega **Giovanni Battista Frisoni**, Vice Direttore Scientifico dell'IRCCS Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Brescia, che dirige il laboratorio di Neuroimaging ed è Responsabile dello studio, realizzato in partnership fra l'IRCCS e la Clinica Neurologica dell'Università degli Studi di Brescia, e con la partecipazione attiva delle trenta Unità di Valutazione Alzheimer presenti sul territorio.



Biomarcatori di neuro immagine e biologici

«Negli ultimi cinque anni il paradigma diagnostico dell'Alzheimer è cambiato in modo radicale – sottolinea Frisoni - Se fino a non molto tempo fa la **diagnosi avveniva per esclusione** (escludendo cioè tutte le altre possibili patologie), oggi siamo in grado di individuare i **segni positivi della malattia**, grazie a **biomarcatori di neuroimmagine e biologici** che consentono di comprendere cosa sta accadendo all'interno del cervello».

La **metodica con Florbetapir**, già sperimentata all'estero su migliaia di pazienti, rappresenterà un'arma in

più per diagnosticare l'Alzheimer. «Questo esame è riservato a chi ha disturbi oggettivi di memoria, ovvero disturbi accertati attraverso specifici test cognitivi – precisa il responsabile dello studio – In questi casi la **diagnosi tempestiva è fondamentale** per avviare trattamenti farmacologici e non farmacologici in grado di ritardare, per quanto possibile, la perdita dell'autosufficienza». Il buon esito di questa sperimentazione potrebbe dare inizio alla diffusione della metodica nella pratica clinica per la diagnosi precoce dell'Alzheimer e potrebbe risultare di interesse per il Servizio Sanitario, per valutare l'opportunità di una eventuale inclusione dell'esame – che ha costi non irrilevanti - fra quelli garantiti ai pazienti per i quali è indicato.

Diverse fasi dello sviluppo dell'Alzheimer

L'Alzheimer è una malattia che si dispiega nel tempo **all'interno del cervello attraverso diverse fasi**. Gli studi più recenti hanno ormai dimostrato che impercettibili alterazioni incominciano a svilupparsi nel cervello già 20 anni prima della comparsa dei sintomi. Per questo la vera sfida è riuscire a diagnosticare la malattia sempre più presto: già oggi è possibile fare una diagnosi **5 anni prima che i deficit cognitivi e la perdita di memoria diventino disabilitanti**, impedendo al paziente di gestirsi nella vita quotidiana. «Il prossimo traguardo sarà quello di riuscire ad identificare le persone a rischio non all'età di 70 anni ma a 50, quando c'è ancora un margine di 20 anni per intervenire, proteggendo il cervello dai danni dell'Alzheimer», dice Frisoni. Un primo passo in questa direzione è previsto per l'autunno-inverno 2013, quando **partirà il primo clinical trial farmacologico** di prevenzione in Italia: lo studio, che si svolgerà a Brescia ed in altre due città italiane, si rivolgerà a persone fra i 50 e i 60 anni, che stanno bene e non hanno particolari problemi di memoria, ma che presentano un maggior rischio di sviluppare Alzheimer, identificato attraverso **l'analisi di speciali marcatori**. Ai pazienti arruolati verranno somministrati farmaci per verificare la possibilità di prevenire efficacemente lo sviluppo della malattia.



IL FATTO

di Lisa Cesco

Ambiziose le frontiere della diagnostica prenatale

Supertest genetici per conoscere il Dna del feto, software sofisticati per analizzare il rischio di migliaia di malattie genetiche: sono ambiziose le nuove frontiere della diagnostica prenatale, che promettono, con un semplice prelievo del sangue materno di riuscire a catturare e analizzare il Dna fetale circolante, mandando in pensione esami invasivi come l'amniocentesi – il prelievo di liquido amniotico eseguito per diagnosticare anomalie cromosomiche.

Diagnosi prenatali in evoluzione

Se è vero che le **diagnosi prenatali** oggi sono sempre più accurate ed affidabili grazie all'evoluzione delle apparecchiature disponibili e ad una migliore formazione degli operatori, quando si parla di test di ultima generazione, tuttavia, la cautela è d'obbligo: «La quantità di materiale genetico fetale circolante nel sangue della madre è piccolissima, oppure può accadere che il Dna sia fetale, ma arrivi dalla placenta, e, quindi, presenti un assetto genetico diverso», spiega il **dottor Federico Prefumo**, ostetrico-ginecologo degli Spedali Civili di Brescia, già Vice Presidente della Sieog-Società Italiana di Ecografia Ostetrica e Ginecologica e Metodologie Biofisiche.

Test per anomalie genetiche

Da alcuni anni sono in uso dei **test del sangue** mirati per alcune anomalie genetiche specifiche, mentre, di recente, sono state introdotte due modalità di esame del sangue materno per valutare la presenza di **anomalie cromosomiche come la sindrome di Down** (trisomia 21), la trisomia 13 e 18, utilizzando speciali software informatici per analizzare i dati. «Questi esami sulle anomalie cromosomiche non possono essere considerati diagnostici, **ma solo test di screening prenatale** (seppure molto sofisticati), perché non danno la garanzia assoluta del risultato, **bensì la probabilità**», spiega lo specialista. Si tratta di test accurati perché riconoscono fino al 99,9% di probabilità di sindrome di Down: «Possono essere utilizzati per escludere il rischio di trisomia 21, perché, se il test è negativo, è molto alta la probabilità **che il nascituro non sia Down** – dice Prefumo – Il test presenta, però, il rischio di **“falsi positivi”**, per cui, in caso di esito positivo, anche in vista delle eventuali decisioni da prendere circa la prosecuzione della gravidanza, l'esame di riferimento rimane **l'amniocentesi**, che consente, peraltro, di avere una mappa cromosomica completa per verificare tutte le **possibili anomalie cromosomiche**».

Laboratori privati

Attualmente questi speciali test del sangue non vengono offerti negli ospedali pubblici, ma da pochi laboratori privati (si tratta, infatti di esami messi sul mercato da aziende private e non propriamente economici: queste metodiche **costano fra gli 800 e i 1200 dollari, pari a 600-900 euro**).

La ricerca scientifica, nel frattempo, si è posta obiettivi ancora più alti, per mettere a punto un supertest, che, partendo dal sangue materno, consenta di decifrare l'intero Dna del nascituro, per escludere la presenza di 3 mila malattie genetiche: si tratta di uno studio ancora in divenire, cui stanno lavorando i ricercatori della University of Washington di Seattle.

Sullo sfondo resta un interrogativo: fra **esami iper-raffinati** e generoso impiego di ecografie, la gravidanza non rischia di diventare sempre più "tecnologizzata", perdendo la naturalità di un evento centrale per la vita di una donna? Fanno riflettere i dati del Rapporto Cedap pubblicato dal Ministero della Salute nel 2012, da cui emerge che nel 73,2% delle gravidanze si effettuano più di 3 ecografie, per arrivare ad una media di 7-8 ecografie nei nove mesi.

L'importanza delle ecografie

«**In una gravidanza normale le ecografie importanti sono poche**, quella del primo trimestre per datare la gravidanza ed identificare se è gemellare: quella del secondo trimestre per esaminare l'anatomia fetale ed eventuali malformazioni, mentre si discute se valga la pena di effettuarne una terza alla 32esima settimana, per valutare la crescita del feto»- spiega sempre Prefumo. «**Non è importante**

fare tante ecografie, ma farle a regola d'arte, verificando tutti i parametri raccomandati e accompagnandole sempre con un referto scritto».

Dagli Stati Uniti, inoltre, sta approdando in Europa la moda delle ecografie in 3D a scopo ludico, per vedere il "faccino" del feto in tre dimensioni, condividendo l'immagine con amici e parenti. In

Italia, però, **l'ecografia rimane un atto medico**, e come tale sarebbe ingiustificata un'ecografia puramente ludica: la visione in 3D può essere aggiunta a margine dell'esame diagnostico, «ma non è assodato che la visione del "faccino" diminuisca l'ansia della donna o contribuisca a creare il bonding, ovvero il legame con il nascituro

- avverte lo specialista
- Per alcune donne può

migliorare questi aspetti, per altre, invece, può rivelarsi addirittura controproducente».

Solo la metà delle gravide si sottopone agli esami di diagnostica prenatale con piena "cognizione di causa".

La restante metà dice di farli perché li ha prescritti il ginecologo o addirittura non sa bene perché li fa.

Più in generale, quando si parla di **diagnostica prenatale**, un punto centrale ed ancora carente resta l'informazione data alle future mamme. «Non è scontato che tutte le donne, che si sottopongono agli esami in gravidanza, ne abbiano capito finalità, rischi e opportunità - dice Prefumo -. **L'informazione è fondamentale**, e su questo c'è ancora molto da lavorare, perché le tecnologie cambiano, ma il sentire personale, i valori e le attese restano unici per ogni donna».



Il ferro che non ti pesa!

Ferrotone® è l'innovativo integratore di ferro che si presenta come acqua da bere. Risulta **altamente assimilabile**, perchè si tratta di un'acqua naturalmente ricca di ferro, prelevata direttamente alla sorgente di Trefriw Wells, nel Galles.

Naturale al 100% e privo di ingredienti aggiuntivi, **Ferrotone®** è utile per integrare le carenze alimentari o gli aumentati fabbisogni di ferro derivanti da particolari condizioni fisiologiche.



- 100% pura acqua di sorgente
- Altamente assimilabile
- Ottimamente tollerato
- Clinicamente testato

Una bustina di Ferrotone contiene la quantità di ferro equivalente a quella contenuta in 3,63 kg di broccoli.

Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista o chiama il nostro numero verde.

BREAKING NEWS: LE IPERPIGMENTAZIONI IMPALLIDISCONO... È ARRIVATO IL DEPIGMENTANTE CON FATTORE DI PROTEZIONE MOLTO ALTO!





IL PUNTO

dott. **Francesco Rastrelli**

Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia
francesco.rastrelli@profilosalute.it

Non solo aria

Facendo un profondo respiro, inaliamo una grande quantità di aria, pura all'apparenza, ma che, in realtà, contiene **decine di milioni di particelle solide e goccioline liquide**. Questi piccoli corpuscoli onnipresenti della materia sono conosciuti sotto forma di *aerosol* e si possono trovare nell'aria, sopra gli oceani, i deserti, le montagne, le foreste ed ogni ecosistema, causando, ad esempio, l'alba, il tramonto e l'effetto Tyndall, facendo virare il colore della luce solare verso l'arancione.

Il termine, che identifica comunemente l'insieme di queste sostanze sospese nell'aria e che passano dalla stratosfera all'atmosfera e, quindi, alla superficie terrestre (troposfera), è **particolato PM** (dalla parola inglese *particulate matter*).

In base alle dimensioni (μm = micron, micrometro o milionesimo di metro) delle particelle si può ricavare la seguente classificazione di particolato:

- **PTS (polveri totali sospese)**: particolato grossolano, sedimentabile di dimensioni superiori ai 10 μm , non in grado di penetrare nel tratto respiratorio superando la laringe, se non in piccola parte.
- **PM 10**: particolato formato da particelle inferiori a 10 micron (μm) (cioè inferiori a un centesimo di

millimetro). È una polvere inalabile, ovvero in grado di penetrare nel tratto respiratorio superiore (naso e laringe).

- **PM 2,5**: particolato fine con diametro inferiore a 2,5 μm (un quarto di centesimo di millimetro). È una polvere toracica, cioè in grado di penetrare profondamente nei polmoni, specie durante la respirazione dalla bocca.
- **PM ultrafine**: particolato con diametro inferiore a 1 μm . Si parla di polvere respirabile, cioè in grado di penetrare profondamente nei polmoni fino agli alveoli.

Le particelle

La composizione chimica delle particelle è estremamente variabile: dipende dal luogo, dal periodo dell'anno e dal clima.

Il particolato può essere, inoltre, distinto in **primario o secondario** in base alla sua derivazione. Si parla di particolato **"primario"**, quando le particelle sono emesse direttamente nella troposfera, provenendo da fonti antropiche (umane) come: il traffico pesante su strade, gli impianti industriali, i cantieri, gli inceneritori, le fonti di riscaldamento non elettriche, la combustione del legno e dei rifiuti. Le **particelle**

“secondarie”, invece derivano da processi di trasformazione chimica e di condensazione delle sostanze gassose primarie, che danno luogo così a particelle di dimensioni maggiori. Questi processi coinvolgono molti composti chiamati precursori e raggruppano principalmente: **l’anidride solforosa (SO₂), gli ossidi di azoto, gli ossidi del carbonio**, sostanze organiche volatili, gli idrocarburi policiclici aromatici conosciuti con la sigla IPA (tra cui le diossine e il PCB) e **l’ammoniaca**.

Le particelle, che possono causare **effetti negativi sull’uomo**, sono essenzialmente quelle di **dimensioni ridotte**, mentre quelle con dimensioni di 10 micron ed oltre vengono, generalmente, rimosse con colpi di tosse (meccanismi di autodifesa). Nel caso in cui queste ultime penetrino nel tratto superiore dell’apparato respiratorio (zona nasofaringe), possono causare sintomi irritativi come secchezza del naso, della gola e, talvolta, anche malattie infiammatorie.

In sintesi le particelle possono essere classificate come:

Inalabili: sono le particelle più grandi di 7 micron che penetrano nel tratto respiratorio fino alla zona nasofaringea dove vengono filtrate ed espulse;

Toraciche: comprendono le particelle con diametro inferiore a 10 micron in grado di superare il tratto extra-toracico, raggiungendo facilmente la zona tracheo-bronchiale. La loro pericolosità dipende dalla grandezza.

Respirabili: sono le particelle con diametro inferiore a 1 micron. Possono raggiungere gli alveoli ed entrare nel circolo sanguigno causando le cosiddette nanopatologie.

A causa della loro particolare struttura superficiale le particelle possono assorbire dall’aria **sostanze acide e sostanze chimiche cancerogene**, che, una volta entrate nel canale respiratorio e prolungandone i tempi di permanenza, ne accentuano gli effetti nocivi.

I principali effetti acuti documentati sono:

- **possibile aumento della mortalità prematura**,

soprattutto per cause cardiovascolari e respiratorie;

- **possibile aumento delle patologie asmatiche e polmonari** ostruttive croniche;
- modifiche della funzione della trachea e del **sistema immunitario**.

Tutto questo comporta un aumento di prestazioni ospedaliere (ricoveri), perdite di giorni di lavoro e riduzioni delle attività.

Limite della concentrazione PM 10

Nell’aprile 2008 l’Unione Europea ha adottato definitivamente una nuova direttiva (2008/50/EC) che detta limiti di qualità dell’aria fissando la concentrazione delle PM10 secondo i seguenti parametri:

Valore massimo per la **media annuale: 40 µg/m³**

Valore massimo **giornaliero (24-ore): 50 µg/m³**

Numero massimo di superamenti consentiti in un anno: 35

Per le PM 2,5 il decreto non prevede dei limiti di media giornaliera come per le PM10, ma dal 2011 è scattato l’obbligo per monitoraggio di tali polveri, con l’obiettivo di raggiungere al 2015 un valore limite medio annuo fissato a 25 µg/m³

Chi è a rischio e con quali sintomi ?

I soggetti maggiormente a rischio sono **adulti e anziani affetti da malattie cardiovascolari e/o polmonari**, soggetti affetti da asma o bronchite cronica ostruttiva. Anche i **bambini** sono considerati soggetti ad alto rischio, in quanto il loro apparato respiratorio è in fase di sviluppo e sono spesso impegnati in intense attività fisiche all’aperto.

L’esercizio fisico, infatti, può aggravarne i sintomi a causa dell’aumento del ritmo e della profondità della respirazione, che determina una maggiore inalazione di polveri sottili.

Cosa posso fare per proteggermi?

Si consiglia di:

- Evitare di rimanere a lungo all’aperto nelle **giornate inquinate** (per informazioni controllare i bollettini meteo PM10 delle ARPA regionali)

- Ricambiare l'aria nelle stanze solo nelle **prime ore della giornata**, in quanto la concentrazione del PM10 è più bassa
- Chiudere **con un sigillante gli spifferi**: dei cassonetti delle finestre, spazi muro-corse tap-parelle e spazi muro-telaio finestra.
- In città a piedi e in bicicletta scegliere i **percorsi a minor traffico**
- Evitare esercizi e sforzi fisici nelle zone urbane, dove maggiore è la concentrazione dei PM10
- Utilizzare il meno possibile il motorino e l'auto-mobili, oltre ad aumentare l'inquinamento non è dimostrato che **all'interno della macchina si sia protetti dalle polveri**.
- In commercio **non esistono al momento filtri per l'abitacolo** per automobili efficaci contro le polveri sottili.

- Le nor-mali masche-rine non proteggono dal-le polveri sottili.
- Quando le concentrazioni di PM10 sono eleva-te, **utilizzare maschere del tipo Filtro Facciale Protezione 3** (FFP3 questa sigla è stampigliata sulla mascherina), che proteggono da polveri tossiche, sono dotate di valvola che favorisce l'e-spirazione ed aderiscono con facilità alla forma del viso.

Denti macchiati?

DayDENT
GEL SBIANCANTE

RISPETTA LO SMALTO



Denti macchiati dal fumo, thè, caffè o dal tempo che passa. Day Dent è un trattamento sbiancante domestico sicuro ed efficace, adatto a tutti, rispetta lo smalto. Day Dent ha una formulazione in gel, si applica con un comodo pennellino mattino e sera dopo aver lavato i denti. Asciuga in un minuto e lascia in bocca un fresco gusto di menta.

Per un sorriso brillante
in pochi giorni

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO



DayDENT

BREVETTO DEPOSITATO

DAY DENT chiedi l'originale in farmacia - Pharmaday S.r.l. - www.pharmaday.it - info@pharmaday.it

Denti sensibili?

DayDENT
SENSITIVE

Dalla ricerca nasce
UN GEL PROTETTIVO PER DENTI SENSIBILI



Grazie al suo sistema applicativo di precisione in un comodo pennellino e alla sua formulazione in gel Day Dent Sensitive è in grado di proteggere, per tutto il giorno, i denti da temperature calde e fredde (cibi, bevande e agenti atmosferici).

Effetto immediato

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO



ProFlora™

Azione probiotica potenziata

NOVITÀ



6 fermenti lattici probiotici esclusivi "microincapsulati gastroprotetti"* vivi e vitali con fibra prebiotica

Ciascuno dei fermenti lattici di Proflora, è totalmente protetto dall'aggressione dei succhi digestivi, con una **capacità quintuplicata*** di colonizzazione dei segmenti intestinali. Proflora **riequilibra efficacemente*** la microflora intestinale, in caso di diarrea, terapie antibiotiche e di stress psico-fisico.



Proflora è attestato **privo di allergeni** secondo la Dir 2007/68/CE D.L. n. 178/2007; in particolare è garantita l'assenza dei seguenti ingredienti e dei rispettivi derivati: i cereali contenenti glutine, crostacei, latte, soia, uova, arachidi, pesce, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, lupini, molluschi, anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 ml/L espressi come SO₂.

* Per i ceppi microincapsulati "si dimostra che l'attività colonizzante di 1 mld/ UFC di ceppi probiotici microincapsulati gastroprotetti è pari a quella di 5 mld/ UFC di ceppi non microincapsulati" *Del Piano M. et Al. - Evaluation of the intestinal colonization by microencapsulated probiotic bacteria in comparison with same uncoated strains - J.Clin. Gastroenterol. 2010 Sept; Volume 44 Suppl 1:S42-S46. Studio condotto in doppio cieco.

il nostro laboratorio è a
Impatto Zero®

GUNA S.p.A. aderisce al progetto
Impatto Zero® di Uffidato.
Compensando le emissioni di CO₂
con la creazione di nuove foreste.



GUNA S.p.A. - Milano
www.guna.it



AZIENDA CON SISTEMA
DI GESTIONE QUALITÀ
UNI EN ISO 9001:2008
CERTIFICATO DA CERTIQUALITY

LE NOSTRE INTERVISTE

di Luigi Cavalieri

Bastava dire no

La giornalista Chiara Maffioletti racconta in un libro la sua esperienza.

"Bastava dire no": il titolo di un libro che può preludere a tante emozioni, a tante occasioni.

La curiosità è nel Dna di ogni giornalista, che conosce la sua professione. Anzi, se così non fosse, sarebbe meglio scegliere un'altra strada.

Così mi son detto che dovevo assolutamente conoscere chi avesse scritto quel libro. L'opportunità mi si è presentata quasi subito: è bastato un invito alla presentazione dell'opera, che aveva suscitato in me tanta curiosità e mi intrigava davvero.

Mi sono così trovato di fronte Chiara Maffioletti e, sorpresa nella sorpresa, ho scoperto che Chiara, oggi ventottenne, è nata a **Desenzano**, sul lago di Garda. È giovane e bella, due qualità, che la rendono subito ancora più interessante, anche se scopri che la sua passione per il giornalismo l'ha portata per uno stage, a soli **22 anni, al Corriere della Sera**. Oggi lì si occupa di spettacoli, proprio come quando aveva iniziato, e, quindi, anche di tv, cinema e, ogni tanto, di musica. Le faccende di cuore le segue sul blog del Corriere "La 27esima Ora". In questo libro racconta la parabola di un matrimonio, il suo. "Un racconto utile, ironico, malinconico, senza sconti. Uno sguardo chiaro come il suo nome": così l'ha definito **Beppe Severgnini**.

Chiara, eri convinta che l'amore sarebbe durato tutta la vita. E invece...

E, invece, ho capito che, anche quando pensi di dare una direzione alla tua vita, lei alla fine è sempre in grado di sorprenderti. Quando mi sono sposata, ero davvero convinta che il mio matrimonio sarebbe durato per sempre, poi, però, le cose sono andate diversamente. Non è successo da un giorno con l'altro. Convivevo già prima di sposarmi e per questo pensavo di aver capito quali potevano essere le **difficoltà dello stare insieme**. Ma allora ero anche convinta che, se anche le difficoltà esistono, ci si può sempre lavorare e migliorarsi. Quello che non capivo allora è che il **presupposto per cambiare è volerlo**. In una coppia lo devono volere entrambi e, in realtà, questa è una condizione indispensabile e difficilissima da realizzare allo stesso tempo.

Quel giorno, con la meringata, che chiamano abito da sposa, piangevano mamma e zie e mai avresti pensato che a piangere, un'altra volta, avresti potuto essere tu.

Sì, sono sempre stata romantica e la favola del **"vissero per sempre felici e contenti"** speravo potesse essere anche la mia. Ma anche se la realtà non ha seguito il copione che avevo immaginato per me, alla fine mi

sento, insospettabilmente, migliora da tutto questo. Ho scritto "Bastava dire no" anche per questo motivo: molto spesso la fine di una storia d'amore viene catalogata dal resto del mondo con superficialità. La parola più usata è **fallimento**. Ma, anche se le cose non vanno secondo i progetti, resta, comunque, un'esperienza, un pezzo di vita importante dal quale si possono imparare molte cose, visto che raramente si è tanto in contatto con se stessi come nelle occasioni in cui rimetti in discussione tutta la tua vita e ti **prepari a ripartire da zero**. Piuttosto che riuscire a prendere un treno al volo, credo sia molto più difficile scendere da un treno in corsa.



Quando ci si separa, i problemi emotivi, ma anche pratici, si moltiplicano.

Eccome. Già si è in una fase emotivamente più che mai precaria... Si è feriti e completamente smarriti, in cerca di appigli o anche solo di diversivi per non pensare, non crogiolarsi nel proprio dolore. Non bastasse, **le spese improvvisamente si moltiplicano**. Salvo caso eccezionali, non si chiudono immediatamente le spese che si avevano con la casa che dividevamo con il nostro ex. È così, oltre agli affitti o ai mutui, si moltiplicano per due anche le bollette e le spese. Poi, non bastasse, mai come quando ci si è appena lasciati si cade nella tentazione di **iscriversi a tutti i corsi** possibili immaginabili. Tutto pur di distrarre la mente da quel pensiero fisso per qualche ora. E i soldi, tra conti, bollette e uscite restano sempre quelli: loro non si moltiplicano mai.

Hai mai pensato di poter rimettere in piedi il tuo matrimonio ?

Sì, all'inizio ne ero abbastanza convinta. Paragonavo quella fase di pesante crisi ad uno di quei temporali estivi, tanto violenti che così improvvisamente iniziano ed altrettanto velocemente finiscono lasciando di nuovo spazio al sereno. **Ma, quando ci si sta lasciando**, normalmente non si dà il meglio di noi stessi: è quella che non sembrava una decisione irreversibile finisce con il diventarlo. Si dicono **frasi spiacevoli**, ci si fanno **stupidi dispetti** e la paura ci porta a mettere in atto **inutili ripicche**. Tutte cose, tra l'altro, poco furbe, se poi si spera di tornare insieme. L'ideale, per rimettere in piedi un matrimonio, sarebbe riuscire a fare di nuovo quello che all'inizio di ogni relazione è tanto semplice: **capirsi**. Ma spesso, dopo anni, diventa la cosa più complicata del mondo



Alla fine di un matrimonio comunque si sopravvive...

Absolutamente, garantisco. Un prete, quando sono andata a parlare con lui, nella fase più acuta della mia crisi, mi ha detto: da queste situazioni **non si esce quasi mai migliori di prima**. Lo capisco. Al di là del tono vagamente minatorio è vero che incomprensioni e dolori così grandi rischiano di inacidire, rendere più disilluse e ciniche le persone. Ma è anche vero che si coglie la possibilità di imparare qualcosa in più su noi stessi, di capirci di più, di analizzare quello che davvero vorremmo per noi e nella vita, ecco che allora possiamo anche **trovarci**

cresciuti e piacerci di più rispetto a prima. Io credo di essere migliorata da tutta questa vicenda. O almeno, mettiamola così, rispetto a quella che ero, oggi mi piaccio di più

Sei pronta ad innamorarti di nuovo ed a vivere una seconda esperienza matrimoniale?

Ad **innamorarmi** sì. È fantastico quando, dopo decine di appuntamenti ad altissimo tasso di noia e sbadigli, incontri di nuovo **qualcuno capace di interessarti**. Di solito capita dopo un po' di tempo, ma alla fine succede. Però, almeno nel mio caso, la prospettiva cambia radicalmente. Se prima veniva spontaneo fare progetti a lunga scadenza, ora si ragiona più nei termini del giorno dopo giorno. Che non necessariamente è un male, anzi. **Sto con te perché scelgo di stare con te**. Non perché l'ho deciso a priori e ormai mi ci ritrovo. Resto romantica e i matrimoni mi piacciono, ma farlo una seconda volta no, non fa per me. Direi, quindi, che non mi sposerò mai più, se non fosse che ormai mi fido poco a lanciarmi in dichiarazioni categoriche e definitive... Meglio un cauto: **credo che non mi sposerò mai più**.

In questa tua odissea dai risvolti, se vogliamo, anche tragicomici, ti sono state vicine molte persone: dai genitori agli amici più cari ed ai colleghi di lavoro, che, sapendoti libera, magari hanno fatto un pensierino...

Sì, la fine di un matrimonio non coinvolge solo i due che hanno deciso di sposarsi, ma anche tutti quelli che in qualche modo erano stati coinvolti in questo sogno. In modi diversi, ovviamente. Ma li scopri tutti solo quando ti sei lasciata. Ci sono gli amici, che, finalmente e solo in quel momento, ti dicono quello che avevano sempre pensato della persona con cui stavi. E, di solito, non sono cose molto belle. E, allora, ti domandi: ma come? Avevano capito tutti come era fatto tranne me? La risposta è sì, lo avevano capito. E fingevano. Per il tuo

bene, dicono poi. E poi c'è la faccenda delle etichette. La gente te le appiccica addosso di continuo. Ognuno di noi lo fa, più o meno consciamente. Quando inizi a dire in giro che il tuo matrimonio è finito, c'è chi, invece di recepire che stai attraversando un momento emotivamente doloroso e difficile, capta solo il messaggio: è tornata libera, attaccare. Niente di strano, per carità. Solo che all'improvviso ti senti come la gazzella più appetibile della savana, braccata da decine di leoni affamati. Se non fosse che stai male, **farebbe anche un po' ridere**.



Perché hai pensato di raccontare in un libro questa tua esperienza?

Perché è il libro che avrei voluto leggere, quando stavo attraversando la fine della mia storia d'amore. Perché cercavo ogni tipo di romanzo che raccontasse di amori finiti e un libro come il mio non l'ho trovato. Credo che provare a sorridere, attraversando dei passaggi inevitabili e comuni a tutti quando ci si lascia, aiuti a sentirsi meglio. E, leggendo i commenti di tutte le persone che mi hanno scritto, dopo aver letto il libro, posso dire che, in effetti, sta andando proprio così.



NUROFEN 
Influenza e Raffreddore

Sollievo mirato dai sintomi influenzali



E' un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non somministrare nei bambini al di sotto di 12 anni. Autorizzazione del 18/02/2013.



PSICOLOGIA

dott. Andrea Cirelli
psicoterapeuta e ipnositerapista

L'ipnosi nel trattamento delle psico dipendenze

L'ipnosi e la relativa ipnositerapia sono una metodica all'avanguardia nel trattamento delle psico dipendenze.

Le **psico dipendenze** che a volte rientrano nel disturbo diagnosticato come **ossessivo compulsivo**, altre volte sono definibili come dei **"vizi"**, dai quali la persona non riesce a liberarsi e, seppur il disagio non sia pervasivo tanto da rientrare nella psicopatologia, ostacolano significativamente il benessere e la qualità della vita della persona che ne soffre ed a volte anche di chi le sta intorno.

Nella mia esperienza **l'alcolismo cronico** e la **tossicodipendenza da eroina** è infruttuoso affrontarli con l'ipnositerapia senza poter agire anche sulle persone, che convivono col soggetto e senza poter contare sull'eventuale disponibilità ad accedere, per un periodo variabile, **in specifiche strutture terapeutiche residenziali**.

Si trattano, invece, con successo ed in tempi brevi svariate forme, anche morbose e invalidanti, di dipendenze come quelle : **da gioco d'azzardo, da sesso, da internet, da shopping compulsivo**.

Fra tutte queste, in questi ultimi anni, quelle, per

cui ci sono più richieste di trattamento, non tanto da parte del soggetto che le vive, ma dalle persone vicine, cioè familiari, parenti, partner, ci sono: per gli **adolescenti** la dipendenza da **internet** (spesso associata alla sessualità) e dalle **droghe leggere**, mentre per gli **adulti** quella da **gioco d'azzardo patologico**. Ora parliamo solo di tabagismo e dipendenza compulsiva da cibo.

Tabagismo

Perché è difficile smettere di fumare?

Ho già provato tante volte, poi ho ricominciato... questo però non significa che non ci riuscirai mai.

La maggior parte delle persone **fa diversi tentativi prima di smettere definitivamente**.

Tutte le persone che fumano sviluppano una forte dipendenza dalla nicotina e dalla ritualità dei gesti connessi al fumo; quando decidono di smettere, proprio per questa ragione, rischiano di cadere nella vecchia abitudine.

Questo ostacolo come influisce in chi decide di smettere di fumare?

C'è da considerare innanzitutto la **dipendenza psicologica** (il cosiddetto fattore comportamentale).

C'è, poi, la **dipendenza fisica** (detto fattore farmacologico), causato dall'effetto della nicotina sulle cellule cerebrali.

Questa dipendenza fisica si riscontra chiaramente nel fumatore, quando questi riduce il consumo di sigarette o addirittura lo interrompe, venendo in tal modo sospesa l'assunzione di nicotina. In questa situazione si manifesta la cosiddetta **sindrome di astinenza**: voglia irrefrenabile di fumare, irritabilità, collera, ansia, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, insonnia.

Ma c'è una causa ancora più importante, che rende difficile sia smettere che evitare la sindrome sopracitata ed è il fatto che l'ipnosi deve ridurre le sofferenze, i rancori e le relative frustrazioni che il fumo tende ad anestetizzare come una sorta di **psicofarmaco virtuale** (se fumo non avverto l'ansia, il nervosismo, ecc.).



L'Ipnosi regressiva è una **tecnica**, che permette di smettere di fumare senza il rischio di ingrassare e senza vivere la sindrome di astinenza a patto che si accetti di evidenziare e decomprimere almeno un minimo le problematiche emotive sottostanti.

I disturbi dell'emotività e del comportamento possono scaturire da una cattiva comunicazione con se stessi o con gli altri.

Questa rivoluzionaria metodologia ha già portato ad abbandonare il vizio del fumo centinaia di persone che l'hanno provata.

L'unico passo da compiere, quello che richiede il

primo sforzo di buona volontà, è di recarsi al primo importante incontro con il professionista.

L'Ipnosi, nel trattamento antitabagista, si basa su una **trance leggera** durante la quale vengono fissati **comandi post-ipnotici**, che inducono la persona a ritenere sgradevole sia l'odore che il sapore della sigaretta. Per questo molte persone, durante il trattamento (che varia dai 2 ai 6 incontri), non sentiranno la necessità di compensare la mancanza del fumo con cibo o altri surrogati, semplicemente non avvertiranno il pressante bisogno di accendere la sigaretta.

La persona, che si sottopone all'Ipnosi viene messa a proprio agio, stesa comodamente su una poltrona in stato di perfetto relax e benessere, stato indotto per qualche minuto. Successivamente viene avvicinata una sigaretta accesa al volto e poi al naso ed è in questo momento che i comandi ipnotici creano l'**"aggancio emotivo negativo"** che induce il primo fastidio nel sentirne l'odore.

Per rafforzare l'induzione, verrà fatto inspirare il fumo dalla bocca, come fa normalmente, un fumatore, chiedendo di tossire profondamente non appena il fumo sia entrato nei polmoni.

Questo procedimento, svolto a fasi all'interno di una stessa seduta, consente di valutare i primi effetti immediatamente ed è per questo che il 30-40% delle persone, che vi si sottopone, smette definitivamente tra il primo e il terzo incontro senza bisogno di ulteriori sedute.

Dipendenza da cibo. Fame nervosa

Se a mangiare è la nevrosi. Ecco una nuova generazione di disturbi dell'alimentazione. Subdoli e nascosti, colpiscono soggetti di ogni età. Giovannissime ma anche donne adulte, sposate e con figli.

Le vittime delle **nuove nevrosi alimentari** dai nomi strani come **"abbuffate compulsive"**, **"vomiting"** (mangiare e vomitare), mangiare piccole dosi di cibo in continuazione, dieta da fame perpetua, sono in continuo aumento.

Le ossessioni per il cibo non si manifestano più sola-

mente sotto forma di anoressia o bulimia, ma anche come disturbi più specifici, con caratteristiche proprie e nuove rispetto al passato.

Dimagrire con l'ipnosi regressiva

L'ipnosi non entra in merito ad una vera e propria possibile dieta e neppure al possibile uso di farmaci. Essa è uno strumento che serve per **capire l'origine** di disturbi quali fame nervosa o compulsioni alimentari, origine che spesso trova le sue radici in eventi del passato, che portano l'individuo a **rifugiarsi costantemente nel cibo**, sperimentando aumenti di peso e continua insoddisfazione. L'ipnosi è sicuramente un valido sostegno per moltissime persone, aiuta a ritrovare fiducia in sé stessi ed a capire quale sia il percorso da seguire per abbandonare le cattive

abitudini alimentari.

Dopo il trattamento che prevede una **media di 5 sedute**, la persona riesce a mantenere la dieta alimentare ed in generale si trova a vivere un rapporto armonico con il cibo.



F POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO

Dr. Enrico Filippini

Dir. San. Dr. Enrico Filippini
DIETOLOGIA - MEDICINA ESTETICA - ANDROLOGIA

Dr. Davide Tonini
CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA - LASERTERAPIA

Dr. Michele Tonini
PATOLOGIE VASCOLARI - ANDROLOGIA

Via S. Francesco d'Assisi, 3 (piano terra)
25122 Brescia
Tel. 030.28.07.547
www.studiofmedicofilippini.it
studiofilippini@yahoo.it

TEST AVANZATI

- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Telecardiometria

LASERTERAPIA

- Trattamento capillari con laser o mousse
- Laser depilazione corpo
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Radiofrequenza termage
- Laserterapia anticellulite

DIETOLOGIA

- Diagnostica morfologica
- Diete personalizzate
- Terapie di supporto medico di ultima generazione
- Test di intolleranza
- Tecniche di supporto comportamentale
- Dimagrimenti localizzati
- Galenica personalizzata

FLEBOLOGIA

- Trattamento capillari con laser o mousse
- Diagnostica doppler e visita vene
- Trattamento vene varicose, ulcere, linfedemi e mesoterapia
- Piccoli interventi chirurgici ambulatori in anestesia locale

ENDOCRINOLOGIA

- Disturbi legati alla menopausa
- Irsutismo - trattamento acne e alopecia
- Disfunzioni della tiroide
- Obesità

ANDROLOGIA

- Doppler del pene, piccoli interventi e terapie rivitalizzanti
- Incurvamento penieno, nuove frontiere terapeutiche
- Visite per allungamento e ingrossamento del pene
- Disfunzioni della sessualità

MEDICINA ESTETICA CORPO

- Trattamenti cellulite con veicolazione trans-dermica, laser-lisi termage e mesoterapia omeopatica e controllo alimentare
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Infiltrazioni per lo scioglimento di adiposità localizzate
- Trattamento capillari con laserterapia o sclerosanti
- Laser depilazione corpo

VISO / MANI / DECOLTÉ

- Diagnostica morfologica
- Rivitalizzazione con vitamine - ialuronico con aminoacidi
- Pulizia viso con peeling chimici e meccanici
- Trattamenti multi-rivitalizzazione con veicolazione e botomask
- Trattamenti ad effetto immediato con fillers non permanenti
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Tattoo semipermanenti
- Radiofrequenza termage

VISITE MEDICHE PER

- Protesi seno e correzioni
- Chirurgia delle calvizie
- Lipoaspirazione pneumatica
- Addominoplastica
- Minilifting viso
- Correzione naso e orecchie a sventola
- Allungamento e ingrossamento del pene
- Blefaroplastica (occhi)
- Piccoli interventi chirurgici ambulatoriali in anestesia locale

Kute-Oil Kute-Cream

Repair

Pelle riparata. Naturalmente.



**Trattamento specifico
per migliorare
l'aspetto della pelle
in presenza di:**

- Smagliature
- Cicatrici
- Disidratazione
- Invecchiamento cutaneo



VISO-MANI-CORPO

Dermatologicamente Testati - Senza Oli Minerali - Senza Parabeni - Senza Alcool - Nickel Tested

Solo oli naturali per una pelle sana e bella.

Dalla ricerca
HYNECOS®
RESEARCH

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

Gambe sane e belle come a vent'anni!

**Pesantezza, gonfiore
e inestetismi
delle gambe?**
**Da oggi in Farmacia
un prodotto unico,
innovativo
e completo.**

Gli inestetismi e il gonfiore delle gambe diventano per molte donne un chiodo fisso nei mesi che precedono l'arrivo dell'estate e della fatidica prova bikini. Purtroppo con l'arrivo dei mesi caldi questi disturbi (smagliature, cellulite, capillari dilatati, colorito pallido e opaco) tendono ad essere più visibili.

Avere gambe belle e sane è il desiderio di tutte le donne poichè sono il simbolo della sensualità e della bellezza femminile.



HYNECOS RESEARCH, Divisione dermocosmetica di Pool Pharma, ha realizzato **DESTASI BB CREAM GAMBE**, l'unica BB Cream studiata per le gambe: con un solo trattamento restituisce leggerezza, tonicità e sollievo alle gambe, corregge gli inestetismi di smagliature, cicatrici e capillari evidenti, idrata la pelle donando un colorito luminoso, stimola il microcircolo.

Grazie all'**innovativo ingrediente PHYTOCEL TECH**, preparazione liposomiale di cellule staminali vegetali, contribuisce a proteggere e a rivitalizzare i tessuti.

Resistente all'acqua, dermatologicamente testata, integrata da un fattore di protezione SPF 15, **DESTASI BB CREAM GAMBE** non contiene Oli Minerali e Parafina Liquida.

In tubo da 100 ml è disponibile in due tonalità di colore.

**Dalla ricerca Hynecos Research
Da Pool Pharma in farmacia.**



PSICOLOGIA

dott. **Brian Kristian Vacchini Giampaoli**
psicologo

Come parlare “con” gli adolescenti, non “agli” adolescenti

“Perché non può essere obbediente com’era un tempo?” Quasi tutti i genitori, durante la loro vita, si sono posti almeno una volta questa domanda nel momento in cui hanno visto i loro figli attraversare il periodo dell’adolescenza.

La verità, però, è che ogni adolescente, che si rispetti, ha il diritto di essere un po’ ostinato, emotivo e reticente in questa fase della sua vita.

Cos’è successo a quel bimbo docile che conoscevo?

Sappiamo tutti che l’adolescenza si caratterizza come un periodo di grandi cambiamenti sotto il profilo fisico, psichico ed emotivo. In modo del tutto comprensibile i nostri figli necessitano in questo periodo di separarsi da noi al fine di diventare degli adulti autonomi.

Quello che forse non sappiamo è che questo processo è tanto doloroso per loro quanto lo è per noi. Le difficoltà, che essi devono attraversare, sono molte. Per citarne solo alcune:

- Una domanda di sempre maggior autonomia, che si scontra coi limiti che la loro età impone
- Un desiderio di privacy, che deve fare i conti con la curiosità dei genitori

- Un forte investimento nel gruppo dei pari che da un lato è accogliente, ma dall’altro molto critico
- La ricerca di un’identità propria, diversa dalla precedente di bambino ed abbastanza originale da non confondersi con quella di tutti gli altri compagni
- Enormi cambiamenti psicofisiologici

Ma va ricordato che, mentre tutto questo accade a loro, i genitori stessi attraversano la propria crisi personale. Va ammesso: si invecchia e si perde una parte di quel senso di padronanza e controllo, che si sentiva di avere su di sé e sul mondo esterno. Nasce, quindi, una sorta di competizione con questi giovani, che in modo ricco di energie reclamano potere sfidando l’autorità.

Naturalmente tutto ciò spesso esordisce in emozioni scottanti, che saturano la relazione tra figli e genitori, accrescendo ancora di più la distanza che li separa. Ci si ritrova, quindi, a chiedersi chi siano quegli “alieni” che un tempo erano degli adorabili bambini e, soprattutto, come si può imparare a comunicare con loro?

Di seguito troverete alcuni consigli utili a migliorare la qualità e, perché no, la quantità di interazioni con il vostro adolescente.

Siate dei buoni ascoltatori. Se l'adolescente desidera condividere qualcosa, qualsiasi cosa, con voi, accettate questo come un momento prezioso e raro. Evitate di interromperlo e rimanete ad ascoltarlo senza giudicare finché non abbia finito. Si potrebbe sintetizzare questo nella regola “Ascoltate il doppio di quanto parlate.”

Rispettate la sua privacy. Se il giovane capisce che comprendete il suo bisogno di privacy – dalle telefonate private alla porta di camera chiusa- sarà molto più probabile che decida di aprirsi con voi in futuro.

Dategli un'autonomia sempre maggiore. Se l'adolescente sa che stimolate la sua capacità di giudizio e che sapete cogliere il suo bisogno di crescente indipendenza, sarà molto più incline a parlarvi dei suoi problemi e delle difficoltà man mano che gli si presenteranno.

Accettate tutti i suoi sentimenti. A condizione che vi sia il rispetto reciproco, saper accogliere i vari stati d'animo che il giovane vive è molto importante. Questo trasmette il messaggio che l'adulto è una base sicura che non viene travolta dalle tempeste del ragazzo.

Scusatevi quando avete torto. A tutti capita di sbagliare, di fare un errore di giudizio o dire una parola in più che può ferire l'altro. Sappiate riconoscere questi casi e scusatevi, se anche voi avete oltrepassato il limite qualche volta.

Siate brevi. Quando parlate con gli adolescenti, cercate di darvi un tempo e di mettere in agenda anche gli argomenti più spinosi, senza, però, soffermarvi troppo sugli stessi. In questo modo sarete

sicuri di trasmettere poche informazioni in modo chiaro, ottimizzando quello che il giovane ricorderà e imparerà.

Cose da evitare

Lezioni di vita, rimproveri e sensi di colpa. Queste tre cose insieme sono un mix tossico, ma anche, presi singolarmente, sono elementi molto delicati. A nessuno piace sentirsi dare consigli su come gestire la propria vita a meno che non l'abbia chiesto. Saper mediare tra il bisogno di dare delle indicazioni ed il dare ordini è qualcosa che va imparato...e ci vuole parecchio tempo per farlo!

Raccontare ad altri i segreti che l'adolescente ha confidato. I segreti sono qualcosa che per loro natura devono essere conosciuti da pochi, renderli pubblici è un atto psichico molto violento e rischia di creare un forte allontanamento da parte del giovane, che si sente tradito nella relazione che stava costruendo con voi.

Fare domande dirette. Ognuno di noi pone dei questi e il modo in cui vengono esposti può fare la differenza. Dire “Perché sei in ritardo di 15 minuti?” è molto diverso dall'affermare “Ho notato che hai sfiorato il coprifuoco di 15 minuti”.

Purtroppo non ci sono delle cartine geografiche utili per superare le zone impervie dell'adolescenza. Osservare alcuni dei precetti sopra esposti, però, può rendere il viaggio un po' meno faticoso.

Dott. Brian Kristian Vacchini Giampaoli

*Referente Territoriale dell'Ordine
degli Psicologi della Lombardia
Membro del Comitato Etico degli Spedali
Civili di Brescia
Cell: 340 2785657
E-mail: giampaoli@psicologiabrescia.it
www.psicologiabrescia.it*



ANZIANI

prof. **Marco Trabucchi**
Gruppo di Ricerca Geriatrica, Brescia



Anziani: vivere bene il presente per costruire il futuro

*Le donne e gli uomini del nostro tempo hanno ricevuto l'enorme dono di **una vita più longeva** rispetto al passato; il tutto è avvenuto in modo inaspettato e, soprattutto, senza che vi sia stata una "progettazione"; si è, infatti, creato un **mix positivo di fattori ambientali** (migliore alimentazione, qualità dell'habitat, modalità di lavoro, ecc.) e **di fattori clinici** (sia sul versante preventivo che curativo), che hanno portato a guadagnare molti anni rispetto alle generazioni, che ci hanno preceduto.*

Il tutto è stato vissuto quasi come un evento naturale e non si sono messi in moto meccanismi per comprendere la dimensione umana dell'evento e, quindi, nemmeno le responsabilità che ciascuno ha rispetto a questo "nuovo" tempo di vita, per renderlo un tempo pieno di significato.

L'interesse per la vita è il più grande stimolo alla via stessa; chi si sente partecipe delle dinamiche che lo circondano e non le osserva come appartenessero a un mondo diverso è destinato ad una vita migliore e più lunga.

Trovare la fiducia

Un dato di grande significato rispetto all'interesse per la vita si ottiene dal primo rapporto sul benessere equo e sostenibile dell'Istat e del CNEL, quando rileva il livello di **fiducia** che gli italiani hanno negli altri, cioè nei propri concittadini.

In media solo il 21.7% nel 2011 dichiarava di avere fiducia nella gente, contro un valore che è, ad esempio, del 60% in Danimarca e Finlandia e del 31% in Germania e Gran Bretagna.

Questo dato deve essere analizzato nella prospettiva della **crescita di relazioni significanti** all'interno della comunità; infatti, se alla base non si trova la fiducia è difficile costruire la rete di interconnessioni, che costituisce il fondamento di qualsiasi convivenza.

Curiosità per il mondo

L'interesse per l'altro stimola necessariamente la **curiosità per il mondo**, per quello che è vivo intorno, la natura, la città, l'ambiente; nessuno può sinceramente dirsi immerso nella natura, se non riconosce l'esistenza dei suoi simili che la abitano e la modificano.

Nessuno vive bene da solo, in balia degli eventi. Ogni persona ha bisogno dell'altro e di trovare la forza per costruire un'esistenza equilibrata e libera, che sappia con fiducia guardare al futuro.

Memoria e ricordi

Nelle dinamiche, che concorrono **alla costruzione del futuro**, la **memoria** ha un ruolo centrale; infatti il presente e il futuro sono espressioni del passato, mediato da fattori genetici, psicologici, ambientali, relazionali. Senza il ricordo saremmo senza passato, senza memoria saremmo senza futuro. **Memoria e ricordi costruiscono la profondità dell'io**; cosa saremmo, quindi, se fosse preclusa la possibilità di ricordare? Oggi le problematiche correlate alla memoria hanno assunto ulteriori significati in seguito alla disponibilità di farmaci con una funzione amnesica. Ci si pone l'interrogativo se, oltre alla chirurgia estetica, che cambia i nostri connotati, quasi fosse possibile attraverso interventi esterni costruire **nuove modalità di relazione**, è possibile disporre di una **"chirurgia chimica"**, che agisce sui ricordi, che vorremmo dimenticare, costruendo un passato sostanzialmente falso, dove "tutti i nasi sono dritti" e così anche "tutti i ricordi sono piacevoli".



La memoria va difesa attraverso l'impegno della persona a costruire contenuti di interesse, che possano essere depositati nel cervello e poi recuperati nel tempo. In alcuni casi **le malattie** impediscono alla memoria di espletare il suo ruolo centrale; le **diverse forme di demenza** rappresentano un esempio particolarmente grave (lo studio delle funzioni cognitive e delle modalità per preservarle riveste, quindi, un'importanza straordinaria!).

Stress nemico della memoria

La memoria ha un nemico: **lo stress**. La vita impone spesso ritmi esterni rispetto alle scelte individuali, che, talvolta, sono accettati volentieri ed incorporati nelle consuetudini, mentre altre volte sono intrusioni, che impongono modelli di comportamento pesanti e frustranti. Questa duplicità di effetto si riscontra in un numero elevato di persone, con

conseguenze sulla possibilità di rievocare il passato con precisione e serenità. Talvolta lo sforzo di essere sempre adeguati, anche quando le condizioni oggettive di salute, di stanchezza, di disagio dovrebbero indurre a rallentare, ad assumere un atteggiamento critico rispetto a ritmi eteroimposti, ad accettare di vivere al minimo, senza, però, rinunciare alla costruzione dei

propri ideali e dei propri obiettivi, rischia di bruciare ogni speranza e ogni futuro, perché **il tempo è consumato nella corsa**. Il punto discriminante tra lo stress, che distrugge e quello che, invece, indica la strada per crescere è proprio la capacità di costruire, anche quando comporta impegno, coraggio, fatica; sempre tenendo in mano con forza le sorti della propria vita.

BreviLipid

P L U S

Contribuisce al mantenimento
di livelli normali di colesterolo
nel sangue



INTEGRATORE ALIMENTARE a base di:

- ♥ 10 mg Monacolina K da Riso rosso fermentato
- ♥ Berberina
- ♥ Coenzima Q10
- ♥ Astaxantina
- ♥ Acido Folico

Actavis

L'aiuto naturale per la **memoria**,
l'attenzione, la **concentrazione**.



www.pierluigibruno.com
pierluigi bruno visual design



CogniMind®

chiaramente lucidi

CogniMind è il sostegno naturale
per affrontare con successo il lavoro e lo studio,
svolgere al meglio ogni attività quotidiana,
concepire nuove idee e realizzare progetti.



Fitomedical
Via Copernico, 5/7
20082 Binasco (MI)
info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

www.fitomedical.com



MAMMA e BAMBINO

dott.ssa **Serena Schiavo**, farmacista
serena.schiavo@profilosalute.it



Inizia la scuola

È finita l'estate e in men che non si dica si torna sui banchi di scuola. Sia i più piccoli alle elementari che i ragazzi più grandi soffrono spesso nelle prime settimane di un calo dell'attenzione.

La concentrazione, soprattutto con l'arrivo dell'autunno e con l'accumularsi dell'ansia e dello stress, inizia a diminuire ed è, quindi, necessario mettere in atto dei meccanismi, che ci permettano di mantenerla alta. Tra questi le **vitamine e gli integratori** possono avere un ruolo determinante.

Vitamina B e metionina

Quando lo sforzo richiesto è soprattutto di **tipo intellettivo** sono utili in particolare le vitamine del gruppo **B**, indispensabili, insieme all'**aminoacido metionina**, per il metabolismo neuronale ed il turnover dei neurotrasmettitori cerebrali. Integrare l'apporto di vitamine del gruppo **B** può essere utile e necessario proprio in occasione di periodi di studio molto intenso.

Oltre alla vitamina B ci sono altri due componenti, che aiutano la concentrazione.

Glutamina e Fosfoferina

Si tratta di **Glutamina** e **Fosfoferina**, due sostanze di origine naturale, che hanno dimostrato un'efficace azione stimolante sul Sistema Nervoso Centrale e sulle funzioni cognitive.

*Uno dei segreti del buon rendimento scolastico sta nel pasto più importante della giornata: **la colazione**. Quando è equilibrata, non solo migliora il livello di salute generale, ma aumenta anche l'efficienza della memoria e la capacità di concentrazione.*

Per ottenere simili benefici, la colazione deve includere sempre **frutta o verdura**; deve essere sufficiente a garantire energia per tutta la mattina, quindi, se a metà mattina si avverte la sgradevole sensazione di stomaco vuoto, vuol dire che la colazione non è sufficiente per noi!

No, invece, a snack, dolci e cereali raffinati: provocano un brusco aumento di glucosio nel sangue, seguito da un calo repentino. Un'altalena che non aiuta la concentrazione e, addirittura, può causare stanchezza.

Affaticabilità e debolezza muscolare, mancanza di concentrazione, sonnolenza, alterazione dell'umore e del battito cardiaco, disturbi del metabolismo dei carboidrati e della pressione arteriosa. Spesso questi malanni arrivano proprio quando le giornate si allungano e la temperatura è più mite. Alla base c'è tutto un equilibrio minerale che va rispettato.

Adattogeni

E' da citare, infine, la famiglia degli adattogeni: piante che aiutano il nostro organismo ad "adattarsi" a situazioni stressanti o di cambiamento.

Le principali piante adattogene sono **Ginseng, Rodiola e Schisandra**.

Ginseng

La radice di eleuterococco, chiamata anche Ginseng siberiano, è usata in fitoterapia per le sue notevoli proprietà **toniche e adattogene**, in grado di migliorare la resistenza dell'organismo agli attacchi esterni e di "adattarlo" ai cambiamenti climatici e stagionali. E' un elisir di lunga vita, in grado di **stimolare il metabolismo ed equilibrare l'energia**. L'utilizzo della pianta è perciò indicato negli stati di stress e sovraffaticamento, nell'astenia, nelle convalescenze, nell'esaurimento psico-fisico, nella stanchezza, nella ipotensione e quando è richiesta una maggiore capacità di rendimento nell'attività sportiva o di concentrazione e di attenzione nello studio e durante la preparazione di esami.

Rodiola

La **Rodiola** (*Rhodiola rosea*) è quel che ci vuole per rinforzare naturalmente le capacità reattive dell'organismo **e ripartire con il piede giusto**, quando stress e momenti difficili impegnano le nostre energie. Ma le proprietà di questo interessante fitoterapico non terminano qui.

In questo periodo, in cui le vacanze sono ormai alle spalle, le ore di luce si riducono, il lavoro torna a richiedere efficienza e lucidità, la sensazione che più frequentemente si sposa alla ritrovata routine è, nonostante il riposo estivo, **una diffusa stanchezza**.

Per combatterla, la Rodiola è uno dei rimedi naturali più idonei, una risorsa da sfruttare in tutte le situazioni, in cui corpo e mente necessitano di una spinta per massimizzare il proprio rendimento.

Tradizionalmente impiegata nella medicina popolare siberiana per potenziare le difese immunitarie contro i rigori dell'inverno, la **Rodiola ha proprietà tonico-adattogene** di ben più ampio utilizzo. La sua caratteristica è la sua efficacia nel sostenere l'organismo nelle fasi di cambiamento, conferendogli forza e resistenza di fronte agli stimoli esterni.

Schisandra

La **Schisandra** (*Schisandra chinensis*) è una pianta utilizzata da sempre nella **medicina cinese** e da alcuni anni anche in Occidente. Le sue proprietà sono

utili per la **salute del fegato**, contro la stanchezza e per il sostegno **del tono dell'umore e delle difese immunitarie**. La Schisandra ha numerose, interessantissime proprietà salutistiche: è adattogena, migliora la funzionalità cerebrale, è immunomodulante, antiossidante ed antinfiammatoria ed epatoprotettrice.

Grazie alle sue proprietà la Schisandra è un fitoterapico, che trova utile impiego in molteplici condizioni di salute, quali stress, esaurimento psicofisico, stanchezza, cali di memoria, di rendimento e di concentrazione, lentezza di riflessi, umore depresso, scarsa vitalità, basse difese immunitarie ed epatopatie.

Grazie alle sue proprietà la Schisandra è un fitoterapico, che trova utile impiego in molteplici condizioni di salute, quali stress, esaurimento psicofisico, stanchezza, cali di memoria, di rendimento e di concentrazione, lentezza di riflessi, umore depresso, scarsa vitalità, basse difese immunitarie ed epatopatie.

Andrebbbero assunte per almeno un mese, soprattutto durante i cambi di stagione per due o tre volte al giorno. Chiedete consiglio al vostro medico o al farmacista di fiducia per individuare il prodotto migliore per le vostre esigenze.

Buon inizio scuola a tutti!!!





MAMMA e BAMBINO

dott. **Guido Vertua**, pediatra
responsabile dei contenuti medici
di www.mammaepapa.it



E' importante per un bambino praticare uno sport

L'attività sportiva è nel bambino un impulso naturale ed istintivo e deve essere, innanzitutto, una fonte di divertimento e di benessere psichico e fisico.

La competizione, il desiderio di superare gli avversari e di migliorare le proprie prestazioni sono impulsi positivi, così come lo è l'imparare ad accettare le sconfitte, a patto che tutto ciò avvenga in un contesto di divertimento.

Praticare uno sport è importante in un bambino, che sta crescendo, perché favorisce lo sviluppo armonico dell'organismo, migliora la coordinazione, ha un effetto benefico sulla circolazione del sangue e sulla respirazione, influisce in modo positivo sullo sviluppo psicologico, facilita l'inserimento sociale (soprattutto se si tratta di uno sport di squadra), abitua al movimento ed all'attività fisica, facilitando la conservazione di questa attitudine anche in età adulta.

Età, caratteristiche e carattere del bambino

L'attività fisica esige, tuttavia, **una certa maturità fisica e intellettuale** da parte del bambino e deve

perciò, tenere in considerazione **l'età del soggetto**, le caratteristiche della sua **struttura corporea** e, soprattutto, il **carattere ed i gusti personali**: un ragazzo non si sottomette ad un'attività impegnativa e faticosa, se non è motivato e se non gli piace quella determinata disciplina sportiva.

La pratica sportiva non dovrebbe, quindi, essere considerata come l'insegnamento individualistico ed esasperato di primati. Sarebbe auspicabile che durante l'età evolutiva l'attività motoria diventasse **un fatto sociale** anche per i numerosi vantaggi che da essa derivano, vantaggi sia di ordine somatico-fisico (abitudine a ad affrontare sforzi e prestazioni finalizzate, miglioramento della forma fisica, correzione di eventuali piccoli difetti fisici, ecc.), psico-comportamentali (acquisizione di autocontrollo e autodisciplina e assorbimento di eventuali frustrazioni, ecc.) e sociali (possibilità di contatto con gruppi assai differenti, acquisizione di caratteristiche positive, ecc.).

Impegni e attività sportiva

Uno dei problemi da tenere in considerazione è la possibile, e spesso ineliminabile, interferenza dello sport con la vita quotidiana del ragazzo, in specie con gli **impegni scolastici**. E' compito dei genitori far

sì che i ritmi dell'esistenza, dettati dalle diverse esigenze, siano rispettati, tenendo ben presente che lo sport, pur essendo importante nella vita del ragazzo, è pur sempre **collaterale alle necessità primarie**.

Lo sport crea il gruppo

Sotto il profilo psicologico la pratica sportiva assume un ruolo di primo piano. È noto a tutti che il tipo di vita possibile oggi nei grandi centri urbani non favorisce la socializzazione dei ragazzi. In genere il momento dei rapporti interumani, specie nel periodo della scuola primaria, è limitato alle ore di frequenza scolastica. Lo sport favorisce la **creazione dei gruppi di coetanei**, riuniti da interessi comuni positivi. È conosciuto da tutti quanto il **"gruppo dei pari"** sia importante in questo periodo della vita della formazione della personalità. Sotto il profilo psicologico, parallelo a quello educativo, il ragazzo

sarà costretto alla **comunicazione collaborativa**, dipenderà da compagni-amici a loro volta da lui dipendenti. Si creeranno difficoltà ed il loro superamento contribuirà a costruire fiducia; saranno stabilite mete, il cui raggiungimento è fonte di gratificazione.

Come scegliere uno sport

La scelta dello sport sarà, pertanto, fortemente condizionata dalla **personalità del soggetto**. Si consiglierà, per esempio, lo sport di squadra ai ragazzi **timidi, introversi, ansiosi**, con difficoltà a stabilire rapporti interumani. Questo tipo di sport favorirà, appunto, un corretto sviluppo della personalità,

dando, nel contempo, il senso di protezione e di sicurezza, che deriva dalla squadra nel suo complesso. Per il **soggetto-leader** un simile indirizzo sarà altrettanto utile in quanto ridimensionerà il senso di onnipotenza e la volontà di comando. Un bambino **molto vivace e/o aggressivo** dovrebbe essere indirizzato verso un'attività sportiva che necessiti di un alto dispendio di energie, ma che, nello stesso tempo, abbia regole da rispettare (come il calcio, il rugby, la pallacanestro), per finalizzare la sua esu-



beranza. Fra le tante attività sportive le discipline orientali (come karatè e judo) favoriscono soprattutto una costante ricerca di equilibrio e di perfezione nei movimenti, nel rispetto dell'avversario. Per quanto riguarda le **età indicative**, consigliate per intraprendere uno sport, in maniera non agonistica, di seguito viene fornito un elenco:

4 anni: nuoto

5 anni: ginnastica artistica e ritmica, pattinaggio a rotelle, judo, karatè, sci

6 anni: ippica, rugby, atletica leggera, pallacanestro, vela, pattinaggio su ghiaccio

7 anni: ciclismo, pallavolo, scherma, tennis, calcio.



MAMMA e BAMBINO

dott. **Marco Belloni**, farmacista e segretario di Atf-Federfarma Brescia
marco.belloni@profilosalute.it



Bambini in bicicletta: più sicuri col casco

Il prof. **Claudio Orizio**, medico specialista in Medicina dello Sport, professore dell'Università di Brescia e Direttore del Centro di Studio e Ricerca su Attività Fisica, Movimento Umano e Salute, in diverse occasioni ha messo a disposizione le sue competenze per iniziative di sensibilizzazione ed educazione, con una particolare attenzione ai più giovani. L'abbiamo incontrato, insieme alla Dott.ssa **Daniela Strabla**, della Direzione Sanitaria dell'Ospedale dei Bambini di Brescia, per parlare dei **benefici apportati dall'uso della bicicletta**.

Prof. Orizio, può illustrarci quali benefici può portare ai bambini l'uso della bicicletta?

La bicicletta per sua natura è un mezzo che può con facilità attirare i bambini ed i ragazzi verso l'esercizio. **Pedalaré è una forma specifica di esercizio fisico**. Quindi i benefici sono quelli legati alla pratica dell'attività motoria. Il tipo di esercizio, che si fa in bicicletta, tipicamente impegna, e, quindi, allena, l'apparato cardio-respiratorio, migliorando la resistenza allo sforzo. Questo esercizio, che tecnicamente viene definito aerobico, perché l'energia, usata dalla contrazione muscolare, viene dall'ossidazione di grassi e zuccheri in presenza di ossigeno, è quello che il macchinario biochimico del

muscolo dei giovani è più attrezzato a svolgere. Ovviamente migliora anche la funzione e l'irrorazione dei muscoli impegnati. Sappiamo, inoltre, che anche nei giovani migliora l'assetto lipidico e influisce sulla pressione arteriosa. Più in generale esercizi con carico sui segmenti ossei migliorano la densità ossea. Ma ci sono aspetti non correlati in modo diretto ad organi ed apparati nell'immediato impegnati nel pedalare.

Quali sono?

Tra questi possiamo evidenziarne due. Il primo è correlato con il problema del sovrappeso nei giovani. Nel nostro Paese un bambino su tre è sovrappeso. Il percorso di questi soggetti può nel tempo, nell'età adulta specialmente, incontrare **disturbi metabolici** (diabete tipo II) e **malattie cardiovascolari**. Inoltre è dimostrato che il grado del sovrappeso è inversamente proporzionale al tempo dedicato al gioco ed alla pratica sportiva, costituendo, quindi, un limite alla socializzazione. L'inserimento dell'esercizio e di una **corretta igiene alimentare** nelle giornate dei nostri bambini può costituire un imprinting comportamentale positivo per l'acquisizione di corretti stili di vita, che migliorino l'aspettativa di salute e dei rapporti sociali. Il secondo riguarda il rapporto tra eserci-

zio aerobico e "memoria di lavoro". Dati recenti hanno mostrato che ragazzi **praticanti attività di resistenza**, comunque adeguata alla loro età, hanno strutture nervose centrali impegnate nel processo d'apprendimento, quali l'ippocampo, più efficienti. In conclusione pedalare e studiare sono un ottimo connubio.

Dott.ssa Strabla, l'uso della bicicletta espone ad alcuni rischi, quali in particolare?

Gli incidenti stradali rappresentano la causa più frequente di trauma cranico nei bambini e la **prevenzione** è fondamentale per evitare lesioni gravi e potenzialmente invalidanti.

Ricordiamo che il trauma cranico rappresenta, a livello mondiale, **la prima causa di morte** e disabilità nei bambini. Spesso si tratta di eventi di modesta entità, ma talvolta gli esiti possono essere fatali per bambini non sufficientemente protetti, anche per brevissime distanze.

Possiamo dire che il casco può avere una grande importanza?

È fondamentale **proteggere la testa del piccolo**, quando lo si porta in bicicletta nell'apposito seggiolino o quando più grande si diverte a pedalare da solo.

D'altra parte, a costo di banalizzare la questione, un urto alla testa nel corso di un incidente è come ricevere **sul capo una martellata**: di certo, se la testa è protetta da un casco, i danni saranno minori.

Semplici misure di sicurezza, come il casco, sono provvedimenti che devono essere fortemente incoraggiati. Numerosi sono gli studi pubblicati negli ultimi decenni a sostegno dell'efficacia del casco anche in termini di biomeccanica e non sono mai stati dimostrati effetti collaterali non desiderati.

Possiamo dire che andare in bicicletta sia una formazione per i cittadini di domani, rispettosi di se stessi, del prossimo e dell'ambiente in cui vivono ...

*I principi enunciati dal prof. Orizio e dalla dr.ssa Strabla sono ispiratori di una iniziativa promossa da **Lions club Brescia Cidneo e Panathlon club Brescia**, ne parliamo con il dott. **Enrico Spagiari**, coordinatore del progetto.*

Come è nata questa iniziativa?

Da diversi anni si è costituito il Comitato Adolescenti e Sport, che ho l'onore e il piacere di presiedere e coordinare, dedicato ad iniziative di promozione della pratica sportiva e dei valori dello sport. Il primo impegno è stato rivolto alle tavole rotonde "Amo lo sport che mi ama", di cui Profilo salute si è già occupata, ed in questo ambito è emersa la necessità di dedicarsi alla promozione dell'uso della bicicletta in sicurezza che ha portato alla Campagna "Casco bene".

Chi ha partecipato a questa iniziativa, oltre al prof. Orizio ed alla Dott.ssa Strabla?

Fanno parte del comitato uomini di Lions e Panathlon, quali Eugenio Contarelli, Ottavio Dusi e Franco Vollo e altri professionisti, quali il prof. Bulgarini ed il prof. Cavadi, Psicologi, il Commissario Pedraccini, della Polizia Urbana di Brescia, e la prof.ssa Pasini dell'Ufficio Scolastico Provinciale, che hanno dato un validissimo contributo. Desidero ricordare, inoltre, l'intensa collaborazione che c'è stata con l'Accademia S. Giulia, il cui rettore Riccardo Romagnoli, unitamente ai suoi docenti prof. Gobbi, prof.ssa Cecchini, da anni, ci offrono il loro indispensabile contributo che ha condotto alla realizzazione dei materiali che utilizziamo nei nostri service. Quanto sopra è totalmente basato sulla gratuità e volontarietà per cui, anche in questa occasione, approfitto per esprimere a tutti i componenti il Comitato, il mio sincero apprezzamento e ringraziamento.





MAMMA e BAMBINO

dott.ssa **Antonella Tanzariello**, Biologa Nutrizionista
info@studiotanzariello.it

L'attività fisica nell'obesità infantile

L'obesità infantile è un problema sempre più presente e serio sia a causa delle malattie indotte, sia perché spesso bambini e ragazzi obesi tendono a conservare tale stato anche in età adulta, con conseguenze metaboliche e non, che condizionano negativamente tutta la loro vita futura.

La cura dell'obesità infantile, ancor più difficile di quella dell'adulto, **richiede diverse competenze** (dal pediatra al nutrizionista, dallo psicologo all'insegnante di educazione fisica), deve coinvolgere **la famiglia** e soprattutto si deve basare non solo su una modifica delle abitudini alimentari del bambino (e della famiglia), ma anche su una **radicale revisione del dispendio energetico** e dell'attività fisica.

Il primo passo è l'insegnamento di uno **sano stile di vita motorio**: numerosi studi hanno, infatti, dimostrato come non solo la restrizione dietetica è molto più efficace se associata ad un aumento dell'attività fisica, ma anche che **l'attività fisica**

riesce ad innescare quel beneficio psicologico, che genera il vortice positivo della motivazione verso nuovi risultati.

I vantaggi dell'attività fisica

L'esercizio fisico, praticato in maniera programmata e con continuità, oltre alla perdita dell'eccesso ponderale, apporta nel tempo adattamenti fisiologici molto importanti.

Gli adattamenti più immediati sono quelli a carico **dell'apparato locomotore, con l'aumento del tono e della massa muscolare**, il miglioramento della sintesi proteica, della qualità del tessuto tendineo, l'aumento dell'idratazione, del collagene e della quota glicoproteica; migliora il metabolismo delle ossa, delle cartilagini e del calcio, che porta ad un aumento della densità ossea e della capacità di resistenza meccanica. Adattamenti a più lungo termine si verificano a carico **dell'apparato cardiocircolatorio** e respiratorio: aumenta la capacità contrattile del muscolo cardiaco, diminuisce la frequenza cardiaca a riposo ed aumenta il trofismo dei vasi, che acquisiscono maggiore elasticità.

Migliora la capacità respiratoria grazie all'aumento dell'ampiezza degli atti respiratori, dovuti ad una

migliorata mobilitazione della gabbia toracica così come gli scambi gassosi al livello degli alveoli polmonari e la capacità di **trasporto dell'ossigeno nel sangue** e la capacità di cederlo in periferia agli organi.

Suggerimenti preliminari sull'attività fisica

Innanzitutto è importante capire che l'obiettivo non è avere **un'attività intensa**, che stanca velocemente (fisicamente e psicologicamente) e scoraggia il bambino obeso, che ha **diverse limitazioni fisiche**. L'obiettivo è il **dispendio energetico**: l'esercizio deve, pertanto, coinvolgere grandi gruppi muscolari con un'intensità bassa per bruciare i grassi (all'interno della soglia aerobica per un tempo superiore a 30 minuti, minimo tre volte a settimana).

Trattandosi, inoltre, di bambini, è, poi, fondamentale che **l'attività sia divertente**: un'atmosfera di gioco è fondamentale per la **motivazione** nei primi anni. L'attività deve essere **fatta all'aperto**: diminuisce la tentazione di fuori pasto e si è lontani da attività sedentarie come TV e videogiochi ed, infine i bambini fanno attività più volentieri con altri bambini, in particolar modo diminuisce la loro inibizione, quando gli altri bambini, che effettuano l'attività, sono nelle stesse condizioni.

E meglio scegliere, specialmente inizialmente, attività che **riducano la loro inibizione**; le attività in **acqua**, per esempio, sono più accettate dai bambini obesi, perché hanno migliore galleggiabilità e resistenza in acqua fredda rispetto ai loro coetanei magri e perché durante l'attività in acqua la gran parte del corpo è sommersa.

Criteri di scelta dell'attività fisica

All'inizio è importante impostare un **allenamento graduale** considerando i limiti fisici del bambino obeso per non avere un danno

psicologico ed un grande stress articolare.

Dopo poche settimane il peso corporeo diminuisce e migliora la composizione corporea (rapporto massa magra/massa grassa), **aumentano la forza e la resistenza e migliora l'abilità motoria**. Tutto ciò abbatte i limiti fisici e psicologici che sono spesso freno dei soggetti obesi, e innesca la **crescita dell'autostima** e della **fiducia in se stessi**. Una volta avviato il processo, si genera una motivazione sempre maggiore, rinforzata dai risultati, dalla migliorata capacità di prestazione e dal miglior aspetto fisico, che spingeranno il bambino a nuovi miglioramenti ed al mantenimento dei risultati ottenuti.

Suggerimenti per ridurre la sedentarietà

1. limitare l'uso di seggiolini e passeggini;
2. eliminare TV e computer dalla cameretta del bambino;
3. evitare TV e videogiochi nei bambini < 2 anni;
4. limitare la TV a massimo 2 ore al giorno;
5. pianificare la visione: accendere quando inizia il programma e spegnere quando è terminato;
6. spegnere la TV durante i pasti;
7. trovare insieme con il bambino alternative piacevoli a TV e videogiochi: giochi in casa o all'aperto, trascorrere il tempo con familiari, amici e vicini.



NICKEL
SAFE

SISTEMA A CAPSULA - STERILE E DELICATO

FORATURA DEI LOBI? CHIEDILA IN FARMACIA



INVERNESS®



il sistema più igienico, sicuro e delicato per forare i lobi!



Scegli tra molte fantasie di orecchini sterili e Nickel-Safe

www.inverness.it



YOUR FOOD, YOUR HEALTH

CONOSCERE CIO' CHE MANGI TI RENDE LIBERO

FOOD INTOLERANCE TEST

Le **intolleranze alle proteine alimentari**, dette allergie ritardate, sono reazioni conseguenti l'introduzione di alimenti di consumo comune. Queste reazioni sono causate da un'iperproduzione di immunoglobuline di classe **G (IgG)**. Emicrania, disturbi gastro-intestinali e respiratori, stanchezza cronica, dermatiti, irritabilità, sovrappeso, sono solo alcuni dei sintomi ricorrenti nei soggetti affetti da allergia ritardata.

Il **FOOD INTOLERANCE TEST (F.I.T.)** di Natrix permette di verificare la reazione dell'organismo nei confronti di **46, 92 o 184 alimenti**. Ciò che ha reso il F.I.T. affidabile è la metodica analitica ELISA,

affidabile e ripetibile e la lunghissima esperienza di Natrix nel campo della diagnostica delle intolleranze.

CELIAC TEST

Ad oggi per ogni celiaco diagnosticato, ve ne sono sette a cui la celiachia non viene diagnosticata. L'ingestione di glutine, nei pazienti affetti o predisposti a celiachia, provoca un grave danneggiamento della mucosa intestinale.

Il **CELIAC TEST** è una prova allergometrica che consente di effettuare un saggio di 1° livello completo per la celiachia.

Il **CELIAC TEST** è consigliato in caso di sospetto di malattia celiaca, in familiari di primo grado (genitori, fratelli) di soggetti

celiaci, per il monitoraggio della malattia celiaca in soggetti che seguono una dieta priva di glutine.

Natrix Lab: il laboratorio certificato (UNI-ENI-ISO 9001: 2000) di riferimento per le analisi:

- FOOD INTOLERANCE TEST
- CELIAC TEST
- ANTIAGING PROFILE
- CELLULAR AGING FACTORS
- LIPIDOMIC PROFILE
- ZONA PLUS TEST
- CARDIO WELLNESS PROFILE
- PROFILI ORMONALI

Tutte le analisi sono eseguibili anche tramite un semplicissimo prelievo capillare e salivare.

SEI UN TIPO INTOLLERANTE?

Food Intolerance Test. La soluzione veloce e sicura per scoprire quali alimenti creano disturbi al tuo organismo.



NATRIX s.r.l.u. - Via Cavallotti, 16 - 42122 - Reggio Emilia

Per conoscere il centro NatrixLab a te più vicino, per maggiori informazioni sul Food Intolerance Test o per conoscere la farmacia più vicina dove effettuare il test.

CONTATTA IL NUMERO: +39 0522 232606 - VISITA IL SITO: www.natrixlab.it



PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Franco Pesciatini**

Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

Alla scoperta degli integratori

Ho già avuto occasione di dire che non esistono "diete o prodotti miracolosi". Per migliorare il nostro stato di salute o la nostra performance fisica, occorre solo adottare **un'alimentazione corretta**, bilanciata e personalizzata; con questa sono inutili anche i tanto reclamizzati "integratori".

Gli integratori alimentari: sono prodotti, che favoriscono l'assunzione di principi nutritivi non presenti negli alimenti di una dieta non corretta; non hanno proprietà curative, ma servono ad integrare una dieta, completandola. Fungono da alimenti in forma concentrata, usati per lo più nel caso di attività sportive di lunga durata o per bilanciare una dieta nel caso di particolari malattie o in tutte quelle situazioni in cui con una normale alimentazione non riusciamo a soddisfare i fabbisogni di qualche componente nutritivo. Gli Integratori alimentari **sostitutivi del pasto** sono prodotti a basso contenuto di calorie, assunti per mantenere sotto controllo il peso corporeo, sostituendo un normale pasto con bevande o altri prodotti contenenti la razione giornaliera di principi nutritivi.

Gli integratori vitaminici: poiché l'organismo **non produce vitamine**, ma utilizza quelle esistenti in

natura, se il regime alimentare non è sufficiente a raggiungere la razione necessaria alla fisiologia dell'organismo, gli integratori vitaminici possono assumere un importante ruolo anche nella prevenzione di malattie. Occorre seguire, però, le indicazioni del medico, per evitare fenomeni di **ipervitaminosi, che potrebbero causare danni al fegato**. Non vi è prova, ad oggi, che alte dosi di vitamine antiossidanti (vitamine A e C e β -carotene) possano ridurre il rischio di malattie legate ai fenomeni di ossidazione e invecchiamento. **Le vitamine** dovrebbero essere opportunamente assunte **con gli alimenti** e non con gli integratori.

Gli integratori energetici: sono a base di zuccheri semplici e complessi, integrati, di solito, con vitamine del **gruppo B, C ed E**. Sono consigliati nel caso non sia possibile o non sia sufficiente una normale dieta.

Gli integratori di sali minerali: possono essere utili alla dieta soprattutto degli **sportivi**, in quanto con la sudorazione profusa si perdono molti sali.

Gli integratori proteici: andrebbero assunti non per accelerare lo sviluppo muscolare, ma, eventualmen-



te, per recuperare le perdite e rifornire l'organismo di energia e nutrienti in misura adeguata al bisogno. Un abuso di integratori proteici comporta effetti collaterali indesiderati con **possibili danni ai reni** e, pertanto, richiedono prudenza; molte persone, che frequentano le palestre, li usano, invece **per aumentare la muscolatura**; senza dubbio prendere una pastiglia o mangiare una barretta è più facile e veloce che curare una alimentazione, che fornisca tutti gli elementi nutrizionali, di cui abbiamo bisogno; può essere certo la via più breve, ma non la migliore. Se viene svolta un'attività fisica molto impegnativa, anche dal punto di vista della durata (per esempio una maratona), per combattere la fatica, causata dalla diminuzione delle riserve di carboidrati e la disidratazione, può essere giustificato il ricorso ad integratori. Per attività brevi e meno intense, invece, non servono: **un'alimentazione varia, ricca di frutta e verdura, bilanciata tra carboidrati, proteine e grassi è il miglior carburante per il nostro corpo.**

Importanza di una corretta alimentazione

Sugli integratori si è detto e scritto molto, come al solito cose giuste ed altre sbagliate, ma ad oggi rimane il problema della loro validità scientifica e della loro utilità; qualcuno li considera addirittura potenzialmente dannosi. Vediamo su cosa gli studi hanno dato risposte chiare. **Una dieta varia ed equilibrata apporta da sola tutti i nutrienti necessari** per garantire ad un organismo sano di raggiungere e mantenere uno stato di piena efficienza fisica e psichica. Anche un atleta, per quanto forte, se si sottopone ad una scorretta alimentazione può compromettere le proprie performance e **in alcuni casi l'integrazione può diventare una necessità**, volta a coprire le carenze di una dieta, che deve tenere conto di molte componenti (allenamenti, competizioni, ecc.) e degli enormi stress cui è sottoposto. Ma in caso di **atleti professionisti** il problema non sussiste, in quanto sono costantemente seguiti da medici nutrizionisti, in grado di consigliare il tipo di integrazione realmente necessaria, in funzione delle condizioni fisiche e del tipo di sport praticato.

Non esiste l'integratore magico

Ma questo non vale per i più che pensano che l'integratore possa garantire loro benessere e vitalità o migliorare la loro performance; è profondamente sbagliato il miraggio dell'integratore "magico", che attira soprattutto coloro, che hanno poca voglia di sudare e che sono alla continua ricerca della scorciatoia ideale per raggiungere senza fatica i propri obiettivi. Lo stesso vale per i **prodotti dimagranti** disponibili in commercio: promettono miracoli e garantiscono il raggiungimento di ottimi risultati in brevissimo tempo. Non si contano più i prodotti "bruciagrassi", drenanti, le sostanze in grado di stimolare il senso di sazietà, i prodotti anticellulite. **Attenzione:** dietologi e nutrizionisti insegnano che, poiché l'obiettivo primario deve essere sempre l'equilibrio fisico e psichico della persona, il nostro organismo non deve subire uno stravolgimento ed un eccessivo **stress causato da diete troppo ferree e prodotti troppo aggressivi.**

Dieta personalizzata

La battaglia ai chili di troppo va raggiunta in tempi adeguati e soprattutto con **diete corrette e personalizzate**. Ho già avuto occasione di dire che la dieta deve essere formulata come un abito su misura! Ed i migliori alleati per il dimagrimento corporeo **sono tanta attività fisica**, tanta buona volontà e soprattutto **costanza**. La dieta deve essere seguita come una terapia per una patologia cronica, continuamente e sotto controllo medico.

Consigli utili:

1. Non abusare di integratori e non credere ciecamente alla pubblicità.
2. Rivolgersi a dietologi di fiducia per corrette informazioni sia sulle indicazioni che sulle dosi
3. Diffidare di prodotti che promettono miracoli ("agisce presto e non ha effetti collaterali");
4. Diffidare di integratori che promettono di curare malattie (tale dichiarazione è vietata dalla legge!).
5. Preferire sempre, se e quando possibile, l'integrazione naturale.



PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Roberto Bellucci**

Direttore di Oculistica Azienda Ospedaliera di Verona - www.rbellucci.it

Vedere senza occhiali: realtà o sogno?

Quasi ogni giorno leggiamo sulle riviste più disparate della possibilità di **vedere senza occhiali**. E non si tratta di metodi stravaganti come quelli basati sull'allenamento della visione o su occhiali di plastica nera dotati di parecchi minuti fori, ma di **sostanziosi interventi chirurgici** dove vari tipi di laser hanno spesso un ruolo dominante. Ma è questa la realtà, o si tratta di sogni?

dopo. L'intervento, insomma, **non "aggiunge" vista all'occhio**, ma gli permette di esercitare senza più occhiali quella che già possiede.

Fra le tecniche più impiegate un ruolo determinante è quello della **chirurgia laser della cornea**, la membrana trasparente che ricopre l'iride. Viene eseguita prevalentemente su giovani dai 20 ai 50 anni **con difetti non estremi** e consente di **correggere miopia,**

I difetti della visione in estrema sintesi

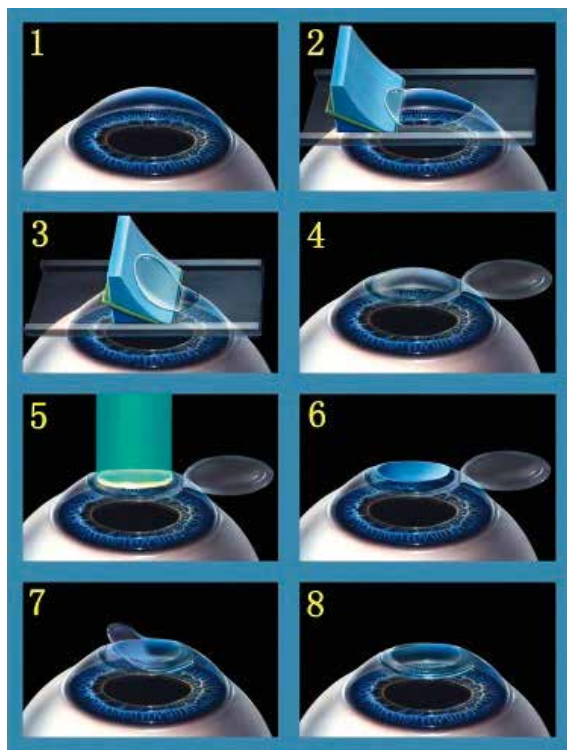
DIFETTO	CAUSA PRINCIPALE	CONSEGUENZA PER L'OCCHIO	CORREZIONE SU OCCHIALE
Miopia	Occhio troppo lungo	Non vede per lontano	Lenti divergenti
Ipermetropia	Occhio troppo corto	Accomoda per lontano	Lenti convergenti
Astigmatismo	Cornea ovalizzata	Vede confuso lontano e vicino	Lenti astigmatiche
Presbiopia	Invecchiamento	Vede male per vicino	Lenti convergenti

Intervento chirurgico laser

Diciamo subito che è realtà: oggi **qualunque difetto della nostra vista può essere corretto** a livello dell'occhio stesso, consentendoci di rimuovere gli occhiali. Se la nostra vista era buona con gli occhiali prima dell'intervento, sarà buona senza occhiali dopo, ma, se era mediocre, sarà mediocre anche

astigmatismo, ipermetropia. Dal 2011 è disponibile anche la correzione della presbiopia, cioè del difetto della visione per vicino, che interviene dopo i 40-45 anni. Il laser agisce **come un tornio a energia**, che rimodella la cornea correggendo il difetto di base e producendo una lente supplementare per la presbiopia, se è il caso. L'intervento è indolore e richiede

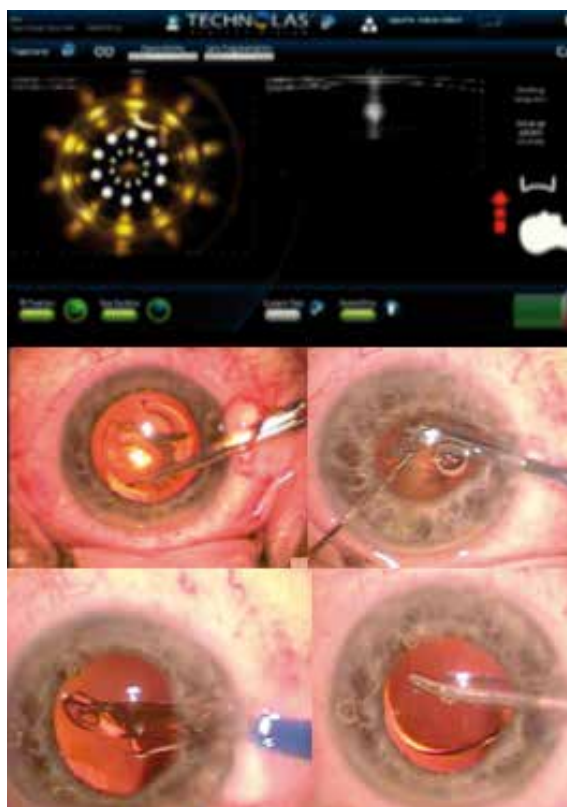
5-10 minuti. Il recupero postoperatorio è assai rapido, le complicanze assai rare, ed è ripetibile in caso di imprecisione precoce o tardiva.



Schema della chirurgia refrattiva laser della cornea (LASIK)

La cataratta

Dopo i 50-55 anni, o anche prima in caso di difetto elevato, **conviene sostituire il cristallino**, che è la lente naturale dell'occhio, quella che, **opacandosi**, prende il nome di **cataratta**. Variando il potere diottrico del cristallino artificiale, la piccola lente, che viene inserita all'interno dell'occhio al momento dell'intervento, è possibile **correggere con ottima precisione** i difetti visivi preesistenti. L'intervento è definitivo, cioè nulla cambia più nella vista del soggetto operato, se non intervengono malattie della retina. Con i **cristallini artificiali bifocali** correggiamo anche la presbiopia, con quelli **"torici"** correggiamo l'astigmatismo. Per la maggiore precisione è oggi possibile usare un laser speciale **"a femtosecondi"**, che esegue a macchina e ad occhio chiuso il 40% dell'intervento.



Schema della chirurgia laser della lente

I risultati di entrambe le tecniche, sia **quelle "corneali" che quelle "lenticolari"**, sono eccellenti, con le complicanze serie ridotte ad un caso ogni 5.000 interventi. Tutti senza occhiali allora? Non proprio. Per quanto rare, esistono condizioni che non permettono di eseguire alcuna di queste procedure di correzione. In altri casi l'intervento viene sconsigliato per il ridotto beneficio che porterebbe ad occhi, che vedono poco per cause diverse dalla necessità di occhiali. In aggiunta non tutti coloro, che devono portare occhiali, li percepiscono come un impedimento. Infine il costo di queste chirurgie **non è a carico del SSN, ma dei soggetti stessi**, che si trovano ad anticipare in un solo momento un costo che gli occhiali diluiscono nel tempo. Vedere senza occhiali è, dunque, una **possibilità reale per il 90% degli adulti** che li portano, ma per molti potrebbe restare un sogno in tempi di crisi economica.



PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Claudio Paganotti**

Specialista in Ostetricia e Ginecologia e Consulente in Sessuologia Clinica

Viaggiare in gravidanza

*La gravidanza non è un motivo per rinunciare a viaggiare. Una delle domande più ricorrenti, che la donna incinta pone al medico, è sicuramente quella riguardante la **scelta dei vari mezzi di trasporto**.*

Vediamo le singole caratteristiche.

L'aereo

Non esiste alcuna controindicazione a volare: è possibile fino alla **36° settimana** per la gravidanza fisiologica singola e fino alla 32° settimana per quella gemellare. Tutto questo per evitare la possibilità di partorire a bordo. Portare un certificato medico che confermi la data presunta del parto e l'assenza di controindicazioni come minaccia d'aborto, parto pretermine o gestosi. I voli transoceanici meglio rimandarli a dopo il parto. Il volo ad alta quota per molte ore è associato all'esposizione di radiazioni cosmiche corrispondenti ad una radiografia del torace. Non fa male, ma se possibile, meglio evitare. I viaggi lunghi, a causa dell'immobilità che impongono, aumentano il rischio di trombosi venosa, anche

se non sono stati evidenziati rischi maggiori per la gravidanza: è, comunque, consigliabile **indossare calze elastiche compressive** se il viaggio dura più di sei ore. Durante il viaggio aereo preferire posti vicini al corridoio, per muoversi più agevolmente e potersi alzare una volta ogni mezz'ora. Bere sempre una corretta quantità di acqua o altri liquidi.

Il treno

Anche il treno non presenta alcun problema particolare, ma come per l'aereo, è bene alzarsi ogni tanto, per qualche breve passeggiata.

L'autobus

Meglio evitare le ore più affollate della giornata.

L'automobile

Il **mezzo migliore** per muoversi resta l'**auto privata**. Se il viaggio è lungo, è consigliabile programmare delle soste ogni 1-2 ore per fare due passi, andare in bagno, cambiare posizione, riattivare la circolazione. Se possibile, viaggiare nelle **ore meno calde** della giornata, senza esagerare con l'aria condizionata. Sebbene la legge preveda la possibile esenzione per le donne in gravidanza, l'uso corretto



(allacciare la banda orizzontale sotto il pancione) delle cinture di sicurezza è sempre raccomandato, salvo casi eccezionali certificati dal ginecologo. Non



esistono evidenze che indossare le cinture di sicurezza crei dei rischi per la donna e per il feto. In caso di incidente stradale, anche banale come un tamponamento, recarsi al **Pronto Soccorso ostetrico** per una visita ginecologica, con ecografia ed eventuale tracciato cardiotocografico. In caso di un trauma addominale in una gravidanza avanzata ripetere un'ecografia dopo 2-4 settimane dal trauma, per assicurarsi dell'assenza di conseguenze sul feto.

Il motorino e la bicicletta

Il motorino e la bicicletta

In linea di massima moto e bici non sono controindicati, il problema sorge in caso di cadute accidentali o incidenti stradali.

La nascita

credenze, attualità e curiosità

E' fresco di stampa il libro **"La nascita- credenze, attualità e curiosità"** del nostro collaboratore dott.

Claudio Paganotti, specialista in Ostetricia e Ginecologia e consulente in sessuologia clinica, con prefazione del profes-

sor **Attilio Gastaldi** per i tipi di **Marco Serra Tarantola Editore**. In questa pubblicazione il dottor Paganotti raccoglie una serie di articoli apparsi sulle riviste alle quali collabora fra cui anche Pro-

filoSalute. "La nascita - ricorda l'autore - è un momento centrale nella vita di una coppia. Conoscerla è il primo passo per riuscire a viverla con la consapevolezza **che si tratta di un evento assolutamente naturale**.

Ogni nascita, però, ha una sua storia, nella quale la protagonista avverte e affronta il parto in modo di-

verso, in base soprattutto al proprio vissuto emozionale. Non dobbiamo pensare-aggiungiamo noi- che ad ogni evento sia diversa da quella dei più famosi William e Kate l'attesa per l'arrivo dell'erede. L'unica differenza sta, semmai, nel valore mediatico e di business

commerciale, che gli inglesi hanno dato a questo evento.

Nel libro il dott. Paganotti, autore di oltre 170 pubblicazioni scientifiche-divulgative e di due libri, affronta le Credenze, il più delle quali false, su come provocare, ad esempio, il travaglio di parto;

l'Attualità, ossia i progressi compiuti per assicurare una nascita tranquilla e serena; il post partum, vale a dire come vivere col bambino a casa da coppia a triade.

Non mancano le curiosità che anche sulla nostra rivista hanno suscitato tanto interesse da parte dei lettori.

Complimenti e auguri. (L.C.)



A photograph of a young couple lying in bed. The woman is in the foreground, smiling warmly at the camera, with her head resting on her hand. The man is behind her, looking towards the camera with a slight smile. They are both wearing white tank tops. The background is a soft, out-of-focus white.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Claudio Paganotti**

Specialista in Ostetricia e Ginecologia e Consulente in Sessuologia Clinica

Sex toys nella storia

Sex Toys nella storia

I “**giocattoli del sesso**” esistono da sempre ed in tutte le culture del mondo. In **Grecia** ritrovamenti archeologici hanno portato alla luce oggetti a forma di fallo in cuoio pressato e lubrificato con oli, chiamati, **olisbo**; anche i **patrizi romani** sfoderavano oggetti simili verso l'alba, ormai sfiniti, dopo una notte di sesso. Allontanandosi geograficamente dalla cultura occidentale, si trovano oggetti di pietra levigata a forma di pene per esempio in **Polinesia**, mentre in **Giappone** sono note le **palline delle Geishe**, che servivano alle professioniste del sesso colto per mantenere la lubrificazione vaginale tra un cliente e l'altro.

Sex Toys ai giorni nostri

Ai giorni nostri, infine, sono stati sdoganati dalla famosa serie televisiva **Sex and the City**, dove Charlotte non si vergogna a mostrare il suo vibratore dall'incongruo ed affettuoso nome di **Rabbit**. Pertanto l'impiego di accessori a forma fallica usati per la penetrazione, i **dildo**, e di strumenti, che producono vibrazioni per la stimolazione del clitoride, i vibratori, è piuttosto diffuso. In **Italia 2 donne su 10, nella fascia d'età tra i 30 e i 40 anni**, dichiarano

di farne uso da sole o con il partner. Una coppia usa i sex toys per aumentare il piacere sessuale, per ravvivare il rapporto o semplicemente per sperimentare qualcosa di nuovo.

Rientrano, inoltre, tra le possibilità per praticare l'**autoerotismo**. Ovviamente l'uso dei sex toys non deve essere una forma di costrizione che prevarica la libertà di uno dei due partner e neppure di ossessione trasformandosi nell'unico modo di fare sesso.

Sex toys come oggetti di cura

I sex toys, infine, sono stati e **sono oggetti di cura**. Se alla fine dell'800 i vibratori erano impiegati per curare le donne **affette da isteria**, com'è raccontato nel film **Hysteria: l'eccitante invenzione del vibratore**, perché i medici erano convinti che fosse causata da un eccesso di liquidi vaginali che andavano espulsi, oggi invece molti sessuologi suggeriscono l'uso di vibratori a donne con **disfunzioni sessuali**, come l'**anorgasmia**. Questi strumenti, singolarmente o in coppia, aiutano la donna a conoscere meglio le reazioni del proprio corpo, a vincere le eventuali resistenze ed a stimolare le proprie fantasie.

Pasta Emu®



paidocosmesi funzionale



Protegge e idrata,
mentre nutre in profondità e in modo naturale.



Pasta Emu® previene gli arrossamenti del sederino con il 20% in più di potere idratante*, perché ha le stesse proprietà della pelle del tuo bambino.

Preparata solo con conservanti naturali, è a base di olio di emu e aloe vera. Contiene Omega 3, 6, 9 e stimola le difese della pelle senza creare l'effetto barriera che disidrata e irrita la cute.

Priva di paraffina e ossido di zinco.

*Risultato di studi condotti in laboratorio su volontari sani che hanno utilizzato Pasta Emu®



tutta un'altra cosa...

crema lenitiva fisiologica con Omega 3, 6, 9

Non appiccica ed è più facile da lavare!

da **happybimbo**
puericultura professionale

Sitar Srl - Tel. 049 601 700

www.fiocchidiriso.it





BENESSERE

dott.ssa **Monica Chirico**, farmacista
monica.chirico@profilosalute.it

Che prurito!!!

C'è un simpatico cagnolino di nome Cico ...bianco, piccolo, soffice, che adora farsi fare i grattini ed, ovviamente, trova sempre qualcuno, che, incantato dai suoi sguardi languidi, è disposto a dedicargli una manciata di grat grat.

Ma per la maggior parte degli esseri viventi a due zampe, detti homo sapiens, il grattino non sempre è così gratificante e desiderabile. Anzi uno dei problemi più fastidiosi è la **sensazione del prurito**, che, tra l'altro, non guarda in faccia a niente né età né sesso né stagioni. La pelle ipereattiva reagisce esageratamente a stimoli anche banali in qualsiasi momento...specie se si vivono condizioni di stress psicologico.

Nella **stagione estiva** il sudore, gli eritemi solari, le punture di insetto sono una causa scatenante di prurito, mentre nella stagione invernale ci pensano il freddo, gli indumenti di lana, l'aria secca, dovuta ad eccessivo riscaldamento nelle abitazioni, specie se riscaldate con la stufa.

Che cos'è il prurito

Il prurito così come il dolore è **l'espressione più eclatante e diretta** con cui le fibre nervose avvertono il nostro corpo di una **situazione non adatta al nostro benessere**.

La nostra pelle è ricca di terminazioni nervose e da qui le fibre nervose portano ogni informazione alla corteccia cerebrale, che elabora una risposta assolutamente primitiva, un riflesso innato, chiamato... **grattamento**. Lo scopo del grattarsi è quello di cercare di allontanare la causa ritenuta nociva.

Il solletico

Quindi quegli antipatici sadici che si divertono a fare il solletico a povere vittime particolarmente sensibili, sappiano che il solletico in taluni soggetti ipereattivi è davvero una tortura. Per dirla in modo scientifico il solletico è una sensazione **intermedia tra fastidio (come il prurito) e il dolore vero e proprio**.

Quindi c'è poco da ridere, se uno si contorce dal solletico...La causa prima del solletico sono i **dispettosi**, invece per il prurito non si deve avere per forza una causa esterna. Può insorgere, infatti, anche nel corso di varie patologie o essere di **origine psicogena**.

Quando non ci sono cause evidenti, è necessario avere uno scrupolo in più e cercare di interpretare e capire il disturbo anziché volerlo eliminare a priori con **pomate antistaminiche** o addirittura **cortisoniche**.

Cause del prurito

Da quanto tempo perdura il prurito? E quali sono i distretti corporei più colpiti? Si stanno assumendo dei farmaci in contemporanea? Ci sono state variazioni nella dieta? Oltre al prurito c'è anche una eruzione cutanea?

Alcune malattie esantematiche come la varicella possono colpire anche in età adulta. Quasi tutti i virus sono in grado di causare **rash cutanei** (pelle rossa ipereattiva con eventuali eruzioni cutanee) per le quali spesso bisogna combinare la terapia topica (antistaminici) con quella sistemica (farmaci antivirali).

Il prurito può comparire anche in **gravidanza**, specie in caso di preesistente pelle secca. Infatti più la pelle è secca e poco nutrita meno sarà in grado di sostenere l'aumento di volume.

Eczema e dermatite atopica

La **dermatite atopica** o l'**eczema** sono malattie a carattere **recidivante**, ovvero vanno e vengono a fasi alterne tra periodi di illusoria stabilità a riacutizzazioni improvvise. Questo perché hanno di base una **spiccata attività antinfiammatoria** e basta un nulla per scatenare una crisi. E quest'ultima trova diretta espressione

nel prurito. Tuttavia grattarsi **genera un circolo vizioso** che porta ad un ulteriore peggioramento. Cautela ad usare detergenti e creme di dubbia formulazione, troppo schiumogene e profumate. E soprattutto mai improvvisare una terapia, ma seguire le indicazioni del proprio dermatologo.

L'**eczema** può insorgere o peggiorare sia per il contatto con sostanze irritanti sia per reazioni organiche a sé stanti legate ad **allergie** (specie alimentari) intossicazioni, disfunzioni epatiche, stati morbosi e non (menopausa, diabete, epatiti, tumori).

Terapia

I prodotti da banco con antistaminici possono essere usati in caso di prurito localizzato (come per le punture d'insetto, gli eritemi o le scottature). Ovviamente **la terapia locale non è sufficiente**, se i danni sono estesi o scatenano reazioni abnormi. Gli antistaminici sono utili solo nel caso

in cui il mediatore, che causa il prurito, sia l'istamina.

I corticosteroidi sotto forma di idrocortisone possono funzionare in minimi dosaggi per le infiammazioni localizzate. Le dosi contenute nei prodotti da banco sono quelle minime necessarie e non danno grossi effetti collaterali a patto che li si usi per brevi periodi.

A volte, specie a furia di grattarsi, è facile che allo stato di infiammazione si sovrapponga uno stato **infettivo**, il che richiede l'uso di un opportuno antibiotico.

Appare, allora, evidente che non è davvero banale dire...che prurito!!



novità
in farmacia

*I veri prodotti originali del Mar Morto
importati dal DOTT. ISAWI*



Dott. Isawi

La prerogativa della Linea DSM è quella di essere prodotta e confezionata direttamente nel luogo di origine delle materie prime. Questo garantisce al cliente il mantenimento assoluto delle caratteristiche fisiche, chimiche ed organolettiche delle sostanze con le quali questi prodotti sono formulati.

*DSM - DOTT. ISAWI
la tua scelta naturale.*



Ogni prodotto **DSM - Mon Platin** è soggetto a rigorose procedure di controllo della qualità, che garantiscono il costante impegno della nostra società volta a creare eccellenti prodotti di bellezza e salute.

LE NOSTRE GARANZIE

I prodotti DSM :

1. Non sono testati su animali.
2. Sono testati microbiologicamente sia nel Paese di origine che in Italia.
3. Nichel, Cromo e Cobalt Test.
4. Sono testati dermatologicamente presso il Centro di Cosmetologia - Università degli Studi di Ferrara - Italia.
5. Sono controllati secondo standard internazionali.
6. La confezione è interamente riciclabile.

Mon Platin

DSM

DEAD SEA MINERALS

Per ulteriori informazioni: consultare il nostro sito www.drisawi.it
oppure scrivere a DOTT. ISAWI all'indirizzo info@drisawi.it - FAX. +39.0425.1880228

SHAMPOO ANTI-FORFORA

Antinfiammatorio, Antimicotico,
Cheratolitico, Lenitivo



GAMMA **Kerion**

Kerion K

Shampoo equilibrante anti-forfora

Kerion D

Shampoo fisiologico delicato
per uso quotidiano

Kerion Impacco

Crema impacco anti-forfora





BENESSERE

dott.ssa **Rita Martinelli**
dermatologa

Forfora: che fare?

I capelli rappresentano, insieme al viso, il biglietto da visita primario della nostra persona di fronte agli altri; averne cura e', quindi, un presupposto importante.

Capelli grassi, forfora, dermatite seborroica, richiedono interventi incisivi e costanti per ridonare ai capelli il loro splendore originario.

La forfora

La forfora o "pityriasis" (dal greco pityron=crusca) e' un' affezione del cuoio capelluto, generata da un' eccessiva desquamazione dello strato corneo superficiale dell'epidermide cutanea. L'epidermide si rinnova regolarmente per formare lo strato corneo superficiale, la cui funzione principale e' di proteggere e circoscrivere la cute dall'ambiente esterno. Questo processo di rigenerazione dura in media 30 giorni. Le nuove cellule, che si formano, vengono continuamente spinte verso la superficie della pelle e l'eliminazione delle cellule morte avviene, normalmente in maniera inavvertibile.

Quando questo meccanismo non è più sincronizzato e regolare, subentra il problema della forfora. La forfora diventa, quindi, visibile, quando la rigenerazione cellulare aumenta e cellule morte insieme a cellule non completamente mature si staccano non più sotto forma di piccoli e invisibile aggregati, ma come ammassi di cellule più grandi e visibili.

Si riconoscono 2 tipi di forfora:

- **Simplex:** le squame sono grigie biancastre, piccole, sottili, friabili, e ricordano per il loro aspetto la semola. Si depositano sui capelli, si staccano facilmente dal cuoio capelluto, imbiancano le spalle. Peggiora nel periodo invernale, migliora nel periodo estivo. Il prurito e' scarso o assente. Non vi e' tendenza alla caduta dei capelli.
- **Steatoide:** e' tipica di chi ha il cuoio capelluto untuoso. Le squame sono di colore grigio giallastro, di grandi dimensioni, aderenti al cuoio capelluto essendo frammiste a sebo. Il prurito e' costante e spesso si accompagna ad irritazioni cutanee, arrossamenti e lesioni del cuoio capelluto. Si può verificare una perdita di capelli. Spesso e' associata a **dermatite seborroica**, di cui e' considerata la variante clinica più lieve e più frequente.

La **dermatite seborroica** è un'affezione molto comune delle zone ricche di ghiandole sebacee: cuoio capelluto, viso, orecchie, zone retroauricolari, torace e colpisce prevalentemente il sesso maschile.

Ha un decorso cronico recidivante con periodi di benessere e di riacutizzazione.

Presenta 2 picchi di incidenza: il I° entro i primi 3 mesi di vita: è la comune "crosta latte" del lattante che guarisce spontaneamente entro settimane o mesi: Il II° in età adulta, tra i 30 e i 50 anni.

Le lesioni tipiche sono caratterizzate da chiazze eritematose (rosse) ricoperte da squame untuose giallastre, talora confluenti.

Il cuoio capelluto rappresenta la localizzazione più comune della **dermatite seborroica** (DS).

Le cause. Da che cosa dipende la forfora?

Le cause della forfora non sono del tutto chiare e sono a tutt'oggi oggetto di studio. Varie ipotesi sono state avanzate. Può essere causata da:

- **fattori esterni:** uso di shampoo aggressivo, cosmesi inadeguata per i capelli, utilizzo continuo di lozioni alcooliche, calore del phon e del casco (possono sgrassare e disidratare la cute, facilitando la conseguente formazione della forfora). In questi casi basta rimuovere la causa e la forfora scompare.
- **Fattori nutrizionali,** ormonali, climatici
- **Malattie intercorrenti**
- **Uso di farmaci e/o droghe**
- **Stress psicofisico:** stati d'ansia ed instabilità dell'umore modulano in modo significativo i livelli di seborrea ed il decorso della dermatite seborroica.

La terapia

- ridurre la quantità di sebo
- ridurre l'infiammazione del cuoio capelluto
- rimuovere le squame

Quasi sempre la forfora può essere tenuta sotto controllo con un po'

di pazienza e seguendo la **terapia con costanza**. Il trattamento cosmetologico deve rispondere innanzitutto alla necessità di non aggravare l'infiammazione cutanea. In generale, nel caso di forfora lieve, può essere utile la **pulizia quotidiana con uno shampoo delicato** in grado di far diventare i capelli meno oleosi e di far diminuire l'accumulo delle cellule.

Utili sono gli shampoo in vendita in farmacia, che hanno un'attività specificatamente antimicotica.

I prodotti antiforfora possono essere utilizzati quotidianamente fino a quando il disturbo non risulta essere controllato, a quel punto è bene utilizzarli 3 volte a settimana, alternandoli a prodotti delicati.

Nelle forme più severe si può associare allo shampoo medicato l'applicazione di una **lozione contenente cortisone** (in dosi moderate e per brevi periodi per evitare effetti indesiderati) per ridurre l'infiammazione, oppure principi attivi cheratolitici, che hanno la proprietà di rimuovere le squame in eccesso (può essere utile integrare la terapia con altre sostanze: biotina, selenio, Vit B6, Vit. E ed acidi grassi essenziali). Nelle forme più gravi è indicata una strategia terapeutica più complessa, che prevede l'utilizzo di farmaci.

La **forfora è una patologia curabile**, ma non è possibile promettere una risoluzione stabile e definitiva. Terminato il ciclo di cura della fase attiva, è importante instaurare una terapia di mantenimento per il controllo delle recidive.



Vai sul sito
www.farmaciaiinsieme.it
e scopri qual è
la farmacia di
FarmacialNsieme
più vicina a te



Benvenuto BABY

L'iniziativa dedicata
al bambino e alla mamma

Nei mesi di ottobre e novembre

GRATIS

nelle farmacie di FarmacialNsieme:

- l'opuscolo
- il carnet con **€100,00** di sconto
- la Baby Bag* (0 - 6 mesi)

In collaborazione con:



*Offerta valida nelle farmacie aderenti all'iniziativa,
fino a esaurimento scorte e fino al 30.11.2013

Bioscalin CronoBiogenina

10 fiale anticaduta a rilascio graduale uomo o donna + 30 compresse con SincroBiogenina nuova formulazione



prezzo offerta

€ 68,00



Bioscalin Shampoo

fortificante con CronoBiogenina 200 ml

- volumizzante per capelli fini e sfibrati
- rivitalizzante per capelli deboli

~~€ 9,90~~
€ 7,40 25%



Triderm
doccia
shampoo
400 ml

~~€ 14,25~~
€ 9,90 30%

Persona
monitor touch screen



~~€ 99,99~~
€ 89,50 10%

**Ymea
Silhouette**
32 + 32 compresse



~~€ 31,90~~
€ 22,30 30%

Dentosan
clorexidina 0,12
collutorio senza alcool
trattamento mese
200 ml



~~€ 7,00~~
€ 5,95 15%



**Collutorio
antiplacca**
protezione totale
400 ml

~~€ 3,75~~
€ 2,80 25%

Aspirina
20 compresse



~~€ 4,75*~~
€ 4,03 15%



Voltadol
5 cerotti
140 mg

~~€ 14,13*~~
€ 11,30 20%

Voltaren
Emulgel 1% 100 g



~~€ 11,90*~~
€ 9,50 20%



Soluzione Schoum
550 ml

~~€ 7,20*~~
€ 5,75 20%



Gola Action
spray 0,15%+0,5%
10 ml

~~€ 7,65*~~
€ 6,12 20%



Ketodol
20 compresse

~~€ 8,50*~~
€ 5,95 30%

Nebul A
soluzione fisiologica
25 flaconcini 2 ml



~~€ 8,57~~
€ 5,14 40%

Le offerte di

FarmaciaInsieme



Eucerin pH5
crema pelli sensibili
75 ml



~~€ 16,00~~
33%
€ 10,70

Somatoline Cosmetic
trattamento intensivo notte 400 ml



~~€ 51,00~~
20%
€ 40,80

Multi-Gyn actigel 50 ml
previene e tratta
i disturbi vaginali



Lady Presteril 24 proteggi slip



~~€ 14,90~~
10%
€ 13,40

in OMAGGIO

Citrosil
disinfettante
uso cutaneo
200 ml



~~€ 4,50*~~
35%
€ 2,92

Compeed
5 cerotti medi
o 6 cerotti piccoli



~~€ 7,50~~
20%
€ 6,00

Vitalmix
12 flaconcini

junior FOS complex



~~€ 18,00~~
25%
€ 13,50

Fish Factor Col
30 perle



~~€ 18,00~~
20%
€ 14,40

Iridil
gocce oculari
rinfrescanti lenitive
10 flaconcini monodose



~~€ 7,50~~
20%
€ 6,00

Maalox Plus
30 compresse
masticabili



~~€ 6,40*~~
15%
€ 5,44

Gaviscon
24 buste



~~€ 8,00*~~
20%
€ 6,40

Codex
10 capsule rigide



~~€ 9,95*~~
15%
€ 8,45

Dulcolax
30 compresse
rivestite 5 mg



~~€ 8,00*~~
20%
€ 6,40

Lactò più
3 miliardi di fermenti lattici
12 flaconcini



~~€ 14,00~~
25%
€ 10,50

PRO.FAR
PROFESSIONE FARMACIA



New Nebone
aerosol a pistone

~~€ 37,90~~
25%
€ 28,40

Daily Check
sfigmomanometro digitale
automatico da braccio



~~€ 99,00~~
30%
€ 69,00

PENSACI ADESSO

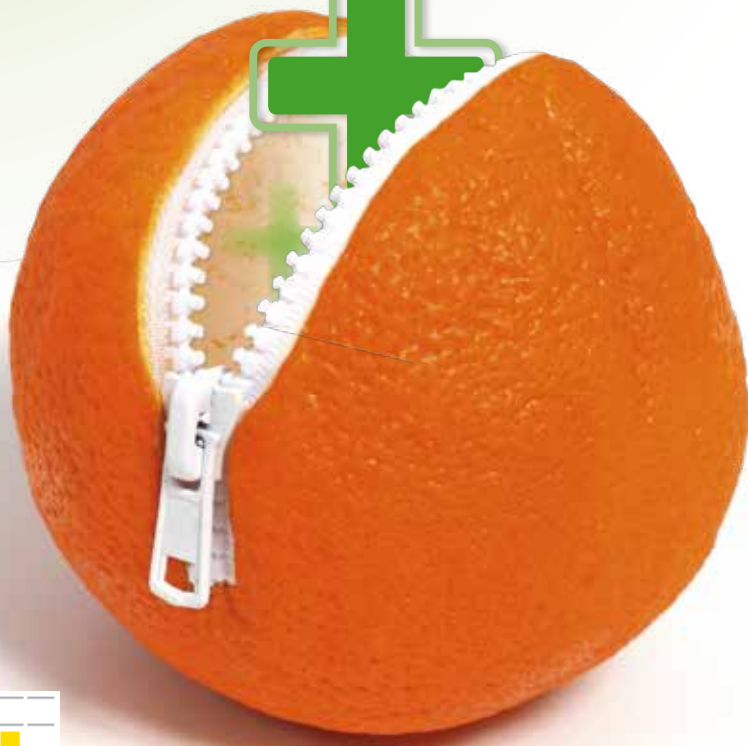
Settembre e ottobre
sono i mesi della
prevenzione delle
malattie da
raffreddamento

**CHIEDI
CONSIGLIO IN
FARMACIA**



Farmacia**IN**sieme
Si Cura di Te

In collaborazione con:



VAI SUL SITO WWW.FARMACIAINSIEME.IT E SCOPRI QUAL È LA FARMACIA DI FARMACIAINSIEME PIÙ VICINA A TE



BENESSERE

dott. **Davide Colosini**, farmacista
davide.colosini@profilosalute.it

Rimedi naturali per le patologie invernali

L'arrivo dell'influenza e dei virus da raffreddamento para-influenzali crea grandi allarmismi tra la popolazione, che attende la distribuzione del vaccino.

E' possibile scegliere l'omeopatia e le terapie fitoterapiche nella prevenzione e nella cura dell'influenza e delle malattie da raffreddamento in generale?

L'influenza e le malattie da raffreddamento rappresentano un'ottima occasione per far convivere la **medicina "tradizionale"** e la **medicina "naturale"**. Per prevenire l'influenza, si può ricorrere sia al vaccino che ad immunostimolanti omeopati-co-fitoterapici. Infatti possiamo utilizzare i rimedi naturali

come un potente alleato per la cura dei sintomi influenzali, ma dobbiamo scegliere l'**antibiotico**, se una sindrome influenzale sfocia in polmonite. In definitiva, prima di tutto bisogna conoscere la **tipologia di influenza** e poi la **modalità di curarla**.

Vi sono altre soluzioni per la profilassi anti influenzale?

Possiamo chiedere aiuto all'omeopatia, infatti vi è un'efficace risposta nella prevenzione anti influenzale in un medicinale omeopatico a base di selezionati componenti immunostimolanti (**Vincetoxinum hirundinaria**, **Anas barbariae hepatis et cordis extractum**, **Influenzinum**), che inducono una risposta immunitaria detta "cellulo-mediata", cioè particolari cellule del nostro sistema immunitario hanno una straordinaria capacità di annientare il virus influenzale senza attaccarlo



direttamente, ma annientando la cellula infetta dal virus e, quindi, privando quest'ultimo dell'ambiente ideale per la sua replicazione e moltiplicazione.

La via di **somministrazione e la posologia** sono molto semplici:

per la prevenzione si scioglie sotto la lingua il contenuto di un tubo dose 1 volta alla settimana per sei settimane, per la fase acuta si scioglie un tubo dose ogni sei ore per un massimo di 3 volte al giorno fino al miglioramento della sintomatologia.

Come possiamo difenderci da circa 200 virus diversi, oltre quello influenzale?

Per un'ottimale copertura c'è un medicinale omeopatico, che rappresenta un perfetto **mix di citochine** che stimolano efficacemente il sistema immunitario ed è attivo nel prevenire le sovrainfezioni batteriche; la posologia è di 10 granuli a settimana per 6 settimane.

E' importante seguire anche misure igieniche adeguate:

- lavarsi spesso le mani ed accuratamente con acqua e sapone;
- ripararsi la bocca e il naso quando si tossisce e starnutisce;
- evitare di toccare occhi, naso e bocca, facili vie di entrata del virus;
- evitare i luoghi affollati.



Dato che le principali vie d'ingresso dei virus che colpiscono l'apparato respiratorio, sono il naso e la bocca, un ulteriore contributo alla profilassi viene fornito dall'effetto barriera generato da uno **spray nasale** a base di **Euphorbium resinifera**, **Hepar sulfuris** ed altri, in grado di favorire la produzione di Interferone-gamma a livello della mucosa nasale; spruzzato quotidianamente nelle narici, per tutto il periodo autunno-inverno, stimola il sistema immunitario associato alle mucose.



Euphorbium resinifera

Lo spray è **ideale per i bambini** (che vivendo in comunità scolastica sono sottoposti al passaggio continuo di germi da parte dei compagni) e per chiunque viva in luoghi chiusi o che per diversi motivi debba stare a stretto contatto con altre persone (metropolitana, bus, treni).

Qual è il periodo migliore per iniziare la profilassi invernale?

Il prima possibile. L'ideale è iniziare nelle **prime settimane di settembre**, infatti sin dall'assunzione delle prime dosi dei medicinali omeopatici è possibile osservare un consistente aumento della risposta immunitaria, aggiungendo **probiotici e nutraceutici** a base di **colostro** per ripristinare la funzionalità intestinale.

Chiedete informazioni al vostro farmacista. Saprà indicarvi il rimedio migliore per un inverno in salute.



BENESSERE

dott.ssa **Erica Denti**, farmacista
erica.denti@profilosalute.it

I rischi della sigaretta per noi e gli altri

*Sono ormai trascorsi dieci anni dall'entrata in vigore della **Legge Sirchia** relativa al divieto di fumare in bar, ristoranti, uffici e luoghi pubblici, con non poche polemiche dei fumatori abituati ad accendere la 'bionda' al bar dopo il caffè o durante le ore di lavoro per alleggerire il carico di stress della giornata.*

L'obiettivo della Legge era la tutela dei non fumatori al fumo passivo.

Quella Legge, tanto drastica, ha portato a notevoli miglioramenti in termine di prevenzione della salute pubblica: in 8 anni si è visto ridurre il consumo di sigarette del 10-15% ed il numero dei fumatori è calato del 6%. Resta, comunque, ancora oggi da risolvere il **problema del fumo passivo**. Il fumo attivo del fumatore, ed anche quello passivo si sono dimostrati una delle principali cause di morte prematura e di malattie respiratorie e cardiovascolari, che, però, sono prevenibili.

Fumo passivo

Durante la combustione di tabacco e carta vengono liberate oltre **4000 sostanze chimiche**, identificate e classificate per le loro caratteristiche irritanti, tossiche, cancerogene e mutagene.

I luoghi, dove ci si espone pericolosamente al fumo, sono cambiati nell'ultimo decennio. Se prima frequentando bar, ristoranti o anche solo entrando in un ufficio pareva di infilarsi nella nebbia della Pianura Padana si iniziava a tossire, gli occhi lacrimavano e si usciva con abiti e capelli impregnati dal fumo quanto un fumatore, oggi non è più così, ma sono altre situazioni, che ci costringono al bagno di **fumo forzato: l'ambiente domestico e l'automobile.**

I non fumatori, che inalano il fumo passivo, vengono colpiti dalle stesse malattie, di cui soffrono i fumatori attivi, e, comunque, possono veder peggiorare le patologie di cui sono già affetti.

Fumo attivo

Il fumo attivo, così come quello passivo, vengono da sempre associati al **tumore al polmone**, anche se tra i più frequenti eventi patologici ad esso associati vi

sono quelli **cardiaci e cardiovascolari**, la cui gravità ed incidenza dipendono direttamente dal tempo di esposizione al fumo. Un esempio, che chiarisce molti dubbi, indica come le mogli che respirano il fumo passivo dei mariti fumatori per molte ore al giorno, vedono aumentare del 20-30% il rischio di morte per ischemia. Gli effetti del fumo passivo sull'apparato cardiovascolare sono riconducibili al **ridotto apporto di ossigeno al tessuto cardiaco**, con una riduzione della capacità di utilizzare lo stesso ossigeno da parte del cuore, ed all'attivazione delle piastrine da parte della nicotina insieme alle altre sostanze tossiche, che aumentano la probabilità di formare trombi.

Rischi per i bambini

Tra i danni a carico dell'apparato respiratorio si evidenzia una **fortissima incidenza tra i neonati e bambini**, principali vittime del fumo passivo, che non possono scegliere di allontanarsi, quando nell'ambiente domestico le stanze si saturano delle sostanze tossiche della combustione delle sigarette. Gli effetti tossici del fumo possono addirittura iniziare prima della nascita del neonato: le **donne gravide, esposte al fumo**, vedono aumentare il rischio di **aborto spontaneo** oltre alla possibilità di veder nascere **bambini sottopeso** e con **circonferenza cranica ridotta**, un elevato rischio di malformazioni congenite e morte improvvisa in culla. I bimbi di genitori, che fumano, soffrono più frequentemente di patologie acute e croniche come tosse, ipersecrezione della mucosa, respiro affannoso e sibilante, otiti ricorrenti o addirittura danni all'udito, oltre ad un evidente aumento dell'incidenza dell'asma, in quanto il loro organismo non è ancora completamente sviluppato ed è più sensibile agli effetti del fumo rispetto ad un adulto.



Deficit cognitivi e della memoria, l'aumento dell'incidenza al tumore al seno e molti altri ancora sono tra gli effetti tossici del fumo di seconda mano.

Rischi anche per gli amici a 4 zampe

Non per ultimi, dobbiamo ricordare i nostri amici a 4 zampe: è certo che possono **sviluppare alcuni tipi di tumore**, con il doppio delle probabilità se vivono in un ambiente in cui il proprietario è un fumatore.

Fumo di terza mano

Dobbiamo fare i conti anche con il fumo di terza mano, ancora più dannoso ed insidioso: si tratta dei **residui nocivi persistenti del fumo**, quelli che si impregnano **nell'ambiente** e che resistono per mesi mischiati alla polvere domestica su **pareti, mobili, suppellettili, vestiti ed altri oggetti della casa e le superfici interne dell'auto**. Contrariamente a quello che si pensa, il fumo non si disperde nell'ambiente ma si deposita sulle superfici sotto forma di **potenti sostanze cancerogene**, le **nitosamine**, che causano danni genetici alle cellule umane.

Non risulta cosa facile estirpare questi depositi di fumo dalle superfici: si può togliere il fastidioso odore, ma è molto difficile pulire radicalmente e, quindi, la migliore soluzione sarebbe sostituire i materiali più ricettivi come **i tappeti, le tende e tinteggiare le pareti**. Anche in questo caso i bambini sono i più esposti al rischio, perché più a contatto con le superfici domestiche: toccano ogni cosa che li circonda e poi mettono le mani direttamente in bocca oltre a soggiornare per lunghi periodi negli ambienti inalando le sostanze cancerogene.

Insomma, il fumo non risparmia nessuno...prima di accendere una sigaretta pensiamo a noi, ma anche a chi ci sta intorno.



BENESSERE

dott. Antonio Marinelli, farmacista
antonio.marinelli@profilosalute.it

Fermenti lattici e probiotici

Quando i batteri sono i migliori amici dell'uomo.

I batteri sono la forma di vita più largamente diffusa in natura e, contrariamente a quanto si pensa, sono per lo più innocui per l'uomo: solo un batterio su trentamila si rivela essere nocivo e causa di malattie.

Alcune specie di batteri sono, invece, molto utili e addirittura ve ne sono di indispensabili per la salute. L'intestino accoglie la maggior parte dei batteri nell'organismo, fino a centomila miliardi di individui, che collaborano al buon funzionamento di questo organo "speciale".

L'intestino

L'intestino è un organo molto importante, oltre che molto grande (mediamente 9 metri di lunghezza). Diversi anni fa il suo ruolo sembrava relegato ad un'azione passiva di **assorbimento delle sostanze nutrienti** ed alla eliminazione delle scorie.

Le nuove scoperte sono state così rivoluzionarie che oggi l'intestino viene definito il **"secondo cervello" dell'essere umano** e gli vengono attribuite funzioni importantissime, molte delle quali ancora da studiare ed approfondire.

L'assorbimento dei nutrienti è sicuramente una delle funzioni principali, ma è tutt'altro che passiva: i meccanismi, che lo regolano sono molto sofisticati ed in grado di selezionare ciò che serve e quello che è dannoso per l'organismo.

L'intestino rappresenta, inoltre, **un cardine del sistema immunitario**: con i suoi 300 mq di estensione rappresenta il "fronte" più importante, contenendo circa l'80% delle cellule immunitarie dell'organismo. Questo non ci deve stupire, considerato che nel cibo assieme alle sostanze nutritive risiedono anche batteri e virus pronti ad invadere l'organismo. A rafforzare il tutto c'è, poi, l'appendice, un vero e proprio **organo "sentinella"**, che, grazie alla particolare ricchezza di tessuto linfatico, fa da richiamo ogniqualvolta ci sia una situazione infiammatoria e di "pericolo" a livello intestinale, producendo una sostanza lubrificante e lisozima, che mantiene equilibrata la flora intestinale.

Infine è stato scoperto che nel tratto gastro intestinale sono presenti **100 milioni di cellule nervose** (i neuroni) ovvero **più che nell'intero midollo spinale**: secondo molti studiosi questo lo renderebbe, a tutti gli effetti un secondo cervello, autonomo e più antico rispetto a quello "tradizionale".

Esso produce sostanze psico-attive, che influenzano direttamente gli stati d'animo, come la serotonina, la dopamina, sostanze oppiacee e antidolorifiche. Questo aiuta a spiegare come mai alcuni stati d'animo e certe **forme di stress psicologico** si riverberano, in molte persone, sul tratto gastro intestinale.

I probiotici: gli amici dell'intestino

I "fermenti lattici" vengono generalmente considerati amici dell'intestino, anche se non tutti lo sono allo stesso modo.

La definizione di fermento lattico è troppo vaga e comprende sia i batteri utili ed indispensabili, che formano la flora batterica permanente, sia quelli che si limitano a transitare senza fare danno, ma nemmeno fornendo particolari benefici.

I "veri amici" stabiliscono una simbiosi con l'uomo potenziando le difese immunitarie e contribuendo alla sintesi di vitamine indispensabili alla vita. E' importante conoscere quali sono **le caratteristiche di un buon probiotico**, per poterlo scegliere con sicurezza. (Vedi Box).



Il requisito più importante è che si tratti di un ceppo batterico specifico per l'uomo: purtroppo un gran numero di probiotici in commercio è costituito da fermenti lattici di **provenienza vaccina**, cioè tipici della specie bovina di appartenenza: **sono utili ai**

vitelli, ma non all'uomo, per il quale costituiscono al massimo un alimento (ad esempio quelli degli yogurt tanto pubblicizzati in tv).

In secondo luogo va considerata **la quantità**: nei prodotti di buona qualità vi sono **diversi miliardi** di batteri attivi. Possono sembrare tanti, ma rappresentano una quantità minima rispetto al compito per il quale vengono utilizzati.

Dopo una terapia antibiotica importante od una infezione intestinale è necessario introdurre queste dosi per **diverse settimane**, prima di ritornare alla normalità.

Per poter svolgere la loro azione, i fermenti devono arrivare all'intestino superando **la barriera dello stomaco**, che è molto acida e letale per tutti quei prodotti non appositamente studiati.

E' del tutto inutile avere una grande quantità di batteri nella capsula, se poi non riescono ad arrivare dove possono svolgere la loro azione benefica.

Infine è importante **scegliere il ceppo in base al problema specifico che bisogna risolvere**: generalmente questo porta alla colonizzazione di una parte specifica dell'intestino.

I bambini molto piccoli, poi, hanno necessità diverse rispetto agli adulti.

Chiedere consiglio al farmacista per orientarsi in questa difficile scelta è sicuramente una buona idea anche perchè solo la farmacia può garantire che i prodotti abbiano tutte le caratteristiche richieste per funzionare realmente.

Scegliere i probiotici

1. *Ceppo specifico per l'uomo*
2. *Quantità sufficiente a colonizzare l'intestino*
3. *Veicolo resistente agli acidi dello stomaco*
4. *Scegliere il ceppo in base ai disturbi manifestati od al tipo di prevenzione da attuare*
5. *Chiedere consiglio al farmacista*



La tua vita di coppia senza effetti collaterali.

Persona è un metodo contraccettivo che si basa su semplici test dell'urina. Un monitor touch screen traccia il tuo livello di ormoni nell'urina e identifica i giorni in cui devi astenerti dai rapporti sessuali per evitare una gravidanza. È indicato per coppie stabili.



Persona non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale né dal virus HIV responsabile dell'AIDS.

Persona è un marchio registrato. © 2011 SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. Tutti i diritti sono riservati.
È un dispositivo medico D.I.V.CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. del 22/02/2012

Persona

Scopri di più: www.persona.info

La perdita dell'udito: *ipoacusia*

Ogni giorno i suoni fanno parte delle esperienze più significative della vita. Se accade che senti il bisogno di far ripetere ciò che hanno detto, di non comprendere bene, di dover alzare maggiormente la tv o se hai difficoltà a sentire lo squillo del telefono o il suono del campanello della porta, oppure il canto degli uccelli nel tuo giardino; se è così, **c'è la possibilità di una perdita dell'udito, l'ipoacusia.**

La perdita dell'udito, di solito, si **sviluppa gradualmente**: inizia con la perdita dei suoni sottili di tutti i giorni, non distinguere le voci più importanti nella tua vita quotidiana, come le voci dei propri cari. Ma per quanto lieve la perdita di udito potrebbe essere, ti accorgerai che condurre una conversazione o seguire un discorso diventa faticoso e può richiedere uno sforzo notevole. A tal punto, col passare del tempo, **tendi ad evitare le occasioni di incontro, a limitare la tua vita sociale** perdendo man mano interesse nelle attività che prima arricchivano la tua vita. L'ipoacusia è stata definita **l'handicap "invisibile"** perché può esercitare un impatto drammatico sulla persona ipoacusica. **Il sig. Aldo Baldo**, stimato audioprotesista bresciano, dichiara che le persone ipoacusiche, che non affrontano il problema, soffrono con più frequenza di **ansie, depressione e fobie sociali**. Per fortuna, per la maggior parte delle persone ipoacusiche, questa situazione può essere migliorata: la tua vita migliorerà notevolmente facendo qualcosa, non

c'è motivo di aspettare, rimandare le decisioni difficili è una reazione naturale, ma affrontare rapidamente l'ipoacusia la renderà più facile da trattare. Più a lungo si aspetta, più è difficile per il cervello comprendere certi suoni, perché non li sente più tutti i giorni.

Il sig. Aldo Baldo suggerisce che per una valutazione dell'udito è necessario **effettuare una visita da un audioprotesista professionale**. L'udito viene misurato secondo una **scala in decibel** per valutare la presenza di ipoacusia ed il grado dell'eventuale ipoacusia. Durante l'esame dell'udito l'audioprotesista vi sottoporà ad un test e vi presenterà i risultati **sotto forma di audiogramma**. Chi affronta i propri problemi di udito con l'applicazione di un apparecchio acustico dichiara un miglioramento dei rapporti con i propri familiari ed amici, una maggior fiducia e stima in se stessi, un complessivo miglioramento del proprio stato di salute fisica e mentale. Un esame completo dell'udito richiede **meno di un'ora**. Una volta concluso, saprete chiaramente se soffrite di ipoacusia, di quale tipo di ipoacusia si tratti e come sia possibile porvi rimedio.

L'audioprotesista sig. Aldo Baldo suggerisce che è bene acquisire **consapevolezza il prima possibile** dei propri problemi di udito, Davvero non c'è motivo di aspettare. Il test dell'udito è **rapido, semplice e assolutamente indolore** in modo da poter beneficiare al più presto e prima possibile del trattamento adeguato.

IL TUO UDITO... IL NOSTRO MONDO



Centri specializzati nell'applicazione di apparecchi acustici

Accreditati ASL-INAIL

Test dell'udito gratuito

Protesi digitali personalizzate

Applicazioni protesiche in prova

Assistenza – Riparazioni

Professionalità, tecnologia e cortesia al Suo servizio.

Si affidi al personale qualificato per ritrovare la gioia di sentire.

Medical Udito vi garantisce l'assistenza in 24 ore.

MEDICAL UDITO . Via San Polo, 209 - 25134 Brescia
Tel. 030.294182 - 030.45057

Agenzia di **Breno**

0364.320816

Agenzia di **Manerbio**

030.9386080

Agenzia di **Chiari**

030.7101991

Agenzia di

Agenzia di **Gardone V/T**

030.8910875

Castiglione delle Stiviere

0376.636921

Ci potete trovare anche: **Asola, Bagnolo Mella, Darfo B.T., Edolo, Gavardo, Iseo, Montichiari, Orzinuovi, Palazzolo S/O, Pontevico, Sabbio Chiese, Salò, Toscolano Maderno, Vestone.**

PER INFO: 030.294182

SANAGOL[®]

ERISIMO

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

DAL TUO
FARMACISTA

www.ideare.eu



Altro di me...

KATIA RICCIARELLI
FRANCESCO ZINGARIELLO

ASCOLTA L'INNO SU
www.phytogarda.it

**Katia
Ricciarelli
ha scelto**

PHYTO GARD
RIMEDI NATURALI

VICINA ALLA TUA SALUTE





BENESSERE

di Silvia Mandarà



A lezione di ascolto Il Metodo Tomatis

Sentire non è ascoltare. Allenare l'orecchio umano, o meglio, **attuare una rieducazione all'ascolto** può cambiare la **vita e renderla più "chiara"**. Non stiamo parlando di musicoterapia, ma di una **tecnica audio-psico-fonologica**, che utilizza un strumento chiamato "orecchio elettronico", meglio conosciuta come **Metodo Tomatis**. Sviluppato a partire dagli anni '50 dal professore francese Alfred Tomatis, l'omonimo metodo è oggi riconosciuto in ambiente rieducativo, psicologico e sanitario. Difficoltà scolastiche, problemi di linguaggio, autismo sono i principali campi di applicazione clinica di questo metodo. Essendo, poi, una educazione-rieducazione della capacità di ascolto e non una terapia in senso stretto (anche se a volte gli effetti superano quelli di alcune terapie), non esistono particolari controindicazioni. Molti, quindi, sono i medici, che, notando l'efficacia, lo consigliano ai loro pazienti. In alcuni Paesi come Olanda e Germania la terapia viene persino rimborsata, essendo riconosciuta anche da molte assicurazioni private, mentre in Svizzera rientra tra i trattamenti riconosciuti dal Sistema Sanitario. Persino **attori e cantanti** utilizzano "l'orecchio elettronico" per migliorare le loro performances: **Gerard Depardieu, Romy Schneider, Maria Callas, Plácido Domingo, Sting,**

sono solo alcuni che hanno utilizzato con successo il Metodo Tomatis. Ne parliamo con **Concetto Campo**, psicologo, formato al metodo dallo stesso Alfred Tomatis nel suo Istituto di formazione di Parigi nella seconda metà degli anni '80 ed oggi uno dei promotori italiani di questa terapia impegnandosi in diversi percorsi didattici e di aggiornamento.

Definizione del metodo Tomatis per non addetti ai lavori: come bisogna "sapersi (e saper) ascoltare"?

Ascoltare significa **udire in modo consapevole**, concentrando la percezione su ciò che interessa e lasciando sullo sfondo le informazioni per noi secondarie. Tomatis ha scoperto che l'orecchio non ha soltanto la capacità di udire i suoni passivamente, ma anche di **selezionarli**, percependo questi ultimi con chiarezza, sfruttando, quindi, al meglio l'informazione sonora e verbale.

Per mettere in pratica le sue intuizioni teoriche, Tomatis ideò una macchina, che, attraverso una serie di amplificatori, filtri e bascule elettroniche, gli avrebbe permesso

di sottoporre i soggetti ad un training riabilitativo. Potrebbe parlarci di questo strumento, raccontandoci come si è giunti a brevettarlo?

La tecnologia ha aiutato questo metodo, permettendo alla macchina di ottenere regolazioni sempre più precise sia dal punto di vista della qualità del suono che delle funzioni che utilizza. Tra le scoperte di Tomatis da ricordare è l'essere riuscito a migliorare, attraverso l'allenamento con "l'orecchio elettronico", **la comprensione e la pronuncia di una lingua straniera.**



Alfred Tomatis

Ci può parlare di questo aspetto?

Tomatis si era accorto che alcune popolazioni avevano difficoltà nell'apprendimento di una lingua straniera, mentre altre mostravano una facilità quasi innata. Misurando le **frequenze presenti** nelle principali lingue europee, notò che le popolazioni, la cui lingua conteneva molti suoni, riuscivano ad imparare facilmente un altro idioma, soprattutto se questo rientrava all'interno della loro gamma acustica. Il professore pensò che si trattasse semplicemente di **allenare l'orecchio ad aprirsi a livello di percezione sottile** alle frequenze della lingua, che si voleva imparare. Riuscì a trovare i parametri fisico-acustici sottostanti le lingue ed a farli tradurre in elettronica per allenare l'orecchio dell'allievo a percepire come quello di un madre lingua e, di conseguenza facilitarne la pronuncia. Una ricerca pluriuniversitaria europea ha confermato l'efficacia del metodo nel velocizzare l'apprendimento di una lingua.

Il metodo Tomatis si è rivelato molto utile anche per le donne in gravidanza e si parla persino

di "sedute" di parto sonoro, che portano un miglioramento delle capacità relazionali e comunicative.

Le donne in gravidanza ricavano un beneficio dalle sedute con "l'orecchio elettronico" a livello di attenuazione dell'ansia e di riduzione del tempo di travaglio durante il parto. Uno studio effettuato presso alcuni Ospedali francesi lo ha confermato: la futura madre arriva più distesa al parto ed il **bambino è stimolato sensorialmente già nel grembo materno** dalle musiche ascoltate dalla madre con l'orecchio elettronico, come accade ai figli di madri, che cantano in gravidanza. I bambini, che percepiscono i suoni dello strumento di Tomatis attraverso il liquido amniotico, mostrano di essere vigili ed attenti all'ambiente già dai primissimi giorni. Non a caso vengono chiamati bebè Tomatis.

Tra il materiale, che viene maggiormente utilizzato in questa tecnica, troviamo brani di Mozart e Canti Gregoriani. Che qualità particolare possiedono queste musiche?

La musica di **Mozart**, mantenendo un tempo simile a quello del battito cardiaco di un neonato, ha la capacità di **stimolare la vigilanza** e l'attività senza per questo innervosire. Il Canto Gregoriano delle abbazie di Solesmes con i suoi tempi lunghi favorisce l'ampiezza respiratoria e il rallentamento del battito cardiaco donando una sensazione di calma e benessere.

Sensazioni che ha provato anche lei?

Certo, quando 20 anni fa, dopo la lettura di "L'Orecchio e la Vita" di Alfred Tomatis, colpito dalla sua spiegazione di come un miglioramento della qualità dell'ascolto potesse migliorare la qualità del vivere quotidiano, decisi di andare a trovare il professore. Provai, quindi, su di me gli effetti, ricavandone un grande beneficio a livello personale, tanto che **decisi di imparare la tecnica** e metterla al servizio di chi non la conosceva.

Chi ha orecchie per intendere, intenda...



BENESSERE

da Farmacista 33

Creme solari, conoscere i filtri per usarne la giusta quantità

Una crema solare con filtro 30 lascia passare 1/30 (il 3,3%) della radiazione solare, così come il filtro 15 significa che passa 1/15 (il 6,6%) dei raggi solari. Lo ha spiegato **Piergiacomo Calzavara-Pinton**, Direttore della Clinica dermatologica degli Spedali Civili di Brescia, per fare maggior chiarezza riguardo al problema dell'abbronzatura e dei filtri solari. «Bisogna saper applicare le regole per proteggere la pelle dai raggi Uv, ed ottenere al tempo stesso un'abbronzatura sana» ha detto Calzavara-Pinton, membro del Consiglio Direttivo della Sidemast, la Società italiana di dermatologia, che ha recentemente registrato «un aumento dei casi di malattie e tumori della pelle, causati proprio dall'esposizione al sole». Accanto ai soliti suggerimenti come non esporsi nelle ore centrali della giornata, bisogna evidenziarne alcuni più importanti e utili. Il primo è scegliere un prodotto con **fattore di protezione alto**: «Molti credono» ricorda l'esperto «che un prodotto solare con fattore di protezione 50 ostacoli l'abbronzatura. Ma il valore Spf (fattore di protezione solare) indica il rapporto tra radiazione solare filtrata e radiazione trasmessa alla pelle: Spf 30 significa che passa 1/30 della radiazione (il 3,3%), Spf 50 è

uguale a 1/50 (cioè il 2%). Quindi, il primo filtra il 96,7% mentre il secondo il 98%, non una grande differenza dopotutto». Inoltre **non tutte le creme proteggono anche dagli UvA**: un prodotto, che protegga solo da UvB e quindi, dall'ustione solare, induce a trascorrere più tempo al sole, assorbendo una quantità molto più elevata di raggi UvA, che non scottano, ma, hanno un'azione rilevante per il **fotoinvecchiamento** ed i tumori cutanei. «Cercate sempre, sulla confezione» è il secondo consiglio del dermatologo «il valore di protezione **UvA (UvA-Pf)**

non solo il valore Spf, che indica la protezione UvB». Il terzo consiglio è di applicare il prodotto solare in abbondanza. «I valori Spf e UvA-Pf» conclude Calzavara-Pinton «sono calcolati in laboratorio applicando 2mg di prodotto per centimetro quadrato, come dire un cucchiaino di crema per 2 cm di pelle. Riducendo la quantità applicata, i valori Spf e UvA-Pf calano in modo esponenziale. Acquistare una crema con alto Spf ma non applicarla nella quantità giusta è inutile».



►►►► Sovrappeso e Obesità problema attuale?

Molti degli italiani accusano questo problema.
La causa? Una scorretta alimentazione e uno stile di vita sedentario.

La nostra alimentazione è oggi ricca di carboidrati complessi e questo può spiegare, in parte, un'incidenza così importante di persone che soffrono di queste problematiche.

La maggior parte degli zuccheri assunti con la dieta derivano dai carboidrati complessi che sono alla base della nostra alimentazione.

Le fonti principali sono soprattutto pane, pasta, riso e patate.

Cibi contenenti carboidrati complessi

Molto ricchi	Mediamente ricchi
Pasta	Patate
Riso	Mais
Pizza	Piselli
Pane, grissini	Lenticchie
Corn flakes	Fagioli
Crackers	Barbabietole

Data la loro diffusa presenza è difficile regolarne la quantità per ogni singolo pasto e nel totale della giornata.

Inoltre l'effetto dei carboidrati complessi è influenzato dall'Indice Glicemico che, per gli alimenti raffinati e ricchi di amidi, è particolarmente elevato.

Oggi in farmacia puoi provare

Kiločal

medical-slim

con KiloCpto®

Un nuovo prodotto utile per il controllo del peso, la prevenzione e il trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

Kilocal Medical-Slim con **KiloCpto®** è indicato nelle diete particolarmente ricche di carboidrati complessi per ridurre l'assorbimento giornaliero degli zuccheri.

La compressa contiene 100 mg di **KiloCpto®**, un complesso glicoproteico formato da proteine non OGM di fagiolo, che promuove il dimagrimento grazie all'azione locale di rallentamento dei meccanismi che portano alla degradazione e poi all'assorbimento dei carboidrati complessi, con conseguente riduzione dell'apporto calorico.

L'aggiunta del *simeticone* limita i fastidiosi gonfiori addominali. I carboidrati complessi non degradati vengono espulsi con le feci.

Due compresse di **Kilocal Medical-Slim**

possono inibire l'assorbimento di carboidrati complessi.

Una conseguenza indiretta del blocco dell'assorbimento degli zuccheri è la riduzione dei picchi postprandiali di glicemia.

Kilocal Medical-Slim è utile nel favorire la riduzione dell'assorbimento dei carboidrati complessi. La diminuzione dell'assimilazione dei carboidrati, riducendo l'apporto calorico, determina una perdita di peso. Un calo ponderale, migliora i disturbi associati all'obesità e al diabete.

Kilocal Medical-Slim se associato ad una dieta ipocalorica, e ad una adeguata attività fisica, è un utile coadiuvante per il controllo del peso e la prevenzione ed il trattamento dell'obesità.

In caso di dubbio chiedere al medico o al farmacista notizie e consigli per uno stile di vita sano.



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Per una pelle sana e bella. Naturalmente.

Smagliature, cicatrici, invecchiamento cutaneo?

In farmacia nuovi "dermo-trattamenti repair".

Le **smagliature**, spesso causate da aumenti di peso o gravidanza, sono tra gli inestetismi femminili più frequenti. Le **cicatrici** sono le conseguenze visibili di un trauma o di un intervento chirurgico.

Eliminarle completamente non è possibile, ma si possono rendere meno evidenti. L'**invecchiamento cutaneo** è un fenomeno biologico ineluttabile: già al termine della crescita la pelle comincia ad invecchiare!



Da oggi possiamo fare molto per attenuare smagliature, cicatrici e rallentare gli effetti visibili dell'invecchiamento grazie a **Kute-Oil repair** e **Kute-Cream repair**, due innovativi dermo-trattamenti multifunzionali.

La molteplicità di azioni svolte (**tonificante, ricompattante, elasticizzante, rigenerante, idratante, anti-age**) ne fanno due trattamenti specifici per correggere gli inestetismi di **viso, mani e corpo**.

La miscela di ingredienti naturali e l'assenza di sostanze allergizzanti definiscono il profilo di massima sicurezza di **Kute-Oil repair** e **Kute-Cream repair**.

Il **Dragoxat**, innovativo ingrediente presente in **Kute-Oil repair**, favorisce il **rapido assorbimento** degli attivi, mentre il **Lipomoist 2013** presente in **Kute-Cream repair** crea sulla pelle un film altamente idratante e protettivo.

Kute-Oil repair e **Kute-Cream repair** sono disponibili rispettivamente in flacone da 60 ml e in tubetto da 100 ml.

Dalla ricerca Hynecos Research Da Pool Pharma in farmacia.

SIIT s.r.l.
Via Ariosto, 50/60
20090 Trezzano
sul Naviglio (MI)

È un Dispositivo Medico CE 0426 Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 22/03/2013

Da POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it



BENESSERE

dott.ssa **Antonella Boldini**, farmacista
antonella.boldini@profilosalute.it



Che noiosa la cistite!

Finita l'estate, si ritorna alla solita routine: i bambini ricominciano la scuola, il lavoro riprende a pieno ritmo, le palestre si riempiono... e tanto velocemente ci dimentichiamo delle rilassanti vacanze, quanto torna lo stress a farci compagnia.

In un clima di tale ripresa di impegni mi capita spesso di dover consigliare uomini e donne, ma soprattutto queste ultime giovani e meno giovani, con dei rimedi alternativi, omeopatici e fitoterapici, per curare **malattie infettive fastidiose, come, ad esempio la cistite.**

Come si sviluppa la cistite?

La cistite è un'infezione della vescica urinaria ed è una delle più comuni infezioni batteriche che colpiscono la specie umana, con una incidenza che aumenta oltre i 50 anni; tra i 20 e i 50 anni, per ragioni di natura anatomica che poi vedremo, la cistite è circa 50 volte più frequente nelle donne, mentre in seguito il rapporto femmine/maschi si riduce per

l'aumentata frequenza delle patologie prostatiche. I germi, nella maggior parte dei casi, arrivano alla vescica dall'uretra o dai genitali esterni: le donne sono maggiormente colpite perché l'uretra femminile, che è l'ultima parte che collega la vescica all'esterno, è più corta di quella maschile, infatti la prima è di circa 5 cm, mentre la seconda è di circa 16 cm. Inoltre a favorirla sono anche tutte quelle situazioni, che determinano **ristagno d'urina**, come i **rapporti sessuali** e la **gravidanza** o ancora i **farmaci**, gli **agenti chimici**, **tossici**, i **calcoli** o il **tumore alla vescica.**

I batteri della cistite

I batteri implicati, in genere, sono l'*Escherichia coli*, lo *Staphylococcus saprophyticus*, la *Klebsiella*, il *Proteus* ed altri. La risalita dei germi nelle alte vie urinarie può avvenire a seguito di manovre strumentali o in presenza di ostruzioni, quali anomalie anatomiche, disfunzione neurogena, calcoli, catectomia; essendo l'uretra femminile più corta, come abbiamo detto, può aumentare anche il rischio di contaminazione da parte dei **batteri fecali**, perché possono risalire più facilmente verso la vescica.

Come si manifesta

La cistite acuta si manifesta con **bruciore e minzione urgente**, dolorosa e frequente e possono anche comparire minzioni notturne, dolori a livello del basso addome e lombo-sacrali, oltre che ematuria. Nella forma cronica i sintomi sono gli stessi della cistite acuta, ma meno acuti, più prolungati e con la tendenza a ripetersi.

Terapia classica

La terapia di scelta, per debellare la cistite, è, senza ombra di dubbio quella **antibiotica**, che deve essere prescritta dal proprio medico, che potrebbe decidere di eseguire una urinocoltura con eventuale antibiogramma per scegliere il farmaco antibatterico più appropriato. Inoltre è necessario assumere **molti liquidi durante la giornata** (meglio la semplice acqua, che bevande gassate o meno), in modo da mantenere le urine ben pulite ed evitare eventuali ristagni in vescica, che possano ulteriormente accrescere l'infiammazione.



Terapia alternativa

Purtroppo, però, non sempre si ha in casa una confezione di antibiotico adatto e non sempre al primo fastidio urinario si può rintracciare il proprio medico di base per la prescrizione; così spesso mi trovo a dover consigliare terapie alternative all'antibiotico, che siano le più efficaci possibili nel minor tempo. In genere, inizio col consigliare la **Cantharis compositum** in fiale: 1 fiala al giorno fino alla scompar-

sa dei sintomi e successivamente 1 fiala 3 volte alla settimana fino alla remissione della sintomatologia; la *Cantharis compositum* è un ottimo antisettico, antispastico e antinfiammatorio delle vie urinarie ed è uno dei rimedi d'elezione in **omeopatia** per la cistite; questo rimedio è composto anche da altri ma anche da altri rimedi, tutti ad una certa diluizione, che agiscono in sinergia ed in modo efficace.

Poi consiglio **l'Enterogel**: 1 cucchiaino da minestra 2 volte al giorno 1/2 ore prima o dopo un pasto principale o l'assunzione di qualsiasi altro farmaco, anche omeopatico, sospeso in un bicchiere pieno di acqua, té, tisana o succo di frutta, per 15 giorni consecutivi; si prosegue poi con un cucchiaino da minestra 1 volta al giorno per due mesi. L'Enterogel favorisce il **wash out intestinale** e l'enteroadsorbimento tossinico, limitando il passaggio di agenti infettivi dall'intestino alle vie genito-urinarie.

Infine aggiungo una buona dose di **fermenti lattici** ed in particolare quelli contenuti in **Proflora**, perché è un simbiotico innovativo, che contiene 6 ceppi selezionati e specifici, dei generi *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, con caratteristiche metaboliche tali da assicurare una pronta colonizzazione della flora batterica intestinale ed un contenimento della proliferazione dei coliformi. Inoltre contiene frutto-oligosaccaridi a corta catena, che stimolano selettivamente lo sviluppo dei ceppi probiotici contenuti in Proflora e di tutti i gruppi microbici benefici della microflora residente nell'intestino; una bustina, sciolta in acqua mezz'ora prima dei due pasti principali, rappresenta un'ottima integrazione sia alla terapia alternativa sia a quella classica sopracitata. Questi sono solo alcuni prodotti efficaci per la cistite, ma ce ne sono molti altri e, volendo, a seconda delle esigenze personali e delle manifestazioni di tale infezione, si può costruire una terapia ad personam anche a lungo termine, che non abbia, ovviamente, la presunzione di sostituirsi all'antibiotico, ma che, magari, aiuti ad assumerne di meno o ad evitare le recidive, che troppo spesso noto ripresentarsi in molte persone affette da cistite.



BENESSERE

dott.ssa **Simonetta Elseri**, farmacista
simonetta.elseri@profilosalute.it

Herpes: chi si rivede!

L'abbiamo incontrato una prima volta da bambini, e da allora si ripresenta nelle occasioni meno opportune: dopo un'influenza, prima di un esame o di un incontro importante, dopo le prime esposizioni al sole. Stiamo parlando **dell'herpes**, una delle patologie più comuni e fastidiose. Le statistiche dicono che **quattro persone su cinque sono portatori di questo virus**, anche se solo il 20% di loro vedrà ripresentarsi l'infezione.

Segnali pre herpes

È particolarmente importante riconoscere i segnali, che precedono la manifestazione delle classiche vescicole a grappolo, per intervenire tempestivamente e limitare i danni. I sintomi premonitori compaiono dalle sei alle dodici ore prima e vanno da un inspiegabile **prurito**, al **bruciore**, fino alla sensazione di **trafittura**, che interessa la zona dove il virus andrà a colpire.

Se avete riconosciuto questi segnali, lasciate perdere i rimedi della nonna per la "febbre del labbro"; **succo di limone, aglio, dentifricio non avranno alcun effetto**. L'applicazione di una pomata a base di **aciclovir**, che non richiede ricetta medica, renderà trascurabili, anche esteticamente, gli effetti del virus.

L'herpes si è già manifestato

Non vi siete accorti in tempo del suo arrivo, e l'herpes si è già manifestato? Niente paura: il vostro far-

macista vi potrà consigliare **un prodotto a base di penciclovir**, che è attivo anche in questo caso.

Questi prodotti vanno applicati frequentemente (4-5 volte al dì) ed accompagnati da adeguata **protezione solare** della zona infetta. L'esposizione al **sole è, infatti, uno dei fattori scatenanti** dell'herpes, insieme ad uno stato di **debolezza del sistema immunitario**, indotto, ad esempio, da un'influenza.

Non trascurate questo virus

Il nome popolare di **"febbre di nascosto"** deriva, probabilmente, dal fatto che il virus, una volta colpito, torna a nascondersi vicino alle fibre nervose, dove il nostro organismo non può distruggerlo. Può rimanere silenzioso per molto tempo, per poi ripresentarsi in modo più o meno aggressivo. Non bisogna dimenticare che questo virus **può causare danni rilevanti**, se trascurato. Gli occhi possono essere contagiati in maniera assai pericolosa, come pure i bambini con dermatite atopica; nell'infanzia, in particolare, alle lesioni da herpes possono sovrapporsi infezioni batteriche. Un banale raffreddore può avere come conseguenza una lesione della pelle, che impiegherà tempo per guarire completamente..

Quindi, per evitare d'incontrare nuovamente questo sgradito ospite, **attenzione ai segnali d'allarme!**



LA SALUTE DEI CAPELLI BIOMINERAL

lineabiomineral.it

Integratore alimentare con formula brevettata
per un corretto ciclo di vita del capello

BIOMINERAL
ONE CON Lactocapil



 **ROTTAPHARM** | **MADAUS**

Senza glutine



BENESSERE

dott.ssa **Clara Mottinelli**, farmacista e Presidente ATF Brescia
clara.mottinelli@profilosalute.it

Digrignare i denti indice di stress

Il bruxismo è un fenomeno alquanto frequente, più di quanto ci si immagini.

Serrare e digrignare i denti durante il riposo notturno indica uno **stato di forte nervosismo**, in genere inconsapevole.

È un modo del tutto involontario **per scaricare tensioni accumulate** dopo giornate frenetiche e snerpanti.

In medicina odontoiatrica il termine corretto è **bruxismo**.

Questo fenomeno sta aumentando con **l'aumento del livello di stress**, e non sempre il soggetto se ne accorge.

Ne sono vittime in prevalenza gli adulti, ma neppure i bambini ne sono esenti, condizionati dalla velocità dei tempi e da giochi iper-tecnologici, che condizionano un permanere dello stato continuo di tensione.

Tutto questo può creare danni all'apparato dentale, che si manifesta in primis **nell'usura dei denti** a seguito dello sfregamento, ma anche nella **sensibilità della stessa bocca**.

A seconda, poi, della forza di sfregamento si arriva addirittura a **piccole fessure**, che causano, in seguito, **la rottura dei denti**.

Utilizzo del Bite

Infatti il bruxismo può portare, alla lunga, a modificazioni dell'aspetto della dentatura con veri e propri inestetismi dell'arcata boccale. Soluzione al problema è l'utilizzo del **bite notturno**, l'unico mezzo di difesa, che interviene come **protezione sia notturna che diurna** in soggetti, che praticano sport agonistici.

In questi soggetti è proprio la forza di chiusura dell'arcata, dovuta a forza di spinta in un compito atletico.

Lo si vede in chi pratica slalom sciistico, nel salto in alto, nella corsa, nel ciclismo, ecc.

Il bite per questi soggetti è leggermente diverso, ma, senza dubbio, utile e pratico. Molti preparatori atletici ne consigliano l'utilizzo come attrezzo per una migliore performance.

Per tutti coloro che ne soffrono nel sonno il bite risulta estremamente indispensabile **per un buon sonno** ed un risveglio senza tensioni mandibolari con **indolenzimenti anche alle tempie**.

Una visita periodica dal dentista individua sicuramente il soggetto, ma chi ne soffre, di solito, si accorge per il dolore dell'articolazione temporomandibolare, per il fastidio o dolore alla masticazione, per la ridotta apertura della bocca.

Tutte le farmacie sono fornite di questo semplice ausilio e il farmacista saprà sicuramente consigliare quello più idoneo.

È un semplice gesto, ma di grande utilità.

Oltre l'anti-age, nuova luce al tuo sguardo.



CON PIGMENTI UNIFORMANTI
LUCE RIFLETTENTI

Sfumano il tono della pelle con un'azione
immediata sulla visibilità delle occhiaie.

RILASTIL PROGRESSION HD CREMA CONTORNO OCCHI ILLUMINANTE

L'esclusivo potere illuminante della linea Rilastil Progression HD abbraccia anche il contorno occhi con la crema che regala uno sguardo radioso e vitale. Occhiaie, rughe e borse sono mimetizzate, il trattamento anti-age è totale.

- ◆ Alta concentrazione di attivi
- ◆ Senza parabeni, senza derivati del grano e senza profumo
- ◆ Ipoallergenico*
- ◆ Oftalmologicamente, clinicamente, dermatologicamente e microbiologicamente testato
- ◆ Testato su pelli sensibili e reattive, testato per Nickel, Cobalto, Cromo, Palladio e Mercurio**

* Prodotto formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie.

** Ognuno inferiore ad una parte per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.

IN FARMACIA

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - www.rilastil.com



RILASTIL®

LABORATORI MILANO



BENESSERE

prof. **Enrico Filippini** - Brescia

professore a contratto in "Nutrizione clinica" presso l'Università di Roma

Cosa fare se la palpebra è rilassata

Da cosa dipende l'aria stanca che ha il mio sguardo?

Potrebbe essere dovuto dall'eccesso di pelle alle palpebre, che conferisce allo sguardo un'aria più datata e che molte persone accusano dopo i 50 anni.

Qual è il metodo alternativo alla blefaroplastica tradizionale?

La blefaroplastica non ablativa, o plexer, che non ricorre al bisturi o al laser per rimuovere la cute in eccesso, evitando così tutti i rischi dell'intervento tradizionale. Questa tecnica viene **definita "Dinamica"**, in quanto permette all'operatore di invitare il paziente ad aprire e chiudere gli occhi durante il trattamento, mettendo così in evidenza le pliche di cute ancora da trattare.

Quali sono le principali differenze con la blefaroplastica tradizionale?

Questa tecnica di blefaroplastica viene **definita "non ablativa"**, in quanto si effettua senza incidere, senza asportare cute in eccesso, senza asportare grasso e senza modificare il muscolo orbicolare delle palpebre. L'intervento di Blefaroplastica dinamica non ablativa si effettua eliminando i corneociti per sublimazione, cioè trasformandoli dallo stato solido a quello gassoso o aeriforme.

Quali i vantaggi ci sono rispetto alla blefaroplastica tradizionale?

Non si hanno cicatrici o asimmetrie, il colorito rosato della parte trattata, visibile al controllo effettuato 28 giorni dopo, si normalizza nei giorni successivi e non si ha abbassamento del sopracciglio. Un ulteriore vantaggio del plexer è quello di non causare mai lagofalmo o quell'eccessiva apertura degli occhi che dà allo sguardo **quell'aspetto "spiritato"**.

Con la blefaroplastica non ablativa inoltre si ottiene un **accorciamento della cute in eccesso** a livello periorbitale esterno con conseguente scomparsa delle rughe d'espressione periorbitarie zigomatiche.

Come si possono ridurre gli inconvenienti della blefaroplastica non ablativa?

E' opportuno effettuare il trattamento in due o più sedute, anche se l'eventuale edema post trattamento è facilmente gestibile effettuando sedute meno impegnative. Le crosticine della seduta cadranno nell'arco di 5-7 giorni.

Che ne pensa di questo trattamento?

Possiamo affermare che la **blefaroplastica dinamica non ablativa per sublimazione** è sicuramente superiore alla chirurgia classica sia per lo splendido effetto estetico e funzionale, sia per l'azzeramento del disagio del paziente rispetto ai rischi ed ai costi di intervento.



STIPROX[®]

S H A M P O O A N T I F O R F O R A

PROGRAMMA ANTIFORFORA SU MISURA

**“SODDISFATTI
o
RIMBORSATI”**

Dal 19.08.2013 al 31.12.2013
il consumatore può acquistare
uno shampoo Stiprox con il
bollino*, provarlo e se non è
soddisfatto ricevere il rimborso.
Per maggiori informazioni può
andare sul sito www.stiprox.it

*Stiprox Classic e Urto.
Fino ad esaurimento scorte.



forfora *forfora*
FORFORA PERSISTENTE A PLACCHE

Formulazioni delicate arricchite con balsami
Senza conservanti, coloranti e parabeni

dott.ssa **Lucia Pagano**-Medicina Fisica e Riabilitativa
luciana.pagano@alice.it

Incontinenza urinaria: problema rilevante

L'incontinenza urinaria rappresenta un problema rilevante sia per il numero di persone, che ne sono affette (su 100 persone si calcola che ne siano colpite mediamente tra le 20 e le 40), che per il grado di disabilità che comporta, in quanto condiziona in modo importante la vita dal punto di vista medico, sociale e relazionale.

Tale problema viene spesso sottovalutato, trascurato o minimizzato e chi ne è affetto tende, comunque, a non parlarne per pudore o addirittura per vergogna. E' invece, noto che tale problema può alterare in misura importante la qualità di vita del paziente, turbandolo dal punto di vista psicologico, sociale e professionale, contribuendo anche a destabilizzare la vita coniugale. **Scopo di questo articolo è quello di stimolare le persone a parlarne con il medico di famiglia o direttamente con il medico fisiatra, perché il problema è frequente, ma soprattutto sono possibili adeguate risposte tera-**

peutiche atte a migliorare o a risolvere i disturbi legati all'incontinenza. La terapia non chirurgica, ossia la **riabilitazione perineale** dovrebbe essere considerata come la terapia di primo approccio per l'incontinenza urinaria.

Che cos'è l'incontinenza urinaria

"Incontinenza urinaria" è l'espressione usata per descrivere la perdita involontaria di urina dalla vescica. Le donne, tuttavia, hanno maggiori probabilità degli uomini di esserne affette. Nelle fasce di età più avanzata l'incontinenza tende ad essere più comune e più acuta e si manifesta in circa il 40% delle persone che hanno compiuto i 75 anni. Toccherebbe al medico di medicina generale o anche al farmacista chiedere al paziente "Le capita mai di perdere urina e di bagnarsi ? per poi indirizzarlo dallo specialista fisiatra.

Come funziona l'apparato urinario e quali le cause dell'incontinenza urinaria

I reni hanno il compito di depurare il sangue filtrando tutte le sostanze non necessarie, che vengono convogliate nella vescica, un sacco muscolare in grado di contenere fino a mezzo litro di urina. Quando

la vescica si riempie per metà, vengono stimolati alcuni recettori nervosi che segnalano al **cervello la necessità di urinare**. L'urina defluisce, quindi, attraverso l'uretra, mantenuta chiusa da due muscoli sfinterici. Quando la vescica è piena, lo sfintere interno si apre, mentre è possibile mantenere volontariamente contratto quello esterno per controllare la minzione. Normalmente un individuo avverte lo stimolo ad urinare, trattiene l'urina, cerca un servizio igienico oppure un luogo adatto, raggiunge il luogo ed effettua la minzione. Il paziente, che soffre di incontinenza urinaria, **non riesce ad effettuare questi**

passaggi. Ma vediamo in sintesi come viene classificata l'incontinenza:

- incontinenza **da sforzo**: si ha quando la perdita di urina sopraggiunge in presenza di uno sforzo fisico, che aumenta la pressione addominale;
- incontinenza **da urgenza**: si ha perdita di urina, quando si presenta un desiderio improvviso ed impellente di urinare;
- incontinenza **mista** che si può manifestare sia per sforzo che per urgenza.

Come si diagnostica l'incontinenza urinaria

Il primo passo è quello **dell'anamnesi patologica**, che mira a scoprire, se la paziente soffre di una patologia di base, come può essere **l'ipertensione**, se assume farmaci particolari, se ha mai subito **interventi uro-ginecologici** anche per incontinenza già conclamata: di solito in quest'ultimo caso si rimanda la paziente o il paziente dallo specialista.

Un secondo passo è quello della **descrizione e della quantificazione dei sintomi**, che si esegue



sottoponendo al paziente dei questionari specifici atti a valutare anche il grado di benessere della persona: fisico, psichico e sociale.

La Medicina Riabilitativa consente di raggiungere spesso ottimi risultati nell'ambito del trattamento della incontinenza, sia essa maschile o femminile, con alcune metodiche strettamente riabilitative e non invasive. **La riabilitazione consiste in diverse possibilità di approccio:**

In commercio sono reperibili diversi tipi di **ausili anti-incontinenza**, tra i quali ricordiamo gli appositi pannoloni, le guaine peniene, dispositivi vaginali ecc. In determinate condizioni alcu-

ni ausili sono a carico del Servizio Sanitario Nazionale.

Conclusioni

Non bisogna nascondere il problema "incontinenza urinaria" per affrontare il disturbo il più tempestivamente possibile e trovare da subito la soluzione meno invasiva. **Un adeguato programma riabilitativo** può essere utilizzato come **unica misura terapeutica** nelle forme di incontinenza da stress lieve da deficit sfinterico intrinseco come nel post-partum o nelle forme di prolasso di I grado od anche da supporto, in preparazione all'intervento chirurgico od ancora in **associazione al trattamento farmacologico**.

L'intervento è, quindi, non solo di cura e riabilitazione, ma anche di **prevenzione**, con un approccio obbligatoriamente multidisciplinare, che vede diverse figure professionali lavorare in équipe con estrema professionalità, empatia e competenza, in modo da migliorare il più possibile la quality of life dei soggetti interessati da un disturbo di certo imbarazzante, ma risolvibile o riducibile nel suo disagio.



BENESSERE

dott.ssa **Valeria Bortoluzzi**
odontoiatra

L'ortodonzia nell'adulto

Perché farsi trattare ortodonticamente da adulti?

Il paziente si rivolge all'ortodontista principalmente **per migliorare il proprio sorriso**, ma spesso non ha la consapevolezza di una masticazione alterata. Essa comporta rischi notevoli per la nostra salute. I primi tessuti a subire le conseguenze di una masticazione errata sono quelli della bocca, cioè denti, gengive, strutture ossee di supporto, ovvero i mascellari e le articolazioni temporo-mandibolari. Non sono, però, da sottovalutare anche le conseguenze per la salute generale del nostro corpo come **contratture e tensioni dei muscoli masticatori**, cervicali e della schiena nonché problemi di digestione.

In che modo la malposizione dentale porta a rischi così elevati?

La malposizione dentale comporta una maggior difficoltà nello svolgimento delle comuni procedure di igiene orale con **facile insorgenza di carie in punti di difficile detersione**. Essa causa, inoltre, un carico errato dei denti aumentando significativamente la probabilità di sviluppo precoce della **malattia parodontale**, cioè perdita dei tessuti di sostegno dei denti come osso e gengive e, nella

peggiore delle ipotesi, perdita precoce degli elementi dentali. La malocclusione può determinare nel corso degli anni l'insorgenza di tensioni a carico dei muscoli masticatori e dolori delle articolazioni temporo-mandibolari. Solitamente questi sintomi si accompagnano ad **emicranie, contratture muscolari, rumori articolari e problemi cervicali**.

Le contratture muscolari dei muscoli masticatori e cervicali provocano anche l'assunzione di posture non corrette, che possono, poi, ripercuotersi anche sulla muscolatura della schiena con mal di schiena muscolo-tensivi.

Inoltre problemi di masticazione portano ad una **digestione più difficile** e, quindi, a possibili gastriti e mal di stomaco.

Il miglioramento della funzione masticatoria del paziente rappresenta, quindi, dal punto di vista medico, e nello specifico ortodontico, il primo obiettivo terapeutico. E' necessario considerare il paziente nel suo **insieme morfo-funzionale** per ristabilire una corretta coordinazione tra muscolatura, articolazioni e denti oltre che raggiungere un risultato esteticamente gradevole. Una funzione corretta e una estetica soddisfacente e duratura nel tempo si ottengono solo, se entrambi gli obiettivi vengono

considerati sin dalla prima programmazione terapeutica del trattamento del paziente.

Ci sono limiti al trattamento ortodontico in età adulta?

E' possibile sottoporsi ad un **trattamento ortodontico in età adulta** di per sé senza limiti di età. Considerate le problematiche, che abbiamo appena visto, che possono insorgere a seguito di una malocclusione, è più che consigliabile sottoporsi ad un trattamento ortodontico in età adulta, ove ve ne sia l'indicazione, per migliorare **sia la funzione masticatoria che l'estetica.**



Una crescita disarmonica tra le arcate è parzialmente compensabile ortodonticamente in età adulta, ma, in caso di gravi discrepanze scheletriche, bisognerà considerare l'eventuale necessità di un trattamento combinato ortodontico-chirurgico.

L'unico limite soggettivo, che si può considerare per la terapia ortodontica dell'adulto, è la maggiore irritabilità dei tessuti molli della bocca da parte dell'apparecchio in età avanzata, superati i 70 anni.

La necessità di inserire impianti dentali o doversi sottoporre a una riabilitazione protesica può complicare un'eventuale terapia ortodontica?

Anche nel caso in cui un paziente adulto necessiti di una riabilitazione protesica o di impianti dentali sarebbe auspicabile che il paziente si sottoponesse prima della **finalizzazione della terapia implantare** o protesica ad un trattamento ortodontico al fine di creare le condizioni ottimali per la realizzazione di tali interventi. Il trattamento ortodontico migliora, infatti, la distribuzione degli spazi presenti a causa della mancanza di alcuni elementi dentali ed allinea gli elementi ancora presenti. Tale trattamento comporta, quindi, un miglioramento delle condizioni generali della bocca per dare un risultato funzionalmente ed esteticamente migliore della riabilitazione protesica o implantare del dentista.

Concludendo, quali sono i maggiori vantaggi di questa terapia?

Una masticazione corretta ed un sorriso attraente sono strettamente correlati e sono da considerarsi un valore importante per la nostra salute. **La giusta occlusione** ristabilisce l'equilibrio delle catene muscolari del collo e della schiena ed anche delle funzioni ad essa collegate, che vanno dalla digestione al linguaggio. Infine un bell'aspetto ci aiuta anche nelle nostre relazioni interpersonali.



MEDICINA NATURALE

dott. Antonio Schiavo, farmacista
antonio.schiavo@profilosalute.it

Echinacea: una difesa per l'inverno

L'Echinacea è una bellissima e colorata asteracea, che ormai da molti anni viene utilizzata per prevenire i malanni invernali.

L'echinacea è originaria del **Nord America**.

Questa pianta veniva ampiamente utilizzata dai pelle-rossa per la cura di **tutti i tipi di ferite**, per i **morsi degli insetti e serpenti velenosi**, ed, inoltre, per la preparazione di colluttori per alleviare il mal di denti e per la preparazione di infusi contro i sintomi influenzali.

Il nome **Echinacea** deriva dal **greco "echinos"**, che significa **riccio** e fa riferimento alla forma dei suoi fiori. Il padre dell' Echinacea moderna fu un medico tedesco emigrato negli Stati Uniti : **dott. H.C.F Meyer**. Nel 1870 il dott. Meyer riuscì ad estrarre un succo dall'Echinacea e lo utilizzò come ingrediente nel suo rimedio "**Meyer Blood Purifier**".

Somministrando questo preparato a molti pazienti per svariate malattie, **ottenne strepitosi risultati**.

L'Echinacea venne poi importata in Europa e lì coltivata direttamente nella varietà : **Echinacea Purpurea**. In Europa questa pianta cominciò ad essere sotto-

posta a **studi particolareggiati**, che hanno evidenziato e confermato le sue grandi proprietà.

Normalmente si utilizzava la sua **radice**, ma recenti studi hanno evidenziato **che tutta la pianta è ricca** di principi attivi e, quindi, può essere utilizzata "in toto". Tra i componenti della radice sono presenti degli acidi (**acido caffeico e altri**) che hanno proprietà antivirali; sono presenti, inoltre, **svariati bioflavonoidi**, acidi grassi insaturi, oli essenziali e polisaccaridi, questi ultimi componenti nel fitocomplesso, pertanto, come avviene sempre in tutte le piante, **è la sinergia del fitocomplesso**, che ottimizza le proprietà dell'Echinacea, per l'azione combinata di più principi attivi.

Non è ancora chiaro come agisca, ma la sua efficacia come immunostimolante è ampiamente dimostrata.

Studi recenti hanno confermato molte delle proprietà attribuite dai nativi americani a questa pianta, soprattutto quelle che riguardavano le **malattie da raffreddamento**, sia per prevenirle che per accelerarne ed abbreviarne il decorso e la risoluzione. Questi studi clinici hanno evidenziato che l'Echinacea è in grado di **prevenire le malattie di raf-**

freddamento, che si sviluppano durante il periodo invernale, ma è altresì in grado di accelerare il processo di guarigione, quando il virus ha già colpito il nostro organismo.

Un altro effetto clinico riscontrato durante l'utilizzo dell'**Echinacea** è l'aumento del processo sudorale e l'aumento della produzione di muco da parte delle mucose faringee e da parti dei bronchi.

Una maggior presenza di muco a livello della faringe rende più difficoltosa la penetrazione dei virus.

L'Echinacea viene utilizzata anche per uso esterno, sotto forma di unguento o pomata, perché ha la capacità di velocizzare i processi cicatriziali e ha anche evidenziato di possedere buone proprietà antisettiche, decongestionanti ed antinfiammatorie.

Le pomate a base di Echinacea offrono buoni risultati nel trattamento di ulcere, ferite infette, ustioni e dermatiti.

Si è accertato che questa pianta è in grado di rafforzare le difese dell'organismo nei confronti delle sindromi influenzali sia in modo preventivo che per il disturbo già in atto. E' opportuno variare e modulare il suo dosaggio a seconda della fase per cui viene utilizzata.

Un corretto e determinato dosaggio di prodotto a base di Echinacea porta quasi sempre a risultati efficaci.

Uso

Ai primi sintomi di raffreddore o di influenza il dosaggio di attacco per gli adulti deve essere di 50 gocce di TM ogni 30' per 3 volte, per

passare successivamente a 30 gocce per tre volte al giorno per 7 giorni.

La tollerabilità della TM di Echinacea risulta ottima. Come **prevenzione** per rinforzare le difese immunitarie il dosaggio sarà inferiore:

50 gocce al giorno per 15/20 giorni, seguito da una pausa della stessa durata.

Sembra che l'assunzione continua renda meno efficace il trattamento, come se l'organismo non reagisse più allo stimolo.

Si può, quindi, adottare un ciclo di 15 giorni al mese per tutta la durata dell'inverno.

Precauzioni

Essendo un'Astracea può presentare il rischio allergico.

Qualora questo rischio fosse confermato dalle prove allergiche è fortemente sconsigliato il suo utilizzo.

Coloro, che hanno problemi con i pollini primaverili e soffrono di raffreddore da fieno, dovrebbero fare dei test allergologici, prima di assumere prodotti a base di Echinacea, soprattutto i derivati da pianta fresca (TM o succo).

Generalmente gli estratti secchi, utilizzati in capsule o compresse, sono ben tollerati e non dovrebbero scatenare reazioni allergiche.

L'utilizzo dell'Echinacea è sconsigliato in caso di malattie autoimmuni, neoplasie, gravidanza ed allattamento.



Echinacea Purpurea

Io mi prendo cura
dei miei cari con
Echinaforce®



Echinaforce®

Scegli l'alleato giusto per rinforzare le tue difese naturali

Uno stile di vita sedentario o stressante in aggiunta ad altri fattori debilitanti, come il cambio di stagione, possono essere responsabili di una minore efficacia del sistema immunitario con il rischio di possibili infezioni, raffreddori, stati influenzali.

Echinaforce®, estratto standardizzato e purificato di **fiori (95%) e radici (5%) fresche a coltivazione biologica** di **Echinacea purpurea**, aiuta le difese dell'organismo e ne aumenta la **naturale resistenza**. Molteplici lavori scientifici, pubblicati in tutto il mondo, avvalorano l'efficacia di **Echinaforce®**.

Solo Echinaforce® è l'originale di A. Vogel!

Echinaforce:
il tuo alleato
"naturale"!

Disponibile in
Gocce da 50 ml
e in Compresse
da 80 e 200,
formato famiglia.

A coltivazione
biologica



IN FARMACIA E NELLE MIGLIORI ERBORISTERIE

A. Vogel
www.avogel.it
www.avogel.ch



Distribuito da:
JACOPETTI FARMACEUTICI S.r.l.
Padova - www.jacopettifarmaceutici.it
GRUPPO ANFATIS



www.anfatis.com

...Quanti anni hai?
Non ci credo!



Revidox⁺: non è mai troppo presto

Cuore della formula del nuovo Revidox⁺ è lo Stilvid®, estratto dalla Vitis vinifera alla quale è attribuito un ruolo nel **trofismo e funzionalità della pelle, nella regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, nell'attività antiossidante, per l'integrità e funzionalità delle membrane cellulari.**

Condizioni queste che aiuteranno la pelle ad apparire più luminosa, a ridurre il rischio di nuove rughe e che sono in diretta relazione con cali di memoria, stanchezza fisica e mentale.

Il componente più esclusivo

prende il nome di Stilvid®, brevetto esclusivo del CSIC, secondo Centro di ricerca al mondo per numero di pubblicazioni sui "botanics". Si tratta di un *pool* di antagonisti dello stress ossidativo. Revidox⁺ oltre al Resveratrolo, contiene altri polifenoli tra i quali Punicalagine e Procianidine da Melograno (*Punica granatum* L), Selenio, Vitamina C, Vitamina B2, Zinco, che svolgono un'azione protettiva delle cellule dallo **stress ossidativo** e sono coinvolte nella normale **sintesi del DNA**.

Per saperne di più: www.revidox.it

Una capsula al giorno



Il tuo alleato nel **tempo**

IN FARMACIA

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano ed equilibrato.



BELLEZZA

dott.ssa **Roberta Rossi**, farmacista
roberta.rossi@profilosalute.it

Rivitalizzare la pelle dopo le vacanze

Tutti a casa dopo le vacanze!!!

Pieni di energia per il prossimo anno lavorativo e di buoni propositi. Anche noi ne abbiamo uno per voi: essere gentili con la vostra pelle. **Dopo una vacanza al sole, la pelle ha bisogno di attenzioni extra.** Il sole ed il mare tendono a disidratare la pelle. Durante le vacanze, inoltre, il nostro stile di vita non è sempre stato ideale: un paio di bicchieri di troppo, esposizione al fumo di sigaretta (attivo o passivo), le notti corte (chi non ha fatto ore piccole durante le vacanze) lasciano la loro traccia. **E' dunque ora di un trattamento intensivo.**

Abbiamo preparato un piccolo programma appositamente per voi.

La detersione

Non bisogna temere di "lavar via l'abbronzatura" e con quella dei bei ricordi preziosi...

Dopo le vacanze è molto importante la pulizia della pelle, perchè dobbiamo restituirle tutte le sue funzioni di rivestimento, protezione, termoregolazione e sensoriali. E' consigliabile ricorrere a formulazioni senza sapone, con una base detergente delicata, che, mentre pulisce la pelle, la protegge dalla disidratazione. Ricordatevi che è importante

lavare la pelle **non più tardi delle 21,00** per seguire i bioritmi naturali del vostro organismo, in questo modo il successivo trattamento anti-age sarà più efficace. **Iniziate la vostra cura "post vacanze" con uno scrub delicato, sia per il viso che per il corpo.** Con lo scrub la pelle ritrova tutto il suo splendore, appare di nuovo fresca e rinata.

L'idratazione

Dopo aver accuratamente deterso la pelle, **è importante reidratarla.** Sembra scontato, ma perchè sia preservato l'equilibrio della pelle, anche quella più giovane, è necessario mantenere il contenuto di acqua in essa presente o fornire una idratazione supplementare dall'esterno. **L'acqua ha l'importante funzione di mantenere la pelle elastica.** Il primo consiglio è, di applicare una maschera idratante e non dimenticare di trattare anche collo e décolleté, e, se necessario, anche il dorso delle mani e dei piedi (sono zone delicate che "soffrono" il sole). **Il mattino e la sera prima del riposo notturno, deve essere applicata una crema idratante.** La notte può essere sfruttata anche per applicare un **siero rigenerante** con una leggera azione esfoliante ed uniformante a base di vitamina C. Lo scopo di questi prodotti

è di agire sulla pelle in modo lento e profondo per dar tempo alla cute di assorbire le sostanze di cui sono composte.

Presto a letto

Cercate per una settimana di andare a letto presto, la pelle si ricarica soprattutto di notte.

Mangiare sano: no all'alcool

Sì a frutta e verdura fresca. Limitate il più possibile i grassi. Limitate il consumo di bevande alcoliche. L'alcool come il fumo è dannoso alla pelle: la disidrata e la rende opaca. Vi suggerisco come aperitivo un classico succo di pomodoro con un pò di tabasco e pepe nero.



Aristotelia Chilensis

Nutricosmetici: la bellezza parte dall'interno

E' risaputo che tra nutrizione e pelle esiste una relazione quanto mai stretta e la ricerca nutrizionale, in sinergia con quella cosmetologica, si pone l'obiettivo di sviluppare integratori. **I nutricosmetici sono integratori nutrizionali, finalizzati a correggere o prevenire stati di carenza alimentare, migliorando l'aspetto esteriore della persona partendo dall'interno.** A seguito dell'assunzione orale questi prodotti sono in grado di aumentare l'idratazione cutanea, migliorare la tonicità della pelle, diminuendo profondità delle rughe ed aumentando luminosità e uniformità dell'incarnato.

Il Maqui

Una delle nuove scoperte nell'ambito della nutraceutica è **una bacca rossa particolarmente ricca di polifenoli chiamata Maqui** (si legge "machi"). Il Maqui (**nome scientifico: Aristotelia Chilensis**) è il frutto di una pianta decisamente sconosciuta in Italia, dove peraltro non cresce affatto, mentre **cresce spontaneamente al largo delle coste del Cile. Il caratteristico ed intenso colore blu della bacca è dovuto alle antocianine contenute nel frutto.** A oggi il Maqui è la bacca con il maggior contenuto di antocianine in assoluto. Raccogliere le bacche di questo frutto non è così semplice come si potrebbe pensare: non è prevista alcuna produzione industriale e non esistono terrezzamenti coltivati a Maqui. La raccolta si effettua esclusivamente a mano, in ambiente originario dalle piante selvatiche. La "vendemmia", pertanto, è un processo lungo, faticoso e paziente. Tutti questi motivi rendono **le bacche di Maqui un prodotto raro e di spiccata eccellenza.** I polifenoli non si trovano solo nel Maqui, ma anche in molti frutti comuni. Le bacche, i comuni "frutti di bosco", ne offrono una particolare quantità: ribes, mirtilli, fragole, lamponi e more sono ricchi di antocianine (un gruppo di polifenoli). **La capacità antiossidante** (di cui il Maqui ha il ruolo del re) **viene espressa con il valore ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity).** Più è elevata la capacità antiossidante, più è elevato il valore ORAC.

Il consiglio per questa fine estate e per iniziare al meglio la stagione autunnale è di assumere un prodotto antiossidante (come ad esempio il Maqui), perchè è vero che l'invecchiamento è un processo fisiologico inarrestabile, ma l'assunzione di questi integratori aumenta la capacità antiossidante delle cellule, che in qualche modo "ringiovaniscono". Il segreto del polifenoli è proprio questo!



BELLEZZA

di Federica Peretti

Biostimolazione con le piastrine

PRP, (**Platelet Rich Plasma**), anche detto “**plasma ricco di piastrine**”, trattamento con plasma ricco di fattori di crescita (**PRGF**), è una tecnica innovativa per il ringiovanimento cutaneo. Le piastrine sono piccole porzioni di cellula che circolano nel sangue ed hanno, tra le tante funzioni, quella di innescare il processo di riparazione e di ricrescita delle cellule danneggiate (ossa, pelle, ecc.) grazie al rilascio di un’elevata quantità di **fattori di crescita**. Appena un tessuto viene danneggiato, con il sangue arrivano le piastrine, che vengono attivate da vari fattori chimici naturali e stimolano le cellule dell’organo danneggiato a ripararsi: le ferite si rimarginano, le ossa si ricompongono e così via. Quando il tessuto danneggiato è riparato, la stimolazione delle piastrine si esaurisce ed il processo si ferma.

Che cos’è il PRP

Il **PRP** è un gel biologico, ottenuto dal plasma ricco di piastrine, contenente numerosi ed importanti fattori di crescita, che, liberati dalle piastrine, sono in grado di stimolare ed accelerare i processi di guarigione e rigenerazione dei tessuti. E’ una tecnica nata negli Usa una quindicina di anni fa per velocizzare il recupero da traumi sportivi ed attenuare le cicatrici delle ustioni.

Recentemente la ricerca ne ha esteso l’impiego anche in **medicina estetica** per la **biorivitalizzazione** ed il **ringiovanimento cutaneo**, anche in associazione con altre metodiche come il laser resurfacing, il fotoringiovanimento con IPL (luce pulsata), la tossina botulinica, i fillers.

Si può utilizzare anche per la rigenerazione follicolare (capelli) e per il trattamento di smagliature e cicatrici.

Quando è indicata la tecnica del PRP

La biostimolazione con il gel piastrinico può essere indicata sia nelle **pelli giovani a partire dai 28-30 anni** come **prevenzione**, sia nelle **pelli mature** come trattamento dell’**invecchiamento cutaneo**. Questa procedura può essere effettuata, a seconda dei casi, a livello di volto, collo, décolleté, dorso delle mani, addome, parte interna delle braccia e delle cosce.

Come si effettua il trattamento

Una seduta dura circa **20 minuti**: si preleva il sangue dal paziente e la fiala viene centrifugata, in modo da ottenerne la separazione nella frazione contenente i globuli rossi, che viene scartata, e quella contenen-

te **plasma e piastrine**, che viene, **invece, recuperata e si ottiene il gel piastrinico**, che viene subito **reiniettato nel derma** dello stesso paziente da cui è stato prelevato.

La tecnica iniettiva è simile a quella della biostimolazione classica con acido ialuronico, poiché viene eseguita con un **ago sottilissimo** (30G) e con tecnica a **micropomfi**. Il trattamento non richiede anestesia, ma provoca solo un leggero fastidio sopportabile.

Le sedute andrebbero ripetute 1 volta ogni 3 mesi per 3-6 volte in totale.

E i risultati sono visibili

Subito dopo la pelle appare **sensibilmente più idratata e turgida**, a poco a poco diventa più luminosa, compatta, elastica e si attenuano anche alcune rughe. Questo tipo di risultato a lungo termi-

ne si consoliderà e si stabilizzerà ulteriormente nel corso del mese successivo.

E' necessario astenersi dall'esposizione diretta al sole o a lampade UV ed evitare sauna e bagno turco nei 15 giorni successivi al trattamento. Si consiglia anche di applicare sull'area trattata una crema con fattore di protezione 50+ per 15 giorni dopo il trattamento.

Vi sono rischi?

Poiché si usa materiale biologico proveniente dallo stesso paziente, non sussiste rischio di allergie né di reazioni di rigetto.

E', comunque, necessario che il trattamento sia eseguito da medici in rapporto con un Centro trasfusionale.

Il costo a seduta è tra i 200-500 euro.

EuPhidra

colorPRO

tintura permanente per capelli
EXTRADELICATA



LA PRIMA*
SENZA AMMONIACA,
PARAFENILENDIAMMINA,
RESORCINA, PARABENI,
SILICONI

* tintura di EuPhidra

100%
copertura
dei capelli bianchi



16 colori

brillanti, naturali, a lunga durata



BELLEZZA

dott.ssa **Giovanna Saleri**, farmacista
giovanna.saleri@profilosalute.it

Il trucco per l'autunno-inverno

Vi avevo parlato delle tendenze trucco per la primavera-estate 2013, ora sono pronta per aggiornarvi su quelli che saranno i must per l'autunno-inverno che ci aspetta.

Le passerelle di **New York** di febbraio hanno dettato le linee sulle **tendenze make-up** per il prossimo inverno, infatti le sfilate della metropoli americana offrono sempre spunti interessanti per il trucco della stagione che verrà.

Il tanto osannato **"trucco-non trucco"**, molto in voga fino alla passata stagione, è **praticamente sparito**.

Occhi strong e intensi o labbra vistose: questa sarà l'alternativa per avere un trucco alla moda.

Le tendenze, infatti, ci porranno di fronte ad un bivio, **occhi da gatta seducenti** e **smokey eyes rock** per accendere lo sguardo o **rossetto vistoso e intenso per rendere indimenticabile la bocca**.

Ciò che si nota in passerella è che il trucco non risulta mai esagerato, quindi viene sempre rispettato **l'equilibrio** che vede il look incentrato o sugli occhi o sulle labbra, e mai entrambi troppo truccati.

Occhi drammatici in primo piano

Questa è la grande tendenza arrivata dalle **passerelle newyorkesi**. Si potrà stupire con un trucco **dark** ad effetto mascara sbavato, uno **smokey viola** elettrico appariscente e luminoso oppure ci si potrà cimentare accostando **grigio scuro e rosso per un trucco** ad alto tasso di teatralità.

Quando si osa puntando tutto sugli occhi, è fondamentale lasciare le **labbra neutre** con un effetto molto naturale, le labbra sono solo "tamponate": basta miscelare un po' di correttore con un balsamo labbra. Ultimo dettaglio: sopracciglia curate e non artefatte.

Labbra per l'inverno 2014

Al bando la timidezza, osare è d'obbligo.

Il rossetto si riprende il ruolo da protagonista e si impone come elemento essenziale del trucco per la prossima stagione. Molti sono gli stilisti, che lo scelgono **viola intenso e cupo** accompagnato ad un trucco occhi basico ad effetto naturale.

Oltre al viola, che sarà decisamente protagonista, a farla da padrone anche l'immane **rosso lacca** e, per quelle più temerarie, **il marrone**: l'effetto è inconsueto, ma le donne, che amano osare e sperimentare nuove tendenze, non sapranno resistervi.

Cura della pelle

In entrambi i casi la pelle sarà sempre in primo **piano, liscia, luminosa e levigata**. Se quest'estate abbiamo fatto buon uso delle protezioni solari e l'abbiamo curata con dei buoni prodotti dopo sole, avrà sicuramente un ottimo aspetto. Se, invece, l'abbiamo trascurata con protezioni troppo basse o non l'abbiamo sufficientemente riparata dopo il sole, dovremo correre ai ripari con **delle maschere liftanti e nutritive a base di acido ialuronico** e dovremo utilizzare delle **creme notturne a base di retinolo**.

La cura del viso è necessaria poiché la regola principe, per una buona riuscita del trucco, è che la tavolozza sulla quale si lavora, cioè la pelle, sia in perfetto stato, **levigata ed idratata**.

L'aspetto del viso nel nuovo make-up dovrà essere come se fosse appena stato idratato, avere una radiosità naturale con i **volumi ben evidenziati**. Sarà facile ottenere questo effetto luminoso miscelando un **fondotinta leggermente coprente ad una bb cream** e distribuendo il mix sul viso con l'aiuto di un pennello per fondotinta. Applicare il fondotinta con le mani è severamente vietato!

Mani e unghie

Infine risulta doveroso aprire un paragrafo per parlare della **nuova nail art**. Le tendenze per la manicure della prossima stagione fredda osano inediti accostamenti di tonalità di smalto ed esclusive proposte di decori. Ci potremo sbizzarrire colorando tutte le **unghie di nero** ad eccezione del mignolo che lo vestiremo d'oro oppure macchiare le unghie già pitturate di **blu** con uno smalto dai riflessi metallizzati per un pittoresco **effetto marmorizzato**.

Occhi

Ecco qualche regola per applicare l'ombretto, uno dei cosmetici più ostici da utilizzare, eppure poche donne sanno rinunciarvi. Il segreto sta nel **procedere gradualmente**.

Se si è poco esperte, è meglio imparare a stendere un solo colore per volta, poi provare con più tonalità, quando ci si sentirà più sicure.

Per evitare che il sebo scioglia l'ombretto, bisogna preparare la palpebra stendendo un **velo di cipria trasparente**.

Il make up occhi più sofisticato si realizza con **2 colori**: uno chiaro per creare la base su cui lavorare e dare dei colpi di luce, uno scuro per contornare ed ombreggiare.

Per imparare a stendere l'ombretto, si dovrebbe usare prima un solo colore, poi abbinarne due, arrivando a tre nuance, quando ci si sente più sicure.

1. Inizia sempre con un tocco leggero e intensifica pian piano il colore. Con un applicatore di spugna o un pennello morbido e stonato, passa il colore chiaro su palpebra e arcata.
2. Prendi un pennello pulito uguale al primo e passalo sulla cialda del colore più scuro. Rimuovi il prodotto in eccesso, poi stendi l'ombretto sulla piega della palpebra, dall'angolo interno verso quello esterno.
3. Per attenuare lo stacco tra i due colori, usa un pennello stonato più piccolo e sfuma lungo la piega della palpebra con movimenti leggeri. Non premere troppo o toglierai colore.
4. Per finire usa un pennello più grande per sfumare l'intera zona. Se noti un eccesso di colore, applica un velo di cipria traslucida per smorzarlo. Se devi, invece, intensificarlo, procedi con uno strato alla volta.



SPORT

di **Marcelo Zumbo**
docente di educazione fisica



Muoversi, muoversi, muoversi

Bisogna muoversi di più, il movimento è geneticamente determinato nella nostra natura, come in movimento era il primo "Homo Sapiens" obbligato a bruciare calorie in ricerca di cibo e per necessità di conquistare nuovi territori. Il **sedentarismo** - dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) è uno dei **fattori di rischio**, che principalmente porta malattie come l'obesità, osteoporosi e il diabete dovuto a che l'inattività fisica raggiunge il 60% nel mondo e che la maggior crescita è negli U.S.A. con molta gente davanti agli schermi, mangiando fast-food e muovendo appena le dita per attivare i telecomandi.

Vita sana e qualche accortezza

Ma non è così difficile cominciare, basta con una **camminata moderata, mangiare bene, riposare adeguatamente e non fumare** (non solo perché infetta chi fuma, ma anche chi gli sta a fianco.)

Svolgere attività fisica regolarmente per **3 o 4 volte alla settimana e non meno di 30 minuti** migliora notevolmente la capacità funzionale del corpo:

- Riduce lo stress e l'ansia perché stimola l'autostima migliorando la memoria e la capacità di concentrazione;
- Favorisce il deposito di calcio nelle ossa, riducendo il rischio di osteoporosi;
- Riduce il rischio di malattie cardiovascolari, perché facilita la normalizzazione dei livelli di pres-

sione arteriale e colesterolo in sangue;

- Riduce il rischio di diabete Tipo 2 e di obesità;
- Riduce il rischio di cancro al colon, ed anche di altri tipi di tumori;
- Sviluppa il sistema muscolare degli arti inferiori, diminuendo così il rischio di cadute;
- Migliora la capacità respiratoria e di trasporto di ossigeno nel corpo;
- Incrementa la resistenza fisica, che è una delle qualità motorie per eccellenza;
- Migliora l'attività sessuale;
- Aumenta e potenzia le difese immunitarie, riducendo il rischio delle infezioni come raffreddore o influenza;

Camminare con ritmo

Consiglio sicuramente di svolgere esercizio aerobico come **camminare rapidamente per 30, 40 minuti per 4 volte alla settimana** nel range del **60% all'80%** della frequenza cardiaca massima. Esempio per un uomo di 45 anni bisogna calcolare $220 - 45$ anni età = 175 F.C.M., dunque dovrà camminare tra 105 e 140 B.p.M. ovvero battiti per minuti.

In ogni modo per essere sicuri e svolgere sport in maniera adeguata bisogna consultare sempre un dottore in **Scienze Motorie o Professore in Educazione Fisica** prima di cominciare ad allenarsi... Buon divertimento e muovetevi che è bellissimo!

La natura sa come aiutarci a "rimettere in moto" l'intestino.

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

NUOVO DALLA RICERCA "L'OROLOGIO DELLA NOTTE" MELATONINA

*Un ormone naturale
che migliora
la qualità del sonno
e quindi della vita.*

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag", sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni l'assunzione di Melatonina, può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto, *"una bella dormita e sorridi alla vita"*.



Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina** la Melatonina in gocce e in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco, a rapido rilascio, permette di riposare presto e bene, colorato, a lento rilascio, prolunga l'effetto relax.

Gold Melatonina
Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista. Con **Gold Melatonina** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.



• *le 20 buone erbe* •

Liberati dalla "morsa" della stitichezza.

Dall'evoluzione di un'originale ricetta nascono le nuove mini-compresse **Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe**, un vero toccasana per combattere la stitichezza.

Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe è anche in forma liquida, per chi ha problemi di deglutizione, in un pratico flaconcino "mini-formato" buono da bere dopo i pasti che, oltre ad aiutare la regolarità intestinale, favorisce la digestione.



Ideale anche
fuori casa.
60 ml

Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe, effetto natura.
BENTORNATA REGOLARITÀ!

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

dott. **Antonio Marinelli**, farmacista
antonio.marinelli@profilosalute.it

I segreti del caffè verde

Le proprietà nascoste oltre la tazzina.

L'albero del caffè è un piccolo sempreverde originario dell'Etiopia, ma coltivato largamente in diverse parti del mondo per la produzione della bevanda chiamata comunemente caffè.

I frutti del caffè sono delle ciliegie contenenti il seme, che rappresenta la parte della pianta utilizzata per le preparazioni alimentari e fitoterapiche. Una volta raccolti i semi, nel momento della maturazione delle ciliegie, essi vengono utilizzati secondo le necessità. La tostatura e la torrefazione danno vita al **caffè "nero"** tradizionale, ricco in caffeina altamente biodisponibile e degli aromi tipici della "tazzina" all'italiana, ma che perde molte delle sostanze originariamente presenti nel seme.

Il seme non lavorato, che ha un colore verde, dà vita, per l'appunto, al **caffè verde**, che viene utilizzato sia in fitoterapia che nel mondo della cosmesi grazie alle numerose sostanze utili presenti nel suo fitocomplesso.

La caffeina

È una sostanza presente nei chicchi di caffè sia nero che verde. Nel caffè verde la caffeina, tuttavia, è presente in quantità inferiore ed in una forma chimica-

mente diversa (clorogenato di caffeina).

Questo giustifica le **differenti reazioni dell'organismo** rispetto alle due varietà di prodotto. Con il caffè verde si ha un **assorbimento lento e continuo** della caffeina assicurando una dose contenuta all'interno dell'organismo in grado di esercitare **azioni salutari prolungate**. Evitando il picco rapido di caffeina nel sangue, si ottiene una **migliore condizione di attenzione, vigilanza, vitalità**, tipiche sensazioni generate dalla caffeina, inoltre si permette al fegato di metabolizzare in tempi giusti la caffeina. La caffeina del caffè verde, come le altre metilxantine, ha una potenziale capacità di **riduzione della massa grassa del corpo**, in quanto stimola le cellule ricche di grasso a "svuotarsi".

Acido clorogenico

È uno dei composti più importanti contenuti nel caffè verde, che viene perso durante la tostatura e, quindi, scompare dal caffè "nero".

Ha la capacità di **regolare i livelli dello zucchero nel sangue**, abbassandoli attraverso diversi meccanismi biochimici ormai ben conosciuti e dimostrati. È anche in grado di ridurre l'assorbimento dello zucchero dagli alimenti e per questo è considerato un principio attivo ad **azione dimagrante**.

Di sicuro la sua natura polifenolica lo rende un **potente antiossidante**, in grado di combattere i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare.

Altre sostanze presenti nel **"fitocomplesso" del caffè verde** sono l'acido ferulico, l'acido tannico, l'acido quinic, interessanti dosi di polifenoli, minerali, vitamine del complesso vitamina B.

Si tratta di un mix di antiossidanti e micronutrienti di **elevato valore nutrizionale**, che si perdono quasi del tutto con il processo di torrefazione.

Azione dimagrante

La "moda" del caffè verde come rimedio utile nelle diete dimagranti è supportata dalle evidenze scientifiche e dagli studi effettuati.

L'importante è che i rimedi assunti contengano **estratto secco titolato** in acido clorogenico e non una semplice "polvere" di caffè verde.

Solo questi preparati sono in grado di svolgere l'azione terapeutica giustificata da una presenza certa dei principi attivi.

La polvere di caffè verde, per contro, non ha una concentrazione sufficiente e può essere considerata una vera e propria "presa in giro" del paziente. **Solo nelle farmacie** è possibile trovare diversi rimedi fitoterapici a base di caffè verde garantiti da un esperto laureato e dalla notifica al Ministero della Salute.

Molto spesso il caffè verde è **associato ad altre piante**, che ne aumentano l'efficacia.

Bisogna sempre ricordare che tutti i rimedi contro il sovrappeso e l'obesità hanno una scarsissima efficacia se non abbinati ad una **corretta alimentazione**.

Invece possono essere efficacissimi se alla dieta corretta si associa una salutare e continuativa **attività fisica**.

Il caffè verde nei cosmetici

Nei preparati cosmetici il caffè verde ed i suoi componenti vantano una tradizione ben affermata.

Azione idratante

I cosmetici a base di caffè verde si stanno rivelando ottimi nel **combattere la secchezza della pelle**. La

caffeina e l'acido clorogenico permettono un assorbimento più funzionale ed efficace delle proteine e delle vitamine delle creme idratanti e sono dunque sempre più aggiunti come componenti sinergici. La caffeina ha dimostrato di avere la capacità di **migliorare la struttura cornea** dell'epidermide, che così assorbe meglio la parte grassa delle creme ottenendo un'idratazione ottimale e duratura. Se si vuole una pelle idratata, ma non lucida sono sicuramente da preferire quei prodotti cosmetici, che, oltre agli altri attivi, contengono anche caffè verde.

Benessere dei capelli

L'azione del caffè verde sui capelli si è dimostrata molto utile, in quanto stimola il bulbo pilifero ed è molto delicato sulla cute. Gli estratti del caffè verde apportano **freschezza e vitalità** e lasciano una sensazione finale di energia e fresco benessere. Molti shampoo, ma anche bagnoschiuma a base di caffè verde **si trovano in farmacia**.

Contro la cellulite

L'effetto tonificante e stimolante del caffè verde viene valorizzato, in particolare con l'azione dei **ben-daggi riducenti** e dei cosmetici a base di **estratti pregiati di caffè verde**. Questa terapia si è rivelata una delle più efficaci per chi soffre in maniera cronica di gambe gonfie e problemi di capillari, nonché utilissima come terapia esterna anticellulite.





ALIMENTAZIONE

dott.ssa **Monica Chirico**, farmacista
monica.chirico@profilosalute.it

Campioni a tavola

I muscoli rappresentano il motore della performance sportiva. E come ogni motore necessitano di un buon carburante, il più possibile completo ed efficiente.

In questo modo il muscolo non solo compie l'atto del movimento, ma si sa adeguare alle esigenze istantanee dell'allenamento. Spesso però lo sportivo, soprattutto quello amatoriale, difficilmente adotta norme alimentari adeguate al caso.

Proteine: la giusta quantità

Proteine carboidrati lipidi...ognuno ha il suo ruolo. Una funzione plastica per le prime, energetica per le altre due. Chi pratica **sport di forza o di potenza** (sollevamento pesi, ginnastica artistica) o semplicemente chi vuole **aumentare la massa muscolare** deve aumentare la parte proteica nella sua dieta. I muscoli, infatti, oltre che da acqua sono costituiti principalmente di proteine. Molte ricerche hanno confermato che lo sviluppo muscolare è direttamente correlato all'assunzione di proteine. Inoltre,

per uno sportivo è importantissimo che alcuni processi biochimici siano velocizzati così che si possa altrettanto eliminare prontamente ogni tossina, prodotta dallo sforzo stesso. Il compito di assicurare un buon ed efficiente metabolismo energetico è riservato a proteine particolari come gli **enzimi** ed i **neuro trasmettitori**. Anche la maggior parte degli **ormoni** (che tanto influenzano il nostro agire) è costituito da proteine. Agli sportivi può essere utile completare il proprio fabbisogno proteico anche attraverso **un'integrazione specifica**.

*Molto spesso si demonizzano le proteine, ritenendole responsabili dei peggiori mali... dal sovraccarico epatico e renale a stati di intossicazioni organiche. Ad oggi non esiste nessuna evidenza scientifica che dimostri come l'assunzione di proteine in **giusta quantità** in un soggetto sano sia causa di danni all'organismo.*

E' certo che l'assunzione deve essere **frazionata** nel corso della giornata e che diverse sono le fonti proteiche: **carne, uova, legumi, latticini**.

Vitamine e sali minerali

Sicuramente l'attività fisica **apporta parecchi benefici** a psiche e corpo dell'atleta a patto, però, che vi sia una reintroduzione delle monete energetiche spese...non solo zuccheri, lipidi, proteine, ma anche vitamine, sali minerali.

Da qui si deduce quanto il campione sportivo debba la sua forza ad una idonea dieta capace di reintegrare sia la quantità di **calcio** sia di recuperare **le vitamine**. Se consideriamo un soggetto sano normopeso di età media, si può calcolare che circa un kg di peso corporeo è rappresentato dal calcio. Il rimodellamento osseo è un processo in continuo divenire. Il calcio si concentra per lo più nelle ossa. Ecco che allora lo scheletro diventa la più importante riserva di calcio nel nostro organismo e circa un terzo dell'intero scheletro viene sostituito nel corso di un anno solare. L'attività sportiva stimola il rimodellamento e il metabolismo osseo. Non solo le vitamine sono essenziali per il metabolismo del calcio, ma anche altri componenti come gli ossalati (presenti in particolar modo nelle foglie verdi) ed i fitati (presenti nei legumi). Chi si allena tutti i giorni, se non ha un'alimentazione varia e completa, rischia di andare incontro ad un **deficit organico**, che si evidenzia in crampi, spossatezza, difficoltà di recupero.

Integratori: è necessario ripristinare le scorte

Anche gli integratori giocano la loro parte, anzi si rivelano addirittura essenziali. Una miscela di carboidrati, proteine, aminoacidi ramificati, sostanze adattogene, vitamine antiossidanti, costituisce un mix ideale per rendere positivo il bilancio di un allenamento.

Rispettare il nostro corpo vuol dire non solo allenarlo con costanza, ma anche e soprattutto **ripristinare** le sue scorte attraverso alimenti ed integratori di supporto. I lipidi ed i carboidrati

hanno un ruolo energetico e di riserva, le proteine, invece un ruolo plastico, gli enzimi e le vitamine fanno sì che il metabolismo cellulare possa svolgersi adeguatamente.

Quindi campioni sì ...ma soprattutto a tavola.!!!





Comunicazione
dei dati via email

Semplice
e discreto

Connessione ad
iPhone/iPod touch*

iBGStar,TM il diabete con libertà.

iBGStarTM grazie alle ridotte dimensioni
e alla connessione diretta con iPhone
e iPod touch, consente di gestire il diabete
con indipendenza e discrezione adattandosi
al ritmo di vita quotidiana.

Disponibile su
App Store



iBG★STARTM

* iBGStarTM non include l'iPhone o l'iPod touch.
iPhone/iPod touch sono marchi di Apple Inc., registrati in U.S. e in altri paesi.
iBGStarTM Diabetes Manager App è scaricabile gratuitamente dall'App Store.

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.
iBGStarTM è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 03/08/2011.

www.bgstar.it

Assistenza Clienti
800-131212

Disponibile dalle 7 alle 22, 7 giorni su 7
solo per domande di tipo tecnico
sull'utilizzo del dispositivo medico

SANOFI 



LA RICETTA

ph: **Manuela Vanni**



Orzo d'autore

Per questo numero abbiamo scelto un piatto semplice, che può essere considerato un primo o addirittura un piatto unico, decisamente estivo e anche colorato: **bianco, rosso e verde**. Il bianco è dato dall'**orzo perlato**, che è molto fresco e, quindi, può essere considerato una valida alternativa alla pasta. L'orzo è, in realtà, un cereale come il grano di cui è fatta la pasta comune, ma con piccole differenze a livello di composizione chimica e proprietà nutritive, con addirittura delle proprietà energizzanti e sfiamanti. Inoltre assorbe molta acqua una volta cotto, quindi ne basta di meno rispetto alla pasta per calmare l'appetito.

Il **rosso** è delle **barbabietole**,

ricche di molti sali minerali (quali sodio, potassio e calcio) e di antiossidanti.

Il **verde** viene, invece, **dai fagiolini, dal sedano e dal prezzemolo**.

Il tutto servito in modo originale, dà vita ad un piatto che sembra "dipinto", ma che in realtà è di facilissima realizzazione.



Orzo d'autore

Ingredienti per 4 persone

- 250 gr. di **orzo perlato**
- 6 gambi di **sedano**
- 2 **barbabietole** (già cotte a vapore o da lessare per circa 40 minuti)
- 100 gr. di **fagiolini**
- 4 cucchiaini di **olio di oliva**
- 2 **limoni**
- 1 mazzetto di **prezzemolo**
- 1 **peperoncino** secco (facoltativo)

Tempo di preparazione

1 h

Ricetta

Lessare l'orzo in abbondante acqua bollente salata per circa 30-40 minuti; nel frattempo **lessare i fagiolini** (precedentemente puliti) per circa 20 minuti; **pulire il sedano** eliminando i filamenti e tritarlo; **tritare il prezzemolo** tenendo qualche ciuffetto integro per la decorazione finale; **tagliuzzare le barbabietole** già cotte al vapore ed i fagiolini precedentemente scolati mettendo tutto in ciotoline separate. Mescolare in un'altra ciotola 2 cucchiaini di olio con il succo di un limone e un pizzico di sale e **condire con la salsina ottenuta le verdure tritate** (tranne le barbabietole). Scolare l'orzo, metterlo in una terrina e condirlo con il rimanente olio, il succo del secondo limone e un pizzico di sale. Chi ama il piccante può aggiungere del peperoncino secco sbriciolato.

Prendere **quattro calici da vino rosso**, distribuire uno strato di orzo sul fondo, cospargere il sedano in modo da creare uno strato, aggiungere un altro di orzo, poi uno di barbabietole,

ancora uno di orzo, aggiungerne uno di fagiolini, terminare con un altro strato sottile di orzo e una spolverata di prezzemolo tritato. Decorare con un ciuffetto di prezzemolo sull'ultimo strato.

Servire con un cucchiaino da minestra o con un cucchiaino lungo da cocktail.





PROCTOLYN® Integra Plus

NOVITÀ

**Per il naturale
benessere
del plesso
emorroidario**



*Da Recordati la combinazione
di **Diosmina, Ruscus Aculeatus,
Rutina e Vitis Vinifera** per favorire
la naturale circolazione venosa
del plesso emorroidario*



- 1 sola bustina al giorno
- Sapore gradevole
- 800 mg di bioflavonoidi
- Azione antiossidante



RECORDATI OTC

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.

Antonello da Messina al Mart di Rovereto

Dal 5 ottobre al 12 gennaio

Il Mart e la casa editrice Electa presentano una mostra dedicata a **Antonello da Messina**. Si tratta del momento più importante dell'attività espositiva del Museo nel 2013, non solo per l'eccellenza delle opere esposte, grazie a prestiti internazionali concessi per l'occasione, ma anche per l'inedita ampiezza cronologica dei confronti proposti.

Il progetto espositivo, a cura di **Ferdinando Bologna** e **Federico De Melis** (con la collaborazione di Maria Cali e Simone Facchinetti), propone un'indagine articolata e uno sguardo originale sulla figura del grande pittore del Quattrocento e sul suo tempo, attraverso lo studio degli intrecci storico-artistici e delle controversie ancora aperte, presentati in questa sede come punti di forza attraverso i quali approfondire nuovi percorsi di interpretazione critica.

Questa rilettura di Antonello da Messina non offre solo la ricerca della collocazione cronologica delle opere, l'analisi dei rapporti con i maestri a lui contemporanei, delle similitudini e delle differenze, ma è concentrata anche su una profonda analisi dell'intelligenza poetica di un artista "non umano", come lo definì il figlio Jacobello, che ha saputo cogliere le sfumature psicologiche e le caratteristiche più intime dell'esistere.

La mostra è stata resa possibile grazie a preziose e generose collaborazioni con alcune delle più importanti istituzioni culturali nazionali e internazionali come i musei della **Regione Sicilia, la Galleria Borghese di Roma, i Musei Civici di Venezia, la Fundación Colección Thyssen Bornemisza di Madrid, il Philadelphia Museum of Art e il Metropolitan Museum di New York**.

La National Gallery di Washington, ad esempio, si preverrà per tutto il periodo della mostra roveretana di due opere appartenenti alla collezione permanente. Saranno inoltre esposte alcune opere non presenti nella recente retrospettiva dedicata a Antonello da Messina come il "Ritratto d'uomo" appena restaurato, proveniente dal Philadelphia Museum of Art, il "Salvator Mundi" della National Gallery di Londra, la "Madonna Benson" custodita nella National Gallery di Washington. Il Mart di Rovereto invita a considerare la sorprendente attualità del progetto di Antonello di "riorganizzazione del mondo", mettendolo a confronto con gli esiti recenti del linguaggio artistico nella mostra parallela "L'altro ritratto", nella convinzione che gli spazi normalmente dedicati al contemporaneo possano cooperare attivamente con la storia dell'arte del passato, in un dialogo che permetta la crescita e stimoli la curiosità, alla ricerca di quelle differenze e continuità che hanno segnato la storia dell'arte.



**raccolta,
stoccaggio,
classificazione
e smaltimento
di farmaci
e prodotti
farmaceutici
non più vendibili.**



FARM.ECO SERVICE[®] S.R.L.



Strada Comunale della Fonticella – 65016 Montesilvano (PE)
tel: 085 4681525 - web site: farmecoservice.it - e-mail: info@farmecoservice.it



LETTERE

risponde l'Odontoiatra

Problemi posturali

Ho letto che disturbi alla colonna e problemi di postura possono dipendere dai denti? E' vero?

Marco M. (Pavia)

Si parla ormai da qualche anno di postura. Un capitolo "trasversale" della medicina moderna, che interessa varie discipline tra cui la **fisiatria, l'ortopedia e l'odontoiatria**. Il principio base è che l'organismo è come una catena costituita da vari anelli interdipendenti e legati assieme da fasci muscolari, tendini e legamenti. Gli arti inferiori, la colonna vertebrale e la bocca sono i componenti (distretti) fondamentali della catena posturale ed i problemi di uno dei principali componenti (distretto) possono ripercuotersi sull'altro. Per fare un esempio problemi occlusali possono sviluppare dolori al collo (**sindrome discendente**) come pure problemi al ginocchio o al piede possono essere la fonte di dolori alla colonna vertebrale (**sindrome ascendente**).

La dinamica di questi problemi è certamente molto complessa ed articolata e forse la medicina ancora

belsorriso[®]
AMBULATORI DENTISTICI

non ha saputo fornire spiegazioni alla totalità dei casi. Ma da diversi anni è sempre più riconosciuta la **possibile dipendenza di problemi posturali** da situazioni occlusali (della bocca) non corrette. La bocca ed i denti, insomma, sono un punto importante e rilevante nella formazione di una corretta postura. I denti si **contattano in una miriadi di punti** durante la deglutizione o il serramento delle arcate. Questo contatto viene definito **occlusione**. Per una serie di motivi l'occlusione può essere traumatica e ciò può comportare fastidi come dolore ai denti, al viso, disturbi alle articolazioni temporo-mandibolari, dolori cervicali e perfino alla colonna. Inoltre si possono avere dei sintomi auricolari come fischi o sibili, abbassamento dell'udito (ipoacusie). Quindi una cattiva occlusione può ripercuotersi su tutto il sistema posturale con un meccanismo discendente, che dai denti si propaga agli anelli inferiori della catena posturale.

La **posturologia** è divenuta una disciplina importante della medicina e richiede una specializzazione e soprattutto una stretta collaborazione tra diversi specialisti, come **l'ortopedico, l'otorino, il neurologo**, e anche e soprattutto un odontoiatra specializzato nella branca denominata **Gnatologia**

FUNCTIONAL FOOD

Oltre l'integrazione, oltre l'alimentazione.

Dalla Functional Food Division di ZUCCARI nasce una nuova linea di prodotti in grado di coniugare la funzionalità dei migliori integratori con il piacere puro dell'alimentazione.



SUPER ANANAS®

drena, definisce e slimma® con tutta la forza dell'ananas appena raccolto.



SUPER ARANCIA® 1000

favorisce le naturali difese con la fragranza di arance fresche spremute al momento.



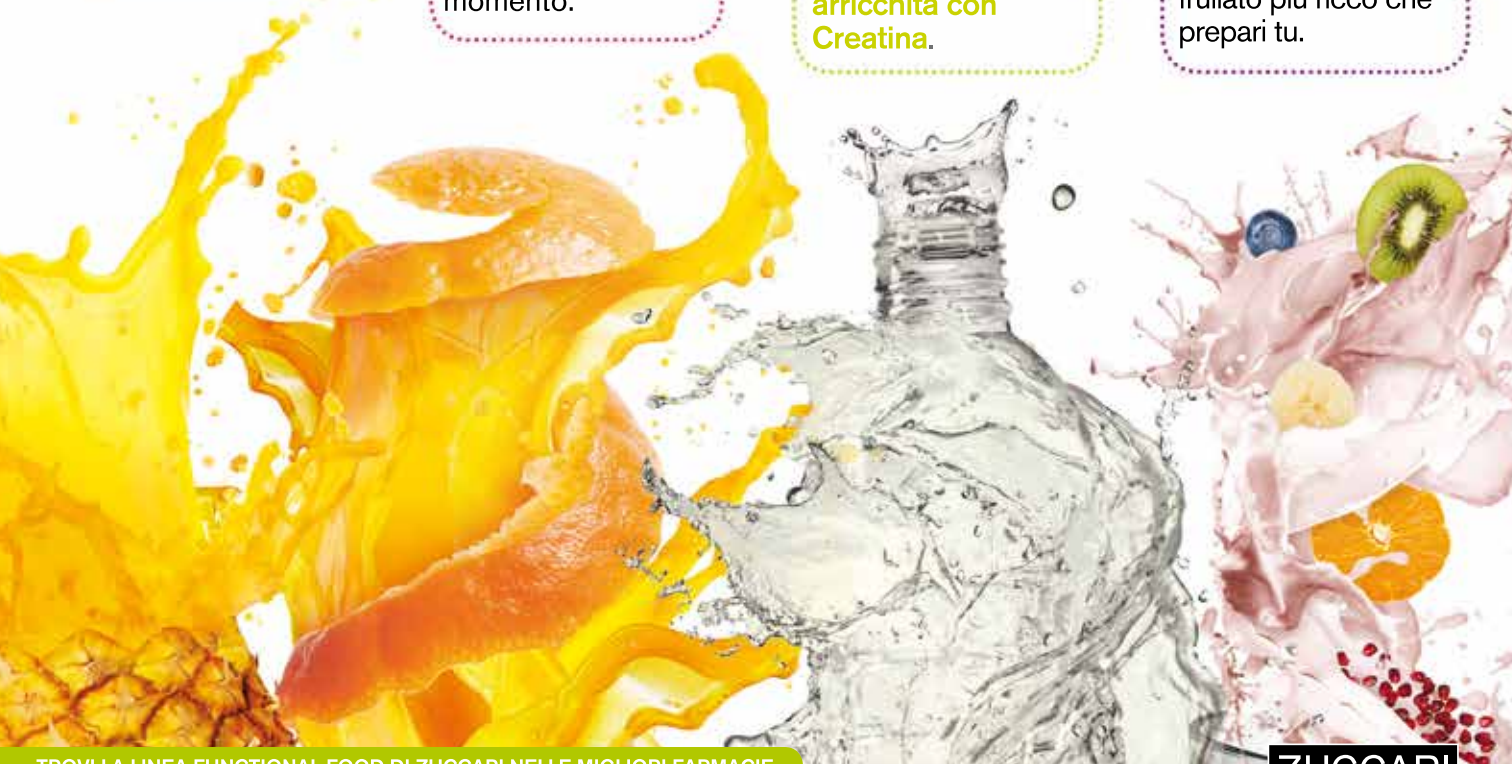
SUPER ACQUA DI COCCO®

reintegra il Potassio e il Magnesio come una noce di cocco appena aperta, **arricchita con Creatina.**



SUPER FRULLATO®

supporta il benessere totale con le **Vitamine e i Minerali di 10 varietà di frutta** e il piacere del frullato più ricco che prepari tu.



TROVI LA LINEA FUNCTIONAL FOOD DI ZUCCARI NELLE MIGLIORI FARMACIE.

ZUCCARI s.r.l. Via del Commercio, 66/68 38121 TRENTO - Tel. +39 0461 420527 - Fax +39 0461 820620 - info@zuccari.com - www.zuccari.com

ZUCCARI
FUNCTIONAL FOOD DIVISION



NOTIZIE dalle AZIENDE

Nuova category *Functional Food*

Dalla varietà e dal piacere dell'alimentazione nasce la Linea Functional Food ZUCCARI, il mondo dell'integrazione come lo hai sempre sognato.

La nutrizione che proviene dalla **varietà degli alimenti più sani** in commercio è sempre consigliabile, ma **non sempre possibile**. I ritmi serrati ai quali siamo abituati, uniti alla mancanza di praticità di alcuni cibi, ci costringono spesso a rinunciare a uno stile alimentare migliore.

In questo caso **l'apporto degli integratori** si rivela fondamentale per poter contare su **elementi preziosi** che altrimenti non potremmo introdurre attraverso la nostra **dieta quotidiana**. Gli integratori tradizionali, però, sono caratterizzati da un'assunzione legata al mondo del farmaco, un gusto non appagante, del "lo prendo perché fa bene, non perché mi piace".

È in questo quadro che si inseriscono i **Functional Food**, il trend del momento che è arrivato in Italia trovando i consumatori preparati e ricettivi. Si tratta di **un nuovo modo di concepire la nutrizione**: la tradizione, nel nostro Paese fortunatamente ancora radicata, di sano e di buono fin dall'origine.

Attualmente in Italia i **Functional Food** sono **entrati nella Grande Distribuzione**, dal latte arricchito con Omega3 all'olio d'oliva con Vitamina D. Questo canale ha contribuito alla diffusione dell'Alimenta-

zione Funzionale in termini quantitativi, ma non ha ampliato la cultura del benessere, poiché **viene a mancare la matrice valoriale e culturale, che invece troviamo per tradizione in Farmacia**.

La **category Functional Food** è la **novità che si trova in farmacia: combina l'eccellenza dei migliori integratori alimentari presenti sul mercato con il piacere autentico dell'alimento gustoso**.

Grazie alla **category Functional Food, la Farmacia diventa un luogo da frequentare per acquistare prodotti in grado di donare benessere e appagare i cinque sensi**. Si **esce dalla mentalità d'acquisto "a ricetta"** (compro esclusivamente quello che serve) e si **entra nella modalità "a carrello"** (compro quello che mi piace perché coincide con quello che mi serve). I Functional Food, ideati da aziende come **ZUCCARI**, che per prima in Italia ha scommesso sul successo di questa nuova categoria di prodotto in Farmacia, vengono comunicati con attenzione e si avvalgono di una serie di strumenti a supporto per diffondere la consapevolezza di una nuova era della nutrizione.

Il ruolo del **Farmacista come professionista del consiglio** viene riconfermato come insostituibile – come a dire, alcuni aspetti cambiano, mentre altri meritano di rimanere gli stessi.



L'amore
è una **casa**
meravigliosa.

MUTUI PER GIOVANI COPPIE

Volate in filiale.

Abbiamo un mutuo pensato per le coppie determinate, anche se non hanno un lavoro a tempo indeterminato.

800.500.200 - www.ubibanca.com

UBI  **Banco di Brescia**

Fare banca per bene.

Messaggio pubblicitario. Specifici mutui per coppie con meno di 40 anni di età che lavorano da almeno 18 mesi. Soggetti a valutazione della Banca, max 80% valore perizia, possibile richiesta di garanzie. Fino al 31/12/2013. Fogli informativi in filiale e su ubibanca.com.



AMICI ANIMALI

dott. **Nicola Bertoni**, medico veterinario
www.veterinariobertoni.it

La gestione del gatto anziano

Tutti i proprietari di gatti sperano che il proprio amico peloso possa **vivere il più a lungo possibile** ed in buona salute, ecco, quindi, che ci si chiede: quando un gatto può essere definito anziano e quali sono i cambiamenti legati all'età?

L'invecchiamento

L'invecchiamento è una condizione fisiologica con caratteristiche proprie; nel gatto domestico i segni dell'età avanzata compaiono lentamente e senza particolari problemi.

Gli effetti dell'invecchiamento cominciano ad essere evidenti **dopo gli 11-12 anni**, le cellule dei vari organi diminuiscono la loro efficienza ed il loro rinnovo rallenta; a quest'età il gatto si può definire anziano: possiamo paragonare l'età del gatto a quella di un uomo di circa 65 anni.

Come ci accorgiamo che il gatto sta invecchiando? Ovviamente ogni soggetto è a sé, ma in generale, i gatti anziani **tendono a dimagrire per perdita di massa muscolare**, in quanto l'organismo di un gatto anziano non è in grado di assimilare adeguatamente i nutrienti e la riduzione dell'olfatto provoca una graduale perdita di appetito.

I gatti anziani diventano anche **più sedentari**, le ar-

ticolazioni diventano più sensibili, rendendoli restii a giocare o a correre. Questa minor capacità di muoversi e la perdita di elasticità fanno sì che il gatto non si toeletti in modo efficace.

L'invecchiamento cerebrale porta a difficoltà cognitive, ad esempio, lo sporcare fuori dalla lettiera o il disorientamento.

Prendersi cura del gatto anziano

Aiutare il gatto in questa fase è fondamentale: il gatto **va aiutato nelle pulizie quotidiane** spazzolandolo e pettinandolo per eliminare l'eccesso di pelo morto, che, se ingoiato, porterebbe alla formazione di **boli di pelo**; vanno, inoltre, tenute pulite anche le orecchie e gli occhi. Durante queste operazioni si avrà la possibilità di controllare lo stato di salute della cute, evidenziando eventuali morsi di insetto, parassiti, lesioni, zone senza pelo, ecc.

Particolare attenzione va rivolta alla sete, controllare quanta acqua beve è di vitale importanza: un aumento della sete e/o della produzione di urine è un campanello d'allarme, che interessa, il più delle volte, la funzionalità renale. Un esame del sangue aiuterà a valutare la situazione di tali organi, esame che andrebbe fatto dopo i 7-8 anni di vita, per decidere, poi, la frequenza in base ai risultati.

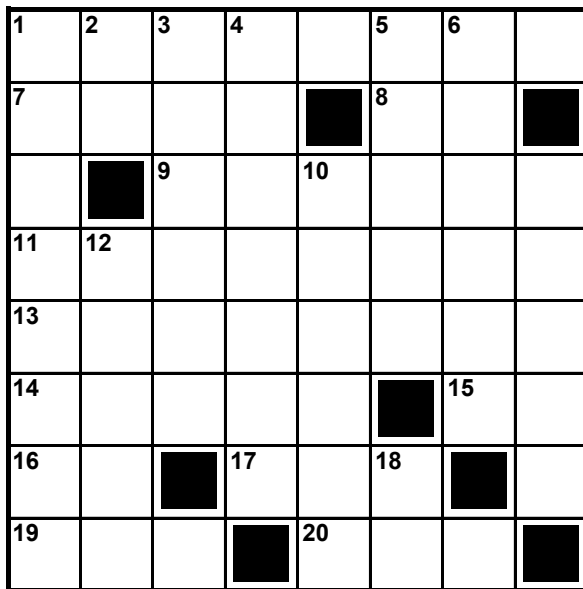
I gatti anziani vanno regolarmente vaccinati, inoltre le visite dal veterinario consentono di individuare i potenziali disturbi per poi gestirli al meglio!



La pagina di **Giochi e Passatempi** si arricchisce da questo numero di un **Cruciverba**, mentre abbiamo promosso la vignetta di **Qmino**, che d'ora innanzi troverete nelle prime pagine della rivista.

La scelta del Cruciverba non è stata casuale: infatti è dimostrato che il cercare di risolverlo aiuta a mantenere giovane la mente, esercitando la memoria.

Ai lettori, quindi, buon divertimento



ORIZZONTALI:

1. Improvvisata, visita inaspettata - 7. Circolo Ricreativo Assistenziale dei Lavoratori - 8. Congiunzione condizionale - 9. Un seme delle carte italiane - 11. Il cartoncino di firma in banca - 13. Farmaco con azione stimolante della funzione cardiaca e della respirazione - 14. Lo solcano le onde radio - 15. Il contrario di off - 16. Targa di Sondrio - 17. Io per i latini - 19. Comportamento audace - 20. Un'insidia per i pesci

VERTICALI:

1. Ripido, erto - 2. Iniziali di Respighi - 3. Tagliare via il pelo col rasoio - 4. Ridurre a una condizione di calma e tranquillità - 5. In una commedia di De Filippo, non finiscono mai - 6. Lo è il cielo sgombro di nubi - 10. È considerata la più antica città dei Paesi Bassi - 12. Pianta d'appartamento molto diffusa di facile coltivazione - 18. Sono uguali nei fotogrammi

Lascia o raddoppia

Decidi se sia corretto lasciare le lettere **sottolineate** così come sono, oppure se raddoppiarle.

1. acceleratore
2. radrizare
3. nolegiare
4. aplauso
5. aprezare
6. ratopare
7. aparechiare
8. ipodromo
9. afiliato

SchizQuiz

Giochi a cura di
Domenico Maccarana ©
tutti i diritti riservati

Di cosa si tratta?

Un aiuto: sono spesso causa ed origine di patologie...

Chi sono?

B B B B B
B B B B B
B B B B B
B B B B B
B B B B B
B B B B B
B B B B B
B B B B B
B B B B B
B B B B B



Lo schizzo rappresenta tante piccole "B" scritte molto in piccolo. Si tratta, quindi, di "piccole B"; in altre parole, di "micro B". Pertanto la soluzione è: "microbi".

SchizQuiz:

1. acceleratore 2. raddoppiare 3. noleggiare 4. applauso 5. apprezzare
6. raddoppiare 7. apparecchiare 8. ipodromo 9. affiliato

Lascia o raddoppia:

SOLUZIONI:



NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



Hyundai *i30*



Pensavi di sapere tutto su Hyundai? Think again.

Motori benzina e turbodiesel, grande abitabilità e capacità di carico, navigatore Touchscreen 7" con retrocamera e sterzo Flex Steer. Da oggi anche GPL.



Seguici su   
hyundai.it

Unica Concessionaria Hyundai in Brescia e Provincia

AUTOBASE

Brescia - Via Foro Boario 29 - Tel. 030 3700322 - www.autobasebrescia.it



La soluzione ai problemi
dentali di tutta la famiglia



belsorriso[®]

AMBULATORI DENTISTICI

BRESCIA MILANO

**IMPIANTO ENDOSSEO
€ 540,00**

**IMPIANTI
A CARICO
IMMEDIATO**

**CORONA IN
METALLO-CERAMICA
€ 420,00**

**OLTRE 6.000
PAZIENTI
TRATTATI**

CLINICHE DENTALI D'AVANGUARDIA

- AMBIENTI ACCOGLIENTI E LUMINOSI
- 16 SALE OPERATIVE ● SALOTTINI PRIVATI POST-OPERATORI
- AREA GIOCHI BIMBI

IGIENE E SICUREZZA

- REPARTO DI STERILIZZAZIONE AD ALTA TECNOLOGIA
- AMBIENTI COSTANTEMENTE SANIFICATI
- ACQUA TRATTATA MEDIANTE RAGGI UV

RADIOLOGIA

- TAC DENTALE 3D
- RADIOLOGIA DIGITALE ENDORALE
- RADIOLOGIA PANORAMICA

TRATTAMENTI

- ESTETICA DENTALE ● ODONTOIATRIA GENERALE
- PROTESI FISSE E MOBILI ● CHIRURGIA - IMPLANTOLOGIA
- PARADONTOLOGIA ● ORTODONZIA ● GNATOLOGIA

Direttore Sanitario Dott. Aldo Albanese Iscritto all'albo Medici-Odontoiatri di Brescia n° 2804

AMBULATORI DENTISTICI BELSORRISO

Via O. Fallaci, 24 - Strada Prov. 235 - 25030 Brescia (Loc. Castel Mella)
Tel. 030 2582204 (4 linee r.a.) - Fax 030 2584678 - info@belsorrisogroup.it - www.belsorrisogroup.it

AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO

**PROTESI FISSA
SU IMPIANTI
IN 48 ORE***
* dall'intervento implantare

**IGIENE ORALE
€ 40,00**

**SBIANCAMENTO
€ 190,00**

**OTTURAZIONE
SEMPLICE (1ª classe)
€ 48,00**

BUS NAVETTA GRATUITO* stazione Metro
* Per informazioni 030 2582204



BRESCIADUE



BELSORRISO

Orario continuato: lunedì-venerdì 8,00/20,00 - sabato 8,00/14,00

**PRENOTA LA TUA VISITA
AL NUMERO GRATUITO**



800 570 999