ANNO 2026 — N. 6

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Verso l'inverno in salute



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Occhio al mal di schiena

NUTRIZIONE
Cibo e difese immunitarie

SPAZIO MAMMA
Che fare con
i mali di stagione

EDRA
CONTEMPORARY HEALTH

AUROBINDO
Committed to healthier life!
KRKA
SANDOZ
TOWA
VIATRIS
ZENTIVA

Septolete® Septafar®



MAL DI GOLA?
AZIONE MIRATA PER UN RAPIDO SOLLIEVO

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



KRKA

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

1

VACCINAZIONI, FARMACIE IN PRIMA LINEA

Caro lettore,
con l'arrivo dell'inverno tornano le giornate più fredde e iniziano a circolare i virus responsabili dell'influenza e di molte infezioni respiratorie. Purtroppo aumenteremo il tempo trascorso negli ambienti chiusi esponendoci al rischio di contrarre le patologie invernali. Spesso tendiamo a pensare alla salute soltanto quando compaiono i primi sintomi. In realtà, la prevenzione rappresenta uno degli strumenti più efficaci per proteggere noi stessi e le persone che ci stanno accanto. Tra le misure preventive più importanti vi è certamente la vaccinazione antinfluenzale, particolarmente raccomandata per le persone anziane, per chi soffre di patologie croniche e per tutti coloro che desiderano ridurre il rischio di complicanze e limitare la diffusione del virus. Vaccinarsi significa non solo proteggere la propria salute, ma contribuire alla tutela della comunità. Anche la farmacia svolge un ruolo sempre più importante in questo percorso. Oltre a fornire informazioni corrette e qualificate, molte farmacie partecipano attivamente alla campagna vaccinale, offrendo un servizio vicino ai cittadini, accessibile e sicuro grazie alla formazione specifica dei farmacisti vaccinatori. Naturalmente la prevenzione non si esaurisce con il vaccino: una corretta alimentazione, il movimento, il riposo adeguato e l'attenzione alle norme igieniche restano alleati preziosi per affrontare l'inverno nelle migliori condizioni possibili. In queste settimane, se hai dubbi o desideri maggiori informazioni, rivolgiti con fiducia al tuo Farmacista Farmauniti: la salute si costruisce ogni giorno anche entrando nella tua Farmacia di fiducia.

di
Marco Aggeri

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 6 / 6 del 01/12/26
Tiratura 83.000 copie

Direttore responsabile: Simona Arpellino

Coordinamento editoriale: **Edra Media**
Presidente - Giorgio Albonetti
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione: Marco Aggeri, Roberto Bruno, Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato: Rachele Aspesi, Anna Maria Coppo, Manuela Cuconato, Emilio Livrieri, Gladys Pace, Raffaella Ronchetta

Impaginazione
Sabina Priulla

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Produzione
Antonio Iovene

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 — MEDICINA
Non è tutta colpa dell'autunno

7 — PSICOLOGIA
Bugie o verità

10 — MEDICINA COMPLEMENTARE
Calcarea fluorica

14 — PREVENZIONE
Una sanità articolata

18 — NO PROFIT
Per le strade del mondo

21 — LETTURE
Compagni di scuola

22 — NUTRIZIONE
Alimenti giusti non miracolosi

26 — COSMESI
Proteggere la pelle dal freddo

28 — SPAZIO MAMMA
Attenzioni senza allarmismi

30 — CANI E GATTI
Rispettare tempi e spazi











Non è tutta colpa dell'autunno

Mal di schiena, quando il cambio di stagione si fa sentire. Istruzioni per l'uso

a cura della redazione

Premessa: l'autunno non è il nemico della schiena. Il modo più corretto di guardare al rapporto tra autunno e mal di schiena è quindi evitare sia gli allarmismi sia le spiegazioni troppo semplici. Non è l'umidità, da sola, a "bloccare" la schiena. Piuttosto, il cambio di stagione può coincidere con una serie di modifiche nelle nostre abitudini: meno movimento, più ore seduti, nuovi ritmi di lavoro, maggiore stress e talvolta un'attività fisica concentrata in pochi momenti.

La prevenzione passa soprattutto da comportamenti quotidiani: mantenersi attivi, evitare la sedentarietà prolungata, aumentare gradualmente gli sforzi, curare il sonno e ascoltare i segnali del proprio corpo. E quando la schiena fa male, la domanda più utile non è soltanto "Che tempo fa?", ma anche "Che cosa è cambiato nelle mie giornate?". Spesso è proprio da lì che si può cominciare a capire come prendersene cura.

IL FREDDO FA DAVVERO MALE ALLA SCHIENA?

Quando la temperatura diminuisce i muscoli possono apparire più rigidi e meno pronti al movimento, soprattutto se si passa rapidamente dagli ambienti caldi a quelli freddi. Il freddo può, inoltre, modificare la percezione del dolore in alcune persone. Questo non significa, però, che una giornata umida o una corrente d'aria siano sufficienti a causare un danno alla colonna. La schiena è una struttura complessa nella quale interagiscono ossa, articolazioni, muscoli, legamenti e nervi. Il dolore può avere molte origini e, nella maggior parte dei casi, soprattutto quando è acuto e di breve durata, non è riconducibile a una singola causa.

Più che accusare l'autunno, quindi, è utile osservare cosa cambia nelle nostre giornate.

DALLE VACANZE ALLA SCRIVANIA

Dopo l'estate molte persone tornano a trascorrere diverse ore sedute davanti al computer. Anche chi durante le vacanze ha camminato, nuotato o svolto attività all'aperto può ridurre bruscamente il movimento quotidiano.

Restare seduti a lungo non significa necessariamente danneggiare la schiena ma mantenere per molto tempo la stessa posizione può aumentare rigidità e fastidio. Ancora più importante è la mancanza

di alternanza: stare seduti per ore, interrompere raramente il lavoro e poi compensare con attività fisica intensa nel fine settimana può essere una combinazione poco favorevole.
La schiena, come il resto del corpo, sembra beneficiare soprattutto della regolarità. Piccole quantità di movimento distribuite nell'arco della giornata possono essere più utili di una sola intensa sessione occasionale.
Alzarsi periodicamente dalla sedia, fare qualche passo, cambiare posizione, utilizzare le scale quando possibile e mantenere una normale attività fisica sono comportamenti semplici, ma importanti.

IL PROBLEMA NON È SOLTANTO LA POSTURA

Quando compare il mal di schiena la prima spiegazione che viene in mente è spesso una "postura sbagliata". La postura, tuttavia, non è una fotografia fissa. Il corpo cambia continuamente posizione e non esiste una singola postura perfetta da mantenere per ore.
Più che cercare di stare immobili nella posizione ideale, è generalmente più utile imparare a muoversi e cambiare posizione con frequenza. Una sedia adeguata e una postazione di lavoro ben organizzata possono contribuire al comfort, ma nessun arredo può sostituire il movimento.
Anche il sonno ha un ruolo. In autunno possono cambiare orari, qualità del riposo e livello di stress, soprattutto con la ripresa degli impegni. Dormire male non è necessariamente la causa del mal di schiena ma dolore e disturbi del sonno possono alimentarsi reciprocamente.

IL MOVIMENTO È UN ALLEATO

Di fronte al mal di schiena, soprattutto nei primi giorni, la tentazione può essere quella di restare a letto e aspettare che il dolore passi. In assenza di indicazioni mediche specifiche, però, il riposo prolungato non è generalmente la strategia migliore.
Per molti comuni episodi di lombalgia è preferibile mantenere, per quanto possibile, le normali attività quotidiane e riprendere gradualmente il movimento. Camminare, per esempio, può essere un modo semplice per evitare di rimanere completamente inattivi.
Anche l'attività fisica praticata con regolarità può contribuire alla salute della schiena. Non esiste un esercizio universale valido per tutti: cammino, bicicletta, nuoto, esercizi di forza, mobilità e altre attività possono essere inseriti nella routine in base alle caratteristiche e alle preferenze individuali.
Se il dolore è importante, ricorrente o limita le attività quotidiane, può essere utile rivolgersi a un professionista sanitario per capire quale percorso sia più adatto.

ATTENZIONE AI LAVORI "DI STAGIONE"

L'autunno porta con sé anche attività che possono mettere alla prova una schiena poco allenata: spostare mobili, riordinare casa, sollevare scatoloni, raccogliere foglie, fare lavori in giardino o affrontare improvvisamente attività fisiche più impegnative.
Il rischio non dipende necessariamente dal gesto in sé. A pesare può essere soprattutto il passaggio improvviso da una condizione di scarsa attività a uno sforzo intenso e prolungato.
La prudenza consiste quindi nel preparare il corpo gradualmente, alternare le attività, fare pause e non affrontare da soli carichi eccessivi. Quando si solleva un oggetto pesante, è inoltre importante evitare movimenti bruschi e cercare di mantenere il carico vicino al corpo.

QUANDO IL MAL DI SCHIENA MERITA UN CONTROLLO

Nella maggior parte dei casi il mal di schiena comune tende a migliorare nel tempo. Ci sono però situazioni nelle quali è opportuno chiedere un parere medico.
Un dolore particolarmente intenso, persistente o progressivamente peggiorato merita una valutazione, così come un dolore associato a febbre, malessere generale, trauma significativo o altri sintomi insoliti. Anche la comparsa di debolezza a una gamba, importanti alterazioni della sensibilità o problemi nuovi nel controllo della vescica o dell'intestino richiedono una valutazione medica tempestiva.
Questi segnali sono poco frequenti, ma conoscerli permette di non attribuire automaticamente ogni dolore al freddo o al cambio di stagione.



FARMACI E OPZIONI NATURALI

- Da utilizzare con prudenza e dietro consiglio del professionista sanitario i farmaci, disponibili in varie formulazioni (capsule, gel, creme, cerotti medicati): Fans, analgesici, miorilassanti e corticosteroidi
- Tra i rimedi naturali prodotti a base di artiglio del diavolo, arnica, capsaicina e canfora, zenzero e curcuma.



Bugie o verità

Fin da bambini siamo educati alla sincerità nei rapporti con gli altri, ma poi la vita va in un'altra direzione

Gladys Pace
Psicologa – Psicoterapeuta –
Specialista in Psicologia Clinica

«Ecco, le storie hanno questo potere,
anche quando non ci sono
effetti speciali o scene
con urla e rumori forti,
pian piano, silenziosamente,
lasciano delle tracce dentro di noi,
tra memorie e pensieri»

Ti racconto il mio cinema
di Giovanna Mezzogiorno

«Le bugie non si dicono», mi ripeteva mia madre a ogni buona occasione. E così ho creduto fosse davvero, per un po' di tempo.
Ci sono frasi che, in fase di crescita, arrivano più di altre. E poi ci sono l'esempio, l'esperienza e a volte l'incongruenza.
Ti dicono che «le bugie non si dicono» mentre ti accorgi che quello che ti è stato detto è esattamente quella bugia della quale, da tempo, ti dicono, «non si dice».
Da bambini, come sismografi, siamo capaci di registrare certe scosse alle quali i grandi possono dare poca importanza. E quando osservo il modo in cui un bambino mi parla e si racconta, in tempi brevi, dietro di lui iniziano ad apparire gli adulti con i quali sta crescendo.
«V. mi racconta un sacco di storie su quello che si dicono tra compagni di classe».
«F. non ci aveva mai dato modo di dubitare di lui e all'improvviso parlando con i professori abbiamo capito che le sue erano tutte bugie».

TANTE BUGIE

Le "tante bugie" sono alcuni dei segnali che possono spingere le famiglie a chiedere una consulenza psicologica.
Nel percorso di sviluppo di un bambino possono intervenire fonti di stress diverse che minano il suo senso di sicurezza. Ecco allora che tra le risposte possibili per affrontare la difficoltà, la bugia diventa una di quelle.
Alle radici delle bugie infantili, lavorando con i bambini, i ragazzi e le loro famiglie, ho incontrato, accolto e trattato bisogni emotivi differenti, il bisogno di essere capiti, visti, accettati.
E quando i genitori comprendono il contesto dell'esperienza del bambino, l'effetto positivo su di lui è rapido a manifestarsi.

I disturbi dell'adattamento che possono verificarsi, correlati a situazioni specifiche durante l'infanzia, si risolvono, in molti casi, quando il bambino viene sostenuto nel riuscire a padroneggiare l'evento e/o la sfida che sta attraversando.

«In quel momento vidi perfettamente rappresentata
la mia aspirazione e quella
di molti di noi: fare nella nostra vita
ciò che amiamo e farlo bene»
Ci vuole gusto
di Stanley Tucci

Quando il ricorso ricorrente alla bugia tocca i ragazzi, le esperienze fatte e le dinamiche riscontrate sono diverse.
Ci sono situazioni in cui il ricorso alla bugia genera uno stato di disagio, altre in cui sembra mancare la consapevolezza di quanto questo comportamento possa essere destabilizzante nella relazione con le altre persone.
Quando la bugia è così convincente da sembrare veritiera e, in qualche modo, rappresenta, per chi la dice, verità, lavorando in terapia viene spesso fuori quanto serva a mantenere un'immagine di sé idealizzata. Detto altrimenti, possiamo scoprirci nell'atto di aver comunicato a chi ci sta intorno cose che vorremmo fossero "realmente" la nostra realtà.
Ci sono però anche situazioni dove il vissuto di chi la racconta è di altro tipo e rientra nell'ordine dell'"apparente senza motivo": «Non ho idea del perché ho detto di essere andato in quel bar a mia sorella, dal momento che non c'ero mai andato prima».
L'"apparente senza motivo" si riferisce ad alcune narrazioni incongruenti, iperelaborate, poco credibili o che sollevano un'aria di mistero.
Eppure, esplorando la storia delle persone che ho accolto e accompagnato, quando il ricorso alla bugia diventa patologico, l'emergere di uno stato di vulnerabilità di tipo emotivo, di un forte bisogno di approvazione e/o di esperienze negative vissute nell'infanzia e/o di tratti di personalità specifici hanno reso necessario l'avvio di percorsi di cura individualizzati.
Trattare l'insicurezza e l'angoscia interiore signifi-



ca aprire la porta a situazioni e azioni nelle quali possiamo arrivare a sentirci via via più sicuri e autentici.

LA TENDENZA A MENTIRE

«Tu volti la testa
ed ecco succede qualcosa che non ti aspetti,
bisogna ricominciare da capo
a riflettere con uno sforzo
troppo intenso e logorante»
La vita involontaria
di Brianna Carafa

Guardata da fuori e nello specifico da chi incontra e magari si innamora di una persona che mente continuamente, la problematica relazionale evidenzia fatiche e risorse che vanno riconosciute e messe in campo nella maniera più efficace possibile.
Il vissuto spesso riportato è di sentirsi traditi o manipolati. Ci si può liberare dalla bugia patologica?
Arriviamo a farlo, per esempio, quando riconosciamo come la bugia sia la maschera di una strategia per proteggerci, per darci una gratificazione affettiva a causa di dinamiche interne disfunzionali.
Alcuni adolescenti che ho accompagnato in periodi critici della loro vita durante il percorso terapeutico hanno realizzato che tra i bisogni alla base del loro raccontarsi e raccontare storie inventate, o fortemente ritoccate, c'era quello di dare un'immagine di persone forti e senza problemi.
È evidente che quando la menzogna si fa patologica può compromettere in modo significativo le relazioni sociali, professionali e di altro tipo.
Tra gli studi effettuati, i dati raccolti da Curtis e Hart (*Pathological Lying. Theory, Research and Practice*, APA, 2023) evidenziano come nonostante l'impatto notevole sulla propria vita avvertito da chi riconosceva la propria tendenza a mentire, queste persone comunque si accorgevano di non riuscire a smettere di farlo.
Ci sono segnali corporei, microespressioni che si rendono visibili quando comunichiamo, a testimonianza che le emozioni non sono mai completamente nascoste. Nella menzogna ricorrente è facile restare isolati. La continua recita di una parte ostacola il vivere pienamente il presente.



IN TERAPIA

Osservando i dettagli, cogliendo le sfumature, nell'iniziare a esprimere cosa sentiamo autenticamente noi, possiamo arrivare a imparare a leggere più facilmente anche le emozioni altrui.
L'intervento in terapia in molti casi è orientato alla ristrutturazione cognitiva. Rispondendo al bisogno di messa a fuoco del significato delle nostre e/o altrui bugie, l'efficacia della terapia si rivela nel rinforzo dell'autostima e delle abilità sociali di chi sceglie di mettersi in gioco. Le più grandi bugie le diciamo quando abbiamo paura della verità.
Forse però la verità non è una sola. Esistono diverse verità, a seconda di come te le racconti. E nei nostri percorsi evolutivi, dal confronto con l'umana vulnerabilità, possiamo recuperare il senso che la vita in certi casi sembra avere offuscato.
Perché crescere è anche tornare a prendere il bambino che siamo stati e permettergli finalmente di non dovere essere lui, per la vita intera, a continuare a cercarci.

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



Calcarea fluorica

L'armonia e la flessibilità del sistema osteoarticolare

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



«È quanto valiamo, non ciò che abbiamo, ciò che ci rende ricchi»
(McKenzie)

Calcarea fluorica è un sale minerale che fa pare del nostro organismo, contribuisce alla resistenza, all'armonia e all'elasticità del sistema osteoarticolare, dei tessuti fibrosi ed elastici, dei tendini, dei legamenti e dei muscoli, parete dei vasi sanguigni, ed è un componente dello smalto dei denti e del cristallino dell'occhio. L'integrazione con questo sale minerale - opportunamente diluito come sale di Schussler o come rimedio omeopatico - può essere benefica nell'età evolutiva per stiramenti di legamenti, muscoli e articolazioni durante le attività sportive come la danza, la ginnastica artistica, e lo sport in generale. Calcarea fluorica agisce, infatti, bene in chi ha i legamenti mobili, lassi, ed è facilmente predisposto a distorsioni, e nei ragazzi e nelle ragazze con dissimetrie della crescita come la scoliosi e la cifosi, e nella tendenza a soffrire di carie dentali.

ELASTICITÀ DEI TESSUTI

Questo sale, assunto per periodi limitati, può essere utile anche in altri problemi dell'età evolutiva, come le smagliature, quelle "crepe" nell'elasticità della pelle capaci di disegnare venature marmoree rosee o violacee sulle braccia o sulle gambe e i fianchi di ragazzi e ragazze, che possono regredire lasciando una leggera venatura chiara che svanirà con il tempo: *Calcium fluoratum* e un buon gel o crema antismagliature possono risolvere bene il problema, migliorando l'elasticità dei tessuti. Questo sale minerale può anche essere utile a recuperare l'elasticità dell'addome dopo la gravidanza e a evitare le "aderenze" dopo interventi chirurgici che interessano l'addome e a proteggere dalle "ptosi", i cedimenti dei nostri tessuti interni, temuti danni del tempo che passa, e anche dei tessuti esterni, come quelli del viso, del collo, dei quali può contribuire a mantenere elasticità e tono.

DISARMONIE DELL'OSSO

Calcarea fluorica può agire anche sulle "esostosi", quelle disarmonie dell'osso che si manifestano come "sporgenze", come lo sperone calcaneale, o l'alluce valgo. Insieme a terapie fisioterapiche è possibile aiuti a ridurre il dolore, favorendo l'elasticità e l'armonia ossea. Questo sale, agendo sugli "indurimenti" e le rigidità, può essere un rimedio per l'artrosi, per la lombalgia che ostacola l'inizio dei movimenti quando c'è il clima freddo umido, e persino per le nodosità articolari, come quelle delle mani, delle nocche delle dita. Curate all'inizio possono regredire con cure appropriate.

OCCHI E CATARATTA

Un'altra possibilità di azione di Calcarea fluorica si può esprimere sugli occhi, può infatti ridurre la tendenza alla "cataratta" - diffusissima opacizzazione della vista che colpisce molti di noi soprattutto dopo i 75 anni ma talvolta anche prima - ridonando fluidità e trasparenza al cristallino dei nostri occhi.

MENTE ED EMOZIONI

Calcarea fluorica, a diluizioni più alte, quando la preparazione con successive diluizioni e dinamiz-

zazioni con il metodo omeopatico libera energie più sottili e profonde, può agire anche sulla mente e le emozioni, soprattutto su paure economiche e finanziarie eccessive o non sufficientemente motivate, su un bisogno di sicurezza che porta all'avarizia o all'azzardo. In una persona tesa a dare il meglio nel lavoro, profondendo molta energia, tempo e cura, può accadere di sognare di sforzarsi per raggiungere un treno, un aereo, senza riuscirci. Il bisogno di sicurezza si esprime anche in una grande cura delle relazioni familiari, affettive, e il sogno più drammatico è quello di perdere una persona cara. Queste paure, se accompagnate da sintomi fisici, generali e particolari possono guidare l'omeopata esperto alla scelta di un rimedio che riporti ordine in un organismo che può recuperare energia e armonia con la semplicità di un sale minerale ben scelto.

I DENTI DI ANTÒ

Così lo chiamava la mamma, era un ragazzino arrivato da poco in Piemonte dalla Campania, era alle scuole medie e dopo aver avuto mal di denti ed essere stato visitato dal dentista, aveva scoperto di avere ben tre carie. La mamma chiedeva se fosse opportuno dare a quell'età una integrazione di fluoro, ma era preoccupata dalla quantità di fluoro adatta, opportuna, vista la possibile tossicità. Dopo aver considerato la possibilità del sale di Schussler *Calcium fluoratum* D 12 chiese se c'erano diluizioni ancora più diluite, "senza materia proprio" disse, e così ci si orientò su *Calcarea fluorica* 30 CH, che assunse per tre settimane. Dopo due mesi circa, le carie erano curate, non ne erano ricomparse di nuove, forse anche per la più meticolosa igiene orale, ma il rendimento scolastico era migliorato, il ragazzino era diventato più ordinato, organizzato, disciplinato. E così gli effetti collaterali dell'omeopatia erano stati utili oltre le previsioni.

IL DORSO DI MARIANNA

Aveva sempre caldo ed era instancabile, anche a casa. Guardando la telenovela del primo pomeriggio con la nonna, tornata da scuola, si esercitava con *rond de jambes*, attraversava il corridoio con una serie di *grand jeté* e aveva sempre fame. La nonna la guardava intenerita e un po' preoccupata, e un giorno mentre la guardava esercitarsi, notò una deviazione della colonna vertebrale, si confermò poi una tendenza alla scoliosi, su cui intervenire con ginnastica correttiva, che diede buoni risultati, insieme al sale minerale diluito *Calcium Fluoratum* D12 che la nonna trovò in farmacia.

LE PAURE DI MARIELLA

Continuava a sognare di... rimanere vedova. Non era questo, sognava con terrore la morte del consorte e non osava dirlo a nessuno, ma quando andò da un omeopata per una nodosità che a soli 55 anni stava comparendo su due nocche delle sue mani sottili e ben curate, da donna sempre attenta a integratori alimentari e stili di vita, e le si chiese dei sogni raccontò di quest'incubo di perdere la persona più cara. Il sogno compose quella che che è la "totalità dei sintomi", la raccolta dei sintomi particolari, generali, mentali e guidò l'omeopata alla scelta del rimedio, in tre assunzioni distribuite nell'arco di un anno. Le mani erano tornate quelle di Mariella ragazzina, e i sogni... ora sognava talvolta di perdere il treno ma niente di più drammatico, era recuperata una migliore serenità, oltre all'armonia delle nocche delle sue belle sottili dita ben curate.



«I tessuti sono malati perché le cellule che li costituiscono non contengono più nelle proporzioni richieste le sostanze minerali che entrano nella loro costituzione. L'apporto progressivo e a deboli dosi di queste sostanze consentirà alle cellule di ristabilire la loro integrità e vitalità»

(W. H. Schüssler)

TEST DI GRAVIDANZA INNOVATIVO

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

RILEVAMENTO PRECOCE
già da pochi giorni dopo il concepimento

IGIENICO

FACILE & VELOCE

NG PRECISION+®





Ovunque, in qualsiasi momento, da sola o accompagnata



VENDUTO SOLO IN FARMACIA

Distribuito da TOWA

NG·BIOTECH LABORATOIRES

NG PRECISION+ è un dispositivo medico-diagnostico in vitro (IVD) CE 0483.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min del 13/06/2024

Una sanità articolata

Il Pronto soccorso non è solo la porta d'ingresso della sanità, è l'ultima linea. Il ruolo sussidiario della farmacia sul territorio

di **Raffaella Ronchetta**

Su questo numero parliamo di cosa sa fare davvero la medicina d'emergenza-urgenza, dove è in difficoltà e perché il percorso di cura dovrebbe cominciare quasi sempre altrove: dal medico di famiglia e dalla farmacia.

UNA SPECIALITÀ CHE RAGIONA AL CONTRARIO

La medicina d'emergenza-urgenza è l'unica disciplina che non parte da una diagnosi ma da un tempo. Il medico d'urgenza non sceglie il paziente, non conosce la sua storia, spesso non ha esami precedenti. Ha davanti una persona di cui non sa nulla e un intervallo ristretto entro cui decidere se quel dolore toracico è un reflusso o una sindrome coronarica acuta, se quella debolezza a un braccio è cervicale o è un ictus in corso.

Il metodo è la stabilizzazione prima della spiegazione: si mettono in sicurezza le funzioni vitali, poi si cerca la causa. È un ribaltamento della logica specialistica e richiede competenze proprie: triage, gestione delle vie aeree, ecografia clinica al letto del paziente, rianimazione avanzata, gestione simultanea di più pazienti critici con risorse limitate.

Su questo impianto l'Italia ha costruito reti tempo-dipendenti che funzionano: rete dell'infarto, rete ictus, rete trauma. Quando il sistema viene attivato nei tempi giusti, la sopravvivenza e la qualità di vita dopo l'evento acuto reggono il confronto con i migliori standard internazionali. È il punto di forza che troppo spesso scompare dal racconto pubblico.

DOVE IL SISTEMA FA FATICA

Le criticità sono strutturali, non stagionali.

- La prima è il **boarding**: pazienti che hanno già una diagnosi e un'indicazione al ricovero restano in barella nei corridoi del Pronto Soccorso perché mancano posti letto nei reparti. Non è un problema del Pronto Soccorso, è un problema dell'ospedale che si scarica sul Pronto Soccorso. Ogni barella ferma è uno spazio sottratto al paziente successivo.
- La seconda è la **carenza di personale.** Le borse di specializzazione restano in larga parte scoperte, il turnover è insufficiente, l'abbandono della disciplina è alto. Non è questione di vocazione ma di condizioni: carichi di lavoro, turni,



rischio di aggressioni, prospettive di carriera limitate.

- La terza è l'**indebolimento della rete territoriale**. In dieci anni i medici di medicina generale sono calati in modo significativo e una quota rilevante di quelli in attività si avvicina alla pensione. Quando il filtro territoriale si assottiglia la domanda non sparisce, si sposta. E si sposta verso l'unico servizio obbligato a rispondere ventiquattro ore su ventiquattro.

Gli accessi impropri, va detto con onestà, non sono la causa principale del sovraffollamento. Sono però il fattore su cui il cittadino ha un margine di scelta reale, ed è qui che farmacia e medicina generale hanno un ruolo che nessun'altra parte del sistema può svolgere.

IL FARMACISTA COME PRIMO INTERLOCUTORE

Il banco della farmacia è, statisticamente, il primo luogo in cui un sintomo viene raccontato a un professionista sanitario. Nei paesi di montagna, nelle valli e nell'entroterra questo ruolo diventa decisivo. Dove l'ambulatorio del medico apre due mattine a settimana, dove l'ospedale è a quaranta minuti di curve e d'inverno anche di più, la farmacia è spesso l'unico presidio sanitario aperto, riconoscibile e raggiungibile a piedi. È lì che si decide, di fatto, se una persona quella sera finirà in Pronto Soccorso oppure no.

Alcuni orientamenti che il farmacista può richiamare in pochi secondi.

Il medico di famiglia viene prima. Febbre, sintomi influenzali, riacutizzazioni note di patologie croniche già in terapia, dolori articolari, disturbi gastrointestinali senza segni di allarme trovano risposta in ambulatorio o a domicilio, non in ospedale.

Fuori orario esistono alternative, spesso poco conosciute: continuità assistenziale, punti di primo intervento, Case della Comunità e, dove attivo, il numero gratuito 116117 mette in contatto con le cure mediche non urgenti 24 ore su 24, ma va composto da un telefono sbloccato perché non è un numero di emergenza.

La Farmacia dei servizi copre una parte reale della domanda: pressione, autoanalisi di primo livello, elettrocardiogramma in telemedicina, holter, ade-

renza terapeutica. Nelle aree interne significa evitare a un anziano un viaggio di ore per un esame che può fare sotto casa, e intercettare un problema prima che diventi un'urgenza notturna.

PROMEMORIA

Il 118 non è un mezzo di trasporto. Va chiamato quando compare qualcosa di improvviso o fortemente fuori dall'ordinario: difficoltà respiratoria, dolore toracico nuovo con sudorazione, perdita di coscienza, deficit di forza o di parola comparsi all'improvviso, trauma maggiore, emorragia non controllabile. In valle questo pesa il doppio: un'ambulanza impegnata impropriamente può essere l'unica disponibile su un territorio vasto. Il codice di triage non è un giudizio sulla persona. Chi arriva dopo e viene visitato prima non ha saltato la fila, ha un problema che non può aspettare. Spiegarlo in farmacia, prima, riduce la conflittualità in ospedale, dopo. Portare le informazioni giuste accorcia i tempi. Elenco aggiornato dei farmaci, esami recenti, lettere di dimissione, terapia anticoagulante. Per un medico d'urgenza che vede un paziente per la prima volta, quella lista vale minuti preziosi.

IL CASO DI BOLOGNA E LA RICHIESTA DI SIMEU

Il 19 luglio, nel quartiere Pilastro di Bologna, Abderrahim Fakir è morto durante le fasi di un fermo. Sull'accaduto sono in corso accertamenti della magistratura e non spetta a una società scientifica esprimere giudizi.

Simeu - la Società italiana della medicina dell'emergenza urgenza, che rappresenta medici e infermieri del Pronto Soccorso e 118 - ha scelto una strada diversa dalla polemica. Il 20 luglio ha inviato una lettera ai ministri della Salute, Orazio Schillaci, e dell'Interno, Matteo Piantedosi, chiedendo l'istituzione di un tavolo tecnico interministeriale permanente su un tema clinico preciso: il delirio iperattivo con agitazione severa.

«Il delirio iperattivo con agitazione severa è un'emergenza medica prima ancora che un problema di ordine pubblico», ha dichiarato Alessandro Riccardi, presidente nazionale Simeu e direttore del Pronto soccorso dell'Ospedale Santa Corona di Pietra Ligure. «La persona in delirio iperattivo è, in primo luogo, un paziente».

È una condizione tempo-dipendente a tutti gli ef-



fetti, che può accompagnarsi a collasso cardiocircolatorio improvviso, ipertermia, acidosi metabolica e rabdomiolisi, con rischi che aumentano durante colluttazioni prolungate o quando l'immobilizzazione comprime il torace o mantiene la persona prona troppo a lungo. Le raccomandazioni scientifiche indicano una sequenza chiara: de-escalation ogni volta che è possibile, contenzione fisica limitata al tempo strettamente necessario e con modalità che non compromettano la respirazione, sedazione precoce eseguita da personale medico e infermieristico quando clinicamente indicata, monitoraggio continuo dei parametri vitali, trasferimento rapido in ospedale.

Il tavolo proposto coinvolgerebbe, oltre ai due ministeri, le rappresentanze delle forze di polizia, l'Arma dei Carabinieri, il sistema 118, le centrali uniche 112, gli ordini professionali, le società scientifiche e il volontariato del soccorso. Due gli obiettivi: un percorso formativo congiunto per sanitari e forze dell'ordine sul riconoscimento precoce e sulle tecniche di de-escalation, e un protocollo nazionale condiviso sulle modalità di intervento.

Simeu ha ricordato anche la posizione degli agenti, chiamati a intervenire in contesti imprevedibili senza strumenti specifici per riconoscere una condizione clinica che si manifesta con comportamenti violenti.

PERCHÉ QUESTO RIGUARDA ANCHE LA FARMACIA

Il filo che lega le due parti di questo articolo è uno solo: la competenza dell'emergenza-urgenza esiste, è documentata, salva vite. Ma funziona a una condizione, che venga attivata al momento giusto e riconosciuta per quello che è.

Vale per il delirio iperattivo, dove riconoscere per tempo un'emergenza medica cambia l'esito. E vale, su scala quotidiana e molto meno drammatica, per ogni accesso al Pronto Soccorso. Ogni persona indirizzata correttamente dal banco di una farmacia di valle verso il medico di famiglia o un servizio territoriale è un posto liberato per chi, in quel momento, ha davvero bisogno di un medico d'urgenza.

Non è un invito a tenere le persone lontane dall'ospedale. È un invito a portarle nel posto giusto, alla prima occasione utile.



Per le strade del mondo

Rainbow for Africa, diciassette anni di cura senza confini

a cura della redazione

R4A
RAINBOW FOR AFRICA

Dalle corsie del Cto di Torino ai valichi alpini, dalle strade della città alle sale operatorie della Tanzania: la storia di un'associazione che ha fatto della continuità il proprio metodo. C'è chi arriva, scatta qualche fotografia e riparte. E c'è chi resta, ritorna, insegna e poi si fa da parte quando i colleghi del posto camminano da soli. Rainbow for Africa appartiene alla seconda categoria.

DAL CTO AL SENEGAL

Tutto comincia nel 2009, quando un gruppo di medici, infermieri e logisti del Cto di Torino decide di portare la propria competenza fuori dalle corsie. Dopo il Burkina Faso arriva il Senegal, dove la lotta alla schistosomiasi e la collaborazione con il personale locale portano alla nascita di Rainbow Senegal, oggi gestita interamente da operatori senegalesi.
Nel 2014 l'epidemia di ebola in Sierra Leone fa nascere la Crisis Unit, il ramo d'emergenza. Un'esperienza che anni dopo servirà ad affrontare il Covid a Torino.

TORINO E LA PREVENZIONE

Durante la pandemia l'associazione porta in Italia mezzi e metodi collaudati in Africa. Nasce così Torino Street Care: dal 2023 il Bus Ospedale, con il Comune, gli Ordini professionali e diverse associazioni, raggiunge le persone senza dimora con pasti, medicazioni, vaccini, ascolto e accompagnamento ai servizi. La prevenzione è diventata un filo rosso. Nel luglio 2026, in Alta Val di Susa, quasi cento persone hanno fatto esami ed Ecg nelle giornate di prevenzione cardiovascolare: gli stessi screening che l'associazione svolge in Africa, con un approccio di prossimità che chi lavora in farmacia conosce bene.

OULX, L'ULTIMA ASSISTENZA PRIMA DELLE MONTAGNE

Dal 2018 Rainbow for Africa fa parte della rete che soccorre e cura i migranti che tentano di attraversare le Alpi verso la Francia: oltre 64.000 persone visitate finora. Solo nel 2025 al Rifugio Fraternità

















Massi ne sono state accolte 11.500, tra cui 2.900 minori soli. Freddo, ipotermia, infezioni e traumi sono i bisogni più frequenti.
Con il rifugio chiuso per lavori, dal 2026 il punto di riferimento è il presidio sanitario e legale nel piazzale della stazione di Oulx, realizzato con Rfi, Diaconia Valdese e Sentieri Solidali. A fine settembre è partita l'accoglienza invernale, con nuovi moduli abitativi e uno spazio per visite e cure.

IN AFRICA, PER COSTRUIRE AUTONOMIA

In Senegal, nel 2023, è stata inaugurata la maternità di Kassack Nord; la Missione Senegal 2026, con tre studentesse di Infermieristica di Ivrea, ha visitato quasi 300 persone tra villaggi e periferia di Dakar. In Malawi l'intervento è nato nel 2023 come risposta al ciclone Freddy ed è diventato un progetto di screening, ecografie e attrezzature per gli ospedali locali.
In Kenya, con R4A UK, i corsi di ecografia formano il personale dei piccoli ospedali sulla salute materna. In Tanzania, a Wenda, l'associazione ha allestito il blocco operatorio del St. Theresa Health Centre, che a settembre 2026 è stato riconosciuto ufficialmente come ospedale.

L'UCRAINA

Nel 2022 Rainbow for Africa ha raggiunto la Moldavia con una colonna mobile: un autobus ospedale con sala operatoria, ambulanze e farmaci per 100.000 euro, grazie anche a Missionland e Banco Farmaceutico. Gli invii verso l'Ucraina non si sono mai fermati.

UNA RELAZIONE CHE DURA

Il filo che tiene insieme tutto è la formazione: un ecografo serve se c'è qualcuno che lo sa usare, e che continuerà a farlo quando il team sarà ripartito. Dal Cto del 2009 al presidio di Oulx, Rainbow for Africa prova ogni volta a trasformare l'urgenza in un percorso. È questa continuità, più dei singoli numeri, a dirne la forza.

Tutte le info su:
https://www.rainbow4africa.org

Compagni di scuola

Un romanzo di Michele Mari rinnova il classico delle rimpatriate post maturità in chiave un po' horror e un po' grottesca

di Giuseppe Tandoi



I CONVITATI DI PIETRA

di Michele Mari

Einaudi

Diciamoci la verità, i premi letterari italiani lasciano sempre il tempo che trovano, soprattutto oggi che non vediamo in circolazione emuli di Calvino, Moravia, Pasolini, Sciascia, Fenoglio, Berto... Molto spesso viene il dubbio che a vincerli non siano i romanzi più belli ma quelli che le case editrici riescono a promuovere meglio. Ebbene, non è così per *I convitati di pietra* di Michele Mari, che si è aggiudicato l'ultimo Premio Strega. Mari è uno scrittore milanese che pubblica da molto tempo ed è considerato tra i più raffinati autori italiani. Questo a volte non basta, in questo caso invece il romanzo è di valore e consigliamo di leggerlo. A volte si ride per non piangere, a volte si ride e basta, insomma ce ne è per tutti gusti.

E il tempo passa

Lo spunto narrativo, per la verità, è un po' macabro. Siamo a Milano, nel 1975, e una trentina di compagni di liceo si ritrovano per celebrare il primo anniversario della maturità. A uno di loro viene una strana idea: ciascuno degli ex compagni di classe verserà ogni anno una somma di denaro in un fondo comune, destinato a essere diviso tra gli ultimi tre sopravvissuti. Quella che sembra una trovata goliardica, nata dall'incoscienza della giovinezza, diventa così un appuntamento destinato a ripetersi per decenni. Ogni anno, la cena di classe rinnova il legame tra i partecipanti, che sono sempre meno...

Molti lettori ricorderanno il film di Carlo Verdone *Compagni di scuola* (1988), del resto citato anche da Mari. In quel caso una rimpatriata tra vecchi compagni si trasforma in un gioco al massacro che coinvolge tutti, anche se i toni restano quelli amari ma alla fine molto umani della commedia all'italiana. Qui si va ben oltre, la "scommessa con la morte" che unisce questi giovani, poi adulti, poi anziani, è una competizione che, paradossalmente, tiene unito nei decenni un gruppo di persone altrimenti destinate a perdersi. Un legame certo morboso ma, a ben vedere, capace di rivelare, di tutti questi ex giovani, ogni sfaccettatura, ogni attitudine, anche quelle meno edificanti. E qui l'autore, prendendo a pretesto questa diabolica "riffa", si fa antropologo, studioso dell'essere umano attraverso il tempo, con tutte le sue contraddizioni, le sue miserie e, a volte, i suoi slanci di altruismo. E allora anche l'orrore di certi avvenimenti provocati ad arte per ridurre al minimo i rivali in grado di battersi per il montepremi diventa rappresentazione grottesca della vita, come nel girotondo finale del felliniano *8 e mezzo.*

Tutto si farebbe per un po' (o molto) di denaro? Non è proprio così, semmai la lotta per la sopravvivenza ci riguarda tutti e porsi dei traguardi, forse, aiuta a campare di più.

Alimenti giusti non miracolosi

Alimentazione e difese immunitarie: la prevenzione parte dalla tavola

Rachele Aspesi
Farmacista specialista in educazione alimentare
www.racheleaspesi.it

Ogni giorno il nostro sistema immunitario lavora senza sosta per proteggerci da virus, batteri e altri agenti esterni: è una macchina complessa ed efficiente che, per funzionare al meglio, ha bisogno di essere alimentata con i giusti nutrienti. Non esiste un alimento miracoloso capace di rendere il sistema immunitario più forte da un giorno all'altro, ma uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata possono contribuire a mantenerlo efficiente nel tempo.

IL SISTEMA IMMUNITARIO HA BISOGNO DI ENERGIA E NUTRIENTI

Le cellule del sistema immunitario si rinnovano continuamente e, come tutte le cellule del nostro organismo, necessitano di energia, proteine, vitamine e minerali per svolgere il loro lavoro.
Per questo motivo è importante seguire una dieta varia e ricca di alimenti freschi, ispirata al modello della Dieta Mediterranea, che rappresenta ancora



oggi uno dei migliori, se non l'unico scientificamente approvato, esempi di alimentazione preventiva.

I NUTRIENTI ALLEATI DELLE DIFESE

Alcuni nutrienti svolgono un ruolo particolarmente importante nel normale funzionamento del sistema immunitario. Vediamoli assieme:

- **vitamina C:** è presente in agrumi, kiwi, fragole, peperoni e broccoli; contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e aiuta a proteggere le cellule dallo stress ossidativo;
- **vitamina D:** è coinvolta nella regolazione della risposta immunitaria. Una parte di essa viene prodotta dall'organismo grazie all'esposizione al sole, mentre piccole quantità sono contenute in pesce grasso, uova e alimenti fortificati;
- **zinco:** si trova in carne, pesce, legumi, frutta secca e semi oleosi ed è indispensabile per il corretto funzionamento di numerose cellule immunitarie;
- **selenio:** è presente soprattutto nel pesce, nelle uova e nella frutta a guscio, partecipa ai meccanismi di difesa dell'organismo.

Accanto a vitamine e minerali, anche un adeguato apporto di proteine è fondamentale, perché rappresentano il materiale con cui vengono costruiti anticorpi e molte molecole coinvolte nella risposta immunitaria. Si consiglia, dunque, un introito di proteine ad alto valore biologico a ogni pasto, prediligendo quelle derivate da pesce, uova, latticini freschi, legumi, frutta secca e semi oleosi.

L'INTESTINO: UN ALLEATO SPESSO SOTTOVALUTATO

È importante ricordare, inoltre, che oltre il 70% delle cellule immunitarie si trova a livello intestinale. Per questo motivo, mantenere in equilibrio il microbiota intestinale significa anche sostenere il corretto funzionamento delle difese naturali.
Come fare? Consumando regolarmente alimenti ricchi di fibre, come frutta e verdura fresche e di stagione, cereali integrali e legumi, che nutrono i batteri salutari del nostro intestino. Anche gli alimenti fermentati, come yogurt e kefir, possono essere utili all'interno di una dieta varia ed equilibrata e vanno ad arricchire la varietà di scelte proteiche da utilizzare durante l'arco della giornata.

NON SOLO ALIMENTAZIONE

Le difese immunitarie non dipendono esclusivamente da ciò che mangiamo. Dormire a sufficienza, praticare attività fisica con regolarità, limitare il fumo, moderare il consumo di alcol e imparare a gestire lo stress sono abitudini che contribuiscono, insieme a una buona alimentazione, al benessere del sistema immunitario.

QUANDO GLI INTEGRATORI POSSONO ESSERE UTILI?

Appurato che uno stile di vita sano rappresenta sempre il primo passo e non può essere sostituito dagli integratori alimentari, tuttavia, in alcuni pe-



riodi dell'anno o in particolari condizioni individuali, può essere utile ricorrere a un'integrazione mirata.
Vitamina D, vitamina C, zinco, probiotici mirati, ma anche complessi fitoterapici altamente performanti a base di echinacea, sambuco e propoli, sono tra gli integratori più utilizzati per supportare il normale funzionamento del sistema immunitario, soprattutto quando l'alimentazione non è sufficiente a coprire i fabbisogni o quando esistono specifiche esigenze nutrizionali.
Affinché i risultati siano efficaci e prolungati, la scelta del prodotto, del dosaggio e della durata dell'assunzione deve sempre essere personalizzata: il consiglio è quello di rivolgersi al proprio farmacista o al medico di fiducia, che sapranno orientare verso l'integratore più adatto, evitando il "fai da te" e l'assunzione di prodotti non necessari.
Proteggere il sistema immunitario significa prendersi cura di sé ogni giorno: una tavola ricca di frutta e verdura, cereali integrali, legumi, pesce e frutta secca, insieme a uno stile di vita attivo e a una buona dose di riposo mentale e fisico, rappresentano la migliore strategia di prevenzione. Quando necessario, un'integrazione mirata può essere un valido supporto, purché inserita all'interno di un percorso di salute consapevole e personalizzato, sempre con l'aiuto di un professionista della salute al tuo fianco.

LA RICETTA DELLA PREVENZIONE

INSALATA TIEPIDA DI ZUCCA, LENTICCHIE E FUNGHI

Con l'arrivo di settembre la tavola si arricchisce dei primi sapori autunnali. Questa insalata tiepida è un piatto unico leggero, ricco di fibre, proteine vegetali, vitamine e sali minerali, ideale per sostenere l'organismo durante il cambio di stagione.



Ingredienti per 2 persone
300 g di zucca
200 g di lenticchie già cotte
200 g di funghi (champignon o porcini, se di stagione)
1 manciata di noci
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
Rosmarino fresco
Timo
1 spicchio d'aglio
Pepe e un pizzico di sale

Preparazione
Tagliate la zucca a cubetti e cuocetela in forno a 180 °C per circa 20 minuti con un filo d'olio e il rosmarino. Nel frattempo fate saltare i funghi in padella con uno spicchio d'aglio e poco olio. Unite in una ciotola le lenticchie, la zucca ancora tiepida e i funghi, condite con olio extravergine, timo fresco e pepe. Completate con le noci tritate grossolanamente.

Perché è una ricetta "amica" delle difese?

- **La zucca** apporta carotenoidi, precursori della vitamina A, importante per l'integrità delle mucose, prima barriera naturale contro virus e batteri.
- **Le lenticchie** forniscono proteine vegetali, ferro, zinco e fibre che favoriscono anche il benessere del microbiota intestinale.
- **I funghi** contengono composti bioattivi e vitamine del gruppo B; alcune varietà apportano anche piccole quantità di vitamina D.
- **Le noci** sono ricche di vitamina E grassi insaturi, preziosi per la protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
- **L'olio extravergine di oliva** completa il piatto con i suoi polifenoli, tipici della Dieta Mediterranea.

Un piatto semplice, gustoso e completo, che ricorda come la prevenzione non si costruisca con un singolo alimento ma con la qualità delle scelte che portiamo ogni giorno in tavola.

La pelle d'inverno

Come proteggere la barriera cutanea da freddo, vento e riscaldamento

di **Manuela Cuconato**

Con l'arrivo dell'inverno, la pelle può apparire più secca, ruvida e sensibile. Le guance tirano dopo la detersione, le mani si screpolano, le labbra perdono morbidezza e anche chi non ha mai sofferto di particolare secchezza può avvertire una sensazione di disagio. Non è soltanto un problema estetico: questi segnali possono indicare che la barriera cutanea sta facendo più fatica a svolgere la propria funzione protettiva. Comprendere che cosa accade alla pelle durante i mesi freddi permette di scegliere i cosmetici in modo più consapevole e di costruire una routine semplice ma efficace. La superficie della pelle è protetta dallo strato corneo, la parte più esterna dell'epidermide. Possiamo immaginarlo come una struttura composta da cellule immerse in una matrice di lipidi, tra cui ceramidi, colesterolo e acidi grassi. Questa organizzazione contribuisce a limitare la perdita d'acqua e a proteggere l'organismo dagli agenti esterni. Quando la barriera è integra, la pelle mantiene meglio la propria idratazione e risulta più elastica e confortevole. Se, invece, viene alterata, aumenta la perdita d'acqua transepidermica e possono comparire secchezza, desquamazione, arrossamento e maggiore sensibilità. In inverno diversi fattori possono contribuire a questo squilibrio. Le basse temperature, il vento e l'aria secca degli ambienti riscaldati favoriscono la disidratazione superficiale. A ciò si aggiungono docce troppo calde, detergenti aggressivi e un uso eccessivo di prodotti esfolianti. Il risultato è una pelle che può diventare più reattiva e meno tollerante anche nei confronti dei cosmetici utilizzati abitualmente.

IDRATARE NON SIGNIFICA SOLTANTO AGGIUNGERE ACQUA

Un buon cosmetico idratante non ha un meccanismo d'azione unico. Alcuni ingredienti, come glicerina, acido ialuronico e urea a basse concentrazioni, contribuiscono a trattenere l'acqua nello strato corneo. Sono gli umettanti, particolarmente utili quando la pelle appare disidratata e poco elastica. Altri ingredienti, come vaselina, dimeticone e alcune sostanze lipidiche, svolgono un'azione emolliente o occlusiva: aiutano ad ammorbidire la superficie cutanea e a ridurre la perdita d'acqua. Le ceramidi e altri lipidi fisiologici possono inoltre contribuire a sostenere la funzione di barriera. La scelta della formulazione dipende dal tipo di pelle e dalle sue condizioni. Una crema leggera può essere sufficiente per una pelle normale o mista mentre una *texture* più ricca può risultare più confortevole in presenza di secchezza marcata. Per il viso, soprattutto se la cute è sensibile, è preferibile scegliere formule ben tollerate, senza profumazioni quando queste rappresentano un fattore irritante e introdurre eventuali nuovi prodotti gradualmente. Spesso una detersione delicata, un idratante adeguato e una protezione solare sono sufficienti per una routine quotidiana ben costruita.

Durante i mesi freddi si tende talvolta a trascurare la detersione oppure, al contrario, a utilizzare prodotti troppo energici nella speranza di eliminare ogni impurità. Entrambi gli approcci possono essere poco utili. Per il viso è preferibile un detergente delicato, capace di rimuovere sebo, residui e impurità

senza lasciare una sensazione di pelle che tira. L'acqua molto calda e i lavaggi prolungati possono peggiorare la secchezza: meglio scegliere acqua tiepida e tamponare il viso con un asciugamano, evitando di strofinare. Applicare la crema idratante subito dopo la detersione, quando la pelle è ancora leggermente umida, può aiutare a trattenere l'acqua. Anche le mani meritano attenzione: lavaggi frequenti, detergenti e sbalzi termici possono favorire screpolature e irritazioni. Una crema emolliente dopo il lavaggio e prima di uscire, quando necessario, è un gesto semplice da mantenere con costanza.

ESFOLIANTI E RETINOIDI: SERVE CAMBIARE ROUTINE?

L'inverno non è automaticamente la stagione ideale per sospendere gli attivi cosmetici ma può essere un buon momento per rivalutare la tollerabilità della propria routine. Acidi esfolianti, retinolo e altri retinoidi possono contribuire a migliorare alcuni aspetti della qualità cutanea, ma possono anche provocare secchezza, bruciore e desquamazione, soprattutto se utilizzati troppo frequentemente o associati senza criterio. Se la pelle è già arrossata o irritata, può essere opportuno ridurre o sospendere temporaneamente gli attivi più impegnativi e concentrarsi sulla riparazione della barriera. Quando si introducono prodotti esfolianti o retinoidi, è preferibile procedere gradualmente, seguendo le istruzioni del prodotto e le indicazioni del professionista in caso di trattamenti dermatologici. La protezione solare rimane importante anche in inverno. L'intensità della radiazione UV varia in base alla stagione, alla latitudine, all'altitudine e alle condizioni ambientali; inoltre, gli UVA sono presenti durante tutto l'anno. Un prodotto con protezione ad am-



pio spettro, scelto in base alle esigenze individuali e applicato correttamente, aiuta a limitare i danni provocati dall'esposizione. In montagna, sulla neve o durante attività prolungate all'aperto, la protezione richiede particolare attenzione.

LABBRA E MANI: ZONE DA NON DIMENTICARE

Le labbra sono particolarmente esposte perché possiedono una barriera diversa da quella della pelle del viso e tendono a perdere acqua facilmente. Freddo, vento e abitudine a inumidirle con la lingua possono accentuare la secchezza. Un balsamo labbra con ingredienti emollienti e protettivi, riapplicato durante la giornata, aiuta a mantenerle morbide.
Per le mani, soprattutto quando sono già screpolate, possono essere utili creme ricche di sostanze emollienti e protettive, applicate dopo i lavaggi e prima di coricarsi. I guanti aiutano a ridurre l'esposizione diretta al freddo e al vento. Infine, è importante distinguere la normale secchezza da condizioni che richiedono una valutazione professionale. Prurito intenso, fissurazioni profonde, arrossamento persistente o lesioni che non migliorano possono essere segnali di dermatite o di altre problematiche cutanee: in questi casi è opportuno rivolgersi al medico o al dermatologo.
La cura della pelle in inverno non richiede necessariamente una routine più complessa ma una maggiore attenzione alle sue esigenze. Proteggere la barriera cutanea, scegliere formulazioni adatte e non eccedere con trattamenti aggressivi permette di affrontare freddo e riscaldamento senza rinunciare al comfort. Perché una pelle sana non è quella sottoposta al maggior numero di trattamenti, ma quella curata con costanza e rispetto.



Attenzioni senza allarmismi

Bambini in inverno: come affrontare i malanni di stagione senza eccessive ansie

di **Manuela Cuconato**

Con l'arrivo del freddo, le giornate trascorse a scuola e all'asilo sembrano spesso accompagnate da un calendario di raffreddori, colpi di tosse e qualche linea di febbre. Per molti genitori, soprattutto quando i disturbi si susseguono a breve distanza, è naturale chiedersi se il bambino si stia ammalando troppo spesso, se sia necessario intervenire con un farmaco o se sia opportuno ricorrere a un integratore per rinforzare le difese immunitarie. La prima regola è non farsi guidare dall'allarmismo: conoscere i meccanismi delle infezioni respiratorie e sapere quali segnali osservare aiuta a gestire i disturbi più comuni con maggiore serenità.



PERCHÉ I BAMBINI SI AMMALANO PIÙ SPESSO?

Durante i primi anni di vita, il sistema immunitario è ancora in fase di maturazione e incontra progressivamente virus e altri microrganismi con cui non è mai entrato in contatto. La frequenza delle infezioni respiratorie può quindi essere elevata, soprattutto nei bambini che frequentano comunità scolastiche, dove la vicinanza e il contatto con superfici e secrezioni respiratorie favoriscono la trasmissione dei virus. Il freddo, da solo, non è la causa del raffreddore. Le infezioni sono provocate da agenti patogeni. Tuttavia, durante l'inverno si trascorre più tempo in ambienti chiusi e poco ventilati, condizioni che possono facilitare la circolazione degli agenti infettivi. Anche per questo, aerare regolarmente le stanze, lavare spesso le mani e insegnare ai bambini a tossire o starnutire nel gomito sono abitudini semplici, ma importanti.

FEBBRE: IL NUMERO SUL TERMOMETRO NON RACCONTA TUTTO

La febbre è una risposta dell'organismo all'infezione e, nella maggior parte dei casi, accompagna malattie virali che si risolvono spontaneamente. Il suo valore, però, non deve essere interpretato isolatamente: contano l'età del bambino, la durata del disturbo e soprattutto le sue condizioni generali.
Un bambino che, tra un episodio febbrile e l'altro, interagisce, beve e reagisce agli stimoli offre indicazioni diverse rispetto a uno molto abbattuto, poco reattivo o incapace di alimentarsi e idratarsi adeguatamente. L'obiettivo non è necessariamente riportare subito la temperatura alla normalità bensì alleviare il malessere e garantire un adeguato apporto di liquidi.
Quando il bambino appare sofferente, il pediatra può indicare un antipiretico appropriato, come paracetamolo o ibuprofene, scegliendo il medicinale e la dose in base al peso, all'età e alle condizioni cliniche. Non bisogna somministrare questi farmaci automaticamente a ogni rialzo termico, alternarli senza indicazione medica o utilizzare dosaggi improvvisati. L'acido acetilsalicilico, inoltre, non deve essere somministrato ai bambini in corso di infezioni virali, salvo specifiche indicazioni specialistiche.
È importante ricordare che nei lattanti sotto i tre mesi una temperatura pari o superiore a 38 °C richiede una valutazione medica urgente. A qualsiasi età, difficoltà respiratoria, marcata sonnolenza o scarsa reattività, convulsioni, rigidità del collo, segni di disidratazione o macchie cutanee che non scompaiono alla pressione richiedono assistenza tempestiva.
Se il bambino peggiora, la febbre persiste o le condizioni generali preoccupano, è opportuno contattare il pediatra senza attendere che la temperatura raggiunga una determinata soglia.

TOSSE E RAFFREDDORE: POCHI INTERVENTI, MA MIRATI

Naso chiuso, starnuti e tosse sono disturbi frequenti durante l'inverno. Nella maggior parte dei casi, il raffreddore si risolve nell'arco di alcuni giorni, anche se la tosse può durare più a lungo. La priorità è favorire il benessere del bambino senza ricorrere a trattamenti inutili.
Le soluzioni saline possono aiutare a liberare il naso dalle secrezioni, soprattutto nei bambini piccoli che non riescono a soffiarselo efficacemente. Bere regolarmente e mantenere l'ambiente confortevole contribuisce a rendere più tollerabili i sintomi.
Nei bambini di età superiore a un anno, una piccola quantità di miele può contribuire ad alleviare la tosse, in particolare durante la notte. Il miele, invece, non deve mai essere dato sotto i dodici mesi per il rischio di botulismo infantile.
I farmaci contro la tosse e i decongestionanti non sono tutti adatti all'età pediatrica: la loro eventuale utilità deve essere valutata con il pediatra o il farmacista, nel rispetto delle indicazioni specifiche per età e prodotto. Anche gli antibiotici non sono una soluzione per il comune raffreddore: agiscono contro i batteri, non contro i virus, e vanno utilizzati soltanto quando prescritti per un'infezione batterica per la quale sono indicati.

DIFESE IMMUNITARIE: SERVONO DAVVERO GLI INTEGRATORI?

La tentazione di ricorrere a vitamine, minerali o prodotti definiti immunostimolanti aumenta quando le infezioni si ripetono. Eppure, nessun integratore può garantire di prevenire i malanni di stagione. Una dieta varia, un sonno adeguato, il movimento quotidiano e le vaccinazioni raccomandate rappresentano strumenti fondamentali per sostenere la salute del bambino.
Vitamina D, vitamina C, zinco e altri micronutrienti svolgono funzioni importanti, ma questo non significa che una loro integrazione sia sempre necessaria o che dosi maggiori offrano una protezione superiore. L'integrazione va valutata in base all'età, all'alimentazione, alle eventuali carenze e alle indicazioni del pediatra.
Anche i probiotici non sono tutti equivalenti: gli eventuali benefici dipendono dai ceppi utilizzati e dall'obiettivo specifico, e non possono essere estesi indistintamente a tutti i prodotti.

IL RUOLO DELLA FARMACIA: INFORMAZIONE E PREVENZIONE

Quando un bambino si ammala, i genitori hanno bisogno soprattutto di indicazioni affidabili. Il farmacista può aiutare a scegliere prodotti appropriati, verificare la corretta modalità d'uso dei medicinali e chiarire quando un rimedio non è indicato. Non sostituisce il pediatra nella diagnosi, ma può contribuire a evitare l'automedicazione impropria e a riconoscere le situazioni in cui è necessario rivolgersi al medico.
L'inverno non può essere vissuto senza qualche raffreddore, soprattutto nei primi anni di comunità. L'obiettivo non è eliminare ogni infezione, ma affrontarla con consapevolezza, evitando trattamenti superflui e prestando attenzione ai segnali davvero importanti. Perché, quando si parla di salute dei bambini, informazione corretta e serenità possono fare la differenza.



Rispettare tempi e spazi

Animali domestici e stress durante le feste: come aiutare i nostri pet

di **Emilio Livrieri**

Cani e gatti sono animali molto legati alle abitudini. La prevedibilità dell'ambiente e della routine contribuisce al loro senso di sicurezza. Durante le festività, invece, tutto può cambiare nel giro di poche ore: persone che entrano ed escono, mobili spostati per fare spazio alla tavola, musica, bambini che giocano, orari dei pasti diversi dal solito.
Per un cane socievole, la presenza di nuovi ospiti può rappresentare un'occasione piacevole, ma non significa che voglia necessariamente essere accarezzato da tutti. Un gatto, al contrario, potrebbe preferire osservare la situazione da una certa distanza o scegliere spontaneamente di nascondersi. La regola più importante è quindi non forzare l'animale a partecipare. Se cerca un luogo tranquillo, lasciarglielo a disposizione è spesso il modo migliore per aiutarlo.

COME RICONOSCERE LO STRESS

Lo stress non si manifesta sempre con comportamenti evidenti. Un cane particolarmente agitato può ansimare senza aver fatto attività fisica, camminare avanti e indietro, leccarsi frequentemente il naso, sbadigliare, cercare continuamente il proprietario o tentare di allontanarsi. In alcuni casi può abbaiare più del solito oppure diventare irritabile. Anche i gatti possono mostrare segnali sottili: tendono a nascondersi, si muovono con cautela, tengono le orecchie all'indietro, evitano il contatto o possono modificare temporaneamente le proprie abitudini alimentari e igieniche. Un cambiamento improvviso e marcato del comportamento non dovrebbe però essere attribuito automaticamente allo stress: se persiste o appare particolarmente intenso, è opportuno consultare il veterinario.

UN RIFUGIO TUTTO PER LORO

Una delle strategie più semplici consiste nel creare una vera e propria "zona sicura". Non deve necessariamente essere una stanza separata: può essere una cuccia, una coperta, una parte tranquilla della casa o, nel caso del gatto, un luogo rialzato o appartato.
L'importante è che sia un posto in cui l'animale possa ritirarsi senza essere disturbato. Durante una cena con molti invitati, per esempio, il cane potrebbe stare più tranquillo in una stanza meno affollata, mentre il gatto potrebbe preferire avere accesso a una zona della casa lontana dal movimento.
È utile preparare questo spazio prima dell'arrivo degli ospiti, lasciandovi oggetti familiari come la cuccia, una coperta o un gioco. In questo modo l'animale avrà a disposizione un punto di riferimento conosciuto anche quando il resto dell'ambiente sarà cambiato.

ATTENZIONE AI RUMORI

Tra gli elementi più problematici delle feste ci sono i rumori improvvisi. Musica ad alto volume, voci, porte che si aprono e si chiudono continuamente e, soprattutto, eventuali botti possono provocare paura e forte agitazione.
Per ridurre il disagio è preferibile mantenere il volume della musica moderato e assicurarsi che l'animale abbia la possibilità di allontanarsi dalla fonte del rumore. Chi possiede un cane particolarmente sensibile ai botti dovrebbe organizzarsi in anticipo, eventualmente confrontandosi con il veterinario per individuare la strategia più adatta.
Durante i momenti di maggiore rumore è importante anche evitare di lasciare porte, cancelli o finestre facilmente accessibili se esiste il rischio che l'animale possa fuggire per paura. Un cane spaventato può reagire in modo imprevedibile, mentre un gatto potrebbe cercare una via di fuga e allontanarsi rapidamente.

LA ROUTINE RESTA IMPORTANTE

Anche se durante le feste è difficile mantenere gli stessi orari di tutti i giorni, cercare di conservare alcune abitudini può aiutare molto. Pasti, passeggiate, momenti di gioco e riposo dovrebbero rimanere il più possibile regolari.
Per il cane, una passeggiata tranquilla prima dell'arrivo degli ospiti può essere utile per scaricare energie e affrontare più serenamente il resto della giornata. Non è però necessario aumentare eccessivamente l'attività fisica: l'obiettivo non è "stancarlo" a tutti i costi ma offrirgli un momento di movimento e tranquillità.
Anche il gatto beneficia della possibilità di mantenere i propri ritmi. È importante che ciotole, lettiera e luoghi di riposo non vengano spostati continuamente per fare spazio alle decorazioni o agli ospiti.

OSPITI E BAMBINI: NIENTE INTERAZIONI OBBLIGATORIE

Uno degli errori più comuni è pensare che un animale debba essere felice di ricevere attenzioni chiunque. In realtà, anche e gatti hanno preferenze duali.
È quindi bene chiedere agli rispettare i loro segnali. Se il si allontana, evita il contatto o stra disagio, non bisogna inseguir-

per accarezzarlo. Lo stesso vale per il gatto: prenderlo in braccio contro la sua volontà o tirarlo fuori dal suo nascondiglio può aumentare la paura.
Particolare attenzione va riservata ai bambini, che possono essere incuriositi dall'animale e non comprendere immediatamente quando quest'ultimo desidera essere lasciato in pace. La supervisione di un adulto è fondamentale, soprattutto nei momenti più movimentati.

SENZA DIMENTICARE LA SICUREZZA

Durante il periodo natalizio anche le decorazioni possono modificare l'ambiente domestico. Alberi, fili elettrici, palline, nastri e piccoli oggetti possono attirare la curiosità degli animali e diventare pericolosi se ingeriti o rosicchiati.
Anche il cibo merita attenzione. Durante pranzi e cene è meglio evitare di offrire avanzi della tavola senza sapere se siano adatti all'animale. Cioccolato, alcuni dolcificanti e diversi alimenti comunemente presenti sulle nostre tavole possono essere pericolosi per cani e gatti.
Il modo migliore per vivere le feste insieme ai nostri animali, quindi, non è coinvolgerli necessariamente in ogni momento, ma permettere loro di scegliere quanto partecipare. Un animale sereno non è quello che rimane sempre al centro della festa: è quello che può sentirsi al sicuro, allontanarsi quando ne ha bisogno e ritrovare i propri punti di riferimento.



L'unione fa la forza!

NOVITÀ

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



TOWA TOWA

Dica33
la vera salute



CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

EDRA
Edra Media Srl
Viale Enrico Forlanini, 21
20134 - Milano