

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Vacanze intelligenti



UniNet**Farma**
Soluzioni per Crescere

NUTRIZIONE

Microbiota da preservare

SPAZIO MAMMA

I piccoli d'estate

CANI & GATTI

In viaggio con il pet

edra

A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a blue and white striped shirt, hugging a young child from behind. The child, with light brown hair in a ponytail, is laughing joyfully with their mouth wide open. They are both wearing a light-colored, textured knit sweater. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

Sei tu a stimolare il nostro impegno
nel **difendere e sostenere la tua salute**
e sei sempre tu a chiederci **cure di qualità**
a un costo accessibile.

I farmaci equivalenti sono la nostra
risposta, per darti lo stesso principio attivo
degli altri prodotti, con una spesa inferiore.
Al centro del nostro interesse c'è sempre
il tuo e quello delle generazioni future.



AUROBINDO
Committed to healthier life!

MEDICINA DI GENERE

INFORMIAMOCI IN FARMACIA

Caro lettore, si parla sempre più frequentemente di medicina di genere, un ramo della scienza medica che studia le differenze tra uomini e donne in termini di prevenzione, diagnosi e trattamento delle malattie. Per molto tempo la ricerca si è basata principalmente su modelli maschili. Oggi, invece, sappiamo che l'organismo femminile e quello maschile reagiscono in modi diversi ai farmaci e alle terapie: è quindi fondamentale adottare un approccio personalizzato alla cura. Questo è particolarmente evidente per il rischio cardiovascolare, che colpisce i due sessi in maniera differente. Le malattie del cuore rappresentano, infatti, la prima causa di mortalità femminile, con un rischio che aumenta significativamente dopo

la menopausa. Nonostante questo, ancora troppe donne sottovalutano l'importanza della prevenzione.

In questo scenario, il tuo farmacista di fiducia rappresenta un punto di riferimento fondamentale sul territorio. La farmacia è il luogo ideale in cui trovare ascolto e strumenti concreti per monitorare la salute del cuore femminile. Qui puoi controllare regolarmente i parametri chiave - come pressione arteriosa, profilo lipidico e glicemia - e ricevere consigli su misura per proteggere il tuo benessere in ogni fase della vita. La prevenzione non è uguale per tutti: passa a trovarci in farmacia per prenderti cura del tuo cuore in modo personalizzato.

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. 4 / 6 del 01/07/26
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: Daniela Amione, Valentina Antonelli,
Rachele Aspesi, Anna Maria Coppo, Carla De Meo,
Antonio Lessio, Gladys Pace

Impaginazione
Sabina Priulla

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Produzione
Antonio Iovene

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Diabete, non facciamo confusione

7 – PSICOLOGIA

A proposito di bullismo

10 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Nei disturbi cutanei

13 – LETTURE

Un romanzo attuale

14 – BENESSERE

Il sapore delle ricette

18 – NO PROFIT

Candiolo, quarant'anni di speranza

22 – NUTRIZIONE

Microbiota da preservare

26 – COSMESI

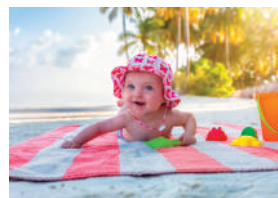
Il decalogo giusto per la bella stagione

28 – SPAZIO MAMMA

Piccoli d'estate

30 – CANI E GATTI

In vacanza con il pet



Non facciamo confusione

Il successo di Zverev al Roland Garros ha fatto conoscere al grande pubblico il diabete di tipo 1, da non confondere con quello di tipo 2, la forma più diffusa

di Giuseppe Tandoi

Ebbene sì, esiste anche il diabete di tipo 1 e a farlo conoscere al grande pubblico - anche se può sembrare paradossale - contribuisce, da qualche settimana, anche il tennista tedesco Alexander Zverev, che convive con la malattia fin dall'infanzia. E che è appena reduce dalla vittoria agli Internazionali di Francia, il mitico Roland Garros, al termine di un match tiratissimo con il nostro Flavio Cobolli.

«Risultati come quello di ieri ci ricordano che, nello sport, contano il talento, l'idoneità riconosciuta dagli specialisti e i risultati, non l'etichetta di una diagnosi», ha subito commentato Salvatore De Cosmo, presidente della Federazione delle società diabetologiche italiane (Fesdi). «È un messaggio importante soprattutto per i più giovani e per chi ha appena scoperto di avere il diabete. Con la giusta gestione, nessun traguardo è precluso. Campioni di questo livello diventano punti di riferimento preziosi, e storie come quella di ieri aiutano a superare i pregiudizi che purtroppo, ancora oggi, caratterizzano talvolta il binomio diabete e sport: è il caso della mancata ammissione degli atleti con diabete nei Gruppi sportivi militari, che Fesdi sta cercando di superare in dialogo con il legislatore».

Intendiamoci, il messaggio del professor De Cosmo va ben oltre la possibilità di praticare attività sportiva, sottintende, semmai, che la patologia in questione consente una vita normalissima. Il punto è un altro: occorre diagnosticarla e curarla a tempo debito.

CHE COS'È IL DIABETE?

Il diabete è una patologia che riguarda il 6% della popolazione italiana mentre i casi di diabete di tipo 1 sono circa 300.000: nel 2021 si sono registrati 26,7 casi ogni 100.000 bambini. Una complicanza grave, potenzialmente fatale se non diagnosticata in tempo, è rappresentata dalla chetoacidosi diabetica, presente nel 43,2% dei nuovi casi. Sono circa 9,2 milioni le persone nel mondo che convivono con questa forma di diabete: si stima che entro il 2040 più di 17 milioni ne saranno affette.

Secondo una recente indagine condotta da Swg per Sanofi solo poco più della metà degli italiani (53%) dichiara di sentirsi realmente informata sul diabete, mentre appena 1 persona su 10 riesce a distinguere correttamente il diabete di tipo 1 dal diabete di tipo 2. Un italiano su 4 non sa indicare





alcun sintomo del diabete di tipo 1, mentre un ulteriore 27% tende a confondere i sintomi specifici della patologia con manifestazioni non correlate. Il diabete di tipo 2 è fortemente correlato all'alimentazione e, più in generale, agli stili di vita: si manifesta spesso in persone sovrappeso o obese. Il diabete di tipo 1, invece, è una malattia autoimmune, con caratteristiche specifiche. Uno dei luoghi comuni più diffusi lo mette in relazione con l'età pediatrica e invece nel 50% dei casi esso si sviluppa in età adulta, con esordio improvviso in persone normopeso che non abusano di zuccheri semplici. Che origini ha, allora? Probabile che nei soggetti che ne soffrono esista una predisposizione genetica, mentre ancora da identificare chiaramente è il ruolo di fattori ambientali nell'insorgere della malattia. Tra i maggiori fattori di rischio: avere un familiare di primo grado - un genitore, un fratello o una sorella o un figlio - con il diabete di tipo 1; avere una malattia autoimmune (celiachia, tiroidi-

te autoimmune...) o una storia familiare di malattie autoimmuni; avere livelli di glucosio alterati (di-sglicemia).

Sono in aumento i casi di diabete di tipo 1 tra le persone di età pari o superiore a 65 anni, grazie al prolungarsi della vita media. Negli anziani la gestione della malattia deve tenere conto di comorbidità quali fragilità, declino cognitivo e disabilità sensoriali, che aumentano il rischio di ipoglicemia e rendono necessaria una personalizzazione degli obiettivi terapeutici, con particolare attenzione alla sicurezza e alla qualità della vita.

UNA DIAGNOSI PRECOCE

Fondamentale è la diagnosi precoce. Raffaella Buz-zetti, presidente della Società italiana di diabetologia (Sid), ricorda che oggi è possibile predire la malattia, attraverso l'individuazione di autoanticorpi tipici del diabete tipo 1. La Legge 130/2023 ha disposto l'attuazione di uno screening nazionale nella popolazione pediatrica per l'individuazione delle persone a rischio di sviluppare diabete di tipo 1. Il principio è ottimo ma tuttora manca il decreto attuativo della legge, che quindi non è al momento operativa.

«Oggi sappiamo che è possibile intercettare la patologia prima della comparsa dei sintomi», sottolinea Francesca Ulivi, direttore generale della Fondazione italiana diabete (Fid). «Questo cambia profondamente la prospettiva delle persone che convivono con il diabete di tipo 1 e delle loro famiglie, perché significa poter affrontare il percorso con maggiore consapevolezza, preparazione e supporto. Parlare di diagnosi precoce e screening non significa solo fare prevenzione clinica ma anche ridurre l'impatto psicologico ed emotivo di un esordio improvviso e favorire una migliore qualità della vita nel lungo periodo».

«Dal punto di vista delle famiglie, l'esordio del diabete di tipo 1 rappresenta spesso un momento di rottura che arriva senza preavviso e richiede un adattamento immediato, un elevato carico assistenziale e una gestione alquanto complessa, soprattutto nei bambini più piccoli», conferma Fabiano Marra, presidente di Diabete Italia. «A questo si aggiunge il peso della disinformazione che può generare senso di incomprensione ed emarginazione in comunità. Migliorare la consapevolezza significa anche offrire un supporto più concreto alle persone che vivono questa condizione e alle loro famiglie».

PER SAPERNE DI PIÙ

A coloro tra i lettori che intendano approfondire i temi legati alle differenti forme di diabete o necessitino di informazione sulla rete assistenziale a tutela di pazienti e familiari consigliamo il sito www.diabeteitalia.it. Diabete Italia nasce nel 2004 come unione di tutti gli stakeholder del mondo del diabete (associazioni dei pazienti, società scientifiche...), ed evolve oggi come prima rete di associazioni di volontariato di una patologia cronica in Italia, il diabete, garantendo rappresentatività su base regionale e nazionale sia al diabete tipo 2 che al diabete tipo 1 negli adulti e nell'età evolutiva. Per gli approfondimenti scientifici: www.siditalia.it (sito della Società italiana di diabetologia).



A proposito di bullismo

Tra sopraffazione e fragilità nascoste

Gladys Pace

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

*«La scuola per me è stata un incubo,
perché ai tempi nessuno mi aveva diagnosticato
né un possibile autismo
né il disturbo depressivo,
e gli insegnanti non facevano altro
che umiliarmi e bocciarmi»*

Lo sbilico

di Alcide Pierantozzi

«Lurido secchione!».

«Hai finito di fare il furbo, ciccione che non sei altro!».

«Ma ti sei vista con quella gonna? Sembri una balena!».

Ecco alcuni degli insulti che circolano oggi tra i banchi di scuola e i corridoi della ricreazione. Sono “frasi coltello” spesso maneggiate senza la consapevolezza di essere autori e vittime allo stesso tempo, frasi che racchiudono il dolore di chi le ha ricevute e di chi le ha pronunciate.

Scrivo di bullismo precisando che, quando si manifesta, c'è il più delle volte uno strato mediamente nascosto, che ci parla di esperienze traumatiche vissute.

Il contesto sociale attuale, dove lo scenario internazionale arriva ad associare immagini vincenti e di successo ad atteggiamenti arroganti e prevaricatori, purtroppo non aiuta a trasmettere ai giovani comportamenti etici e rispettosi.

Tuttavia, nel riconoscere le cause e gli effetti di quell'insieme di comportamenti di sopraffazione che tocca un bacino più ampio dei giovani adolescenti, mi preme porre attenzione oltre che sui fattori di rischio, su quelli di protezione. Nell'accompagnare i ragazzi le famiglie e gli adulti che si rivolgono a me, esplorando le storie personali e le interazioni negli ambienti affettivi e sociali: emergono sempre risorse potenti, utili a sciogliere i blocchi e abbattere l'isolamento che dinamiche malsane e reiterate trascinano a lungo con sé. Il primo strumento è la comunicazione. Non è scontata, in certi casi evitata, in altri trattenuta, eppure efficace quando è scoperta, riscoperta e sostenuta.

*«Avere tutte le porte spalancate davanti a sé,
può spaventare e congelare
qualsiasi possibilità di movimento»*

*Finestra nel blu
di Barbara Giacobbe*

Nel cyberbullismo le azioni intimidatorie si realizzano attraverso i mezzi digitali, via web e cellulari. Sia che si parli di bullismo, sia di cyberbullismo, è nella gestione delle relazioni che siamo in urgenza di intervenire. Le relazioni in gioco sono diverse: tra ragazzi, tra ragazzi e famiglia, tra scuola, giovani e famiglia...

La difficoltà nella regolazione emotiva emerge su più fronti. La tolleranza dei limiti, dei no, della frustrazione e dei conflitti è spesso molto carente.

Molte vittime di bullismo hanno una bassa autostima, pensano di non valere, di non essere all'altezza. Eppure anche gli autori di bullismo hanno una bas-

sa autostima. Già, quando entrano in psicoterapia molto di frequente raccontano esperienze in cui sono stati vittime.

*«Fare domande fa tremare le gambe,
ma costruisce nuove strade
su cui poi quelle gambe
possono continuare a camminare»*

*Problemi. Una guida per capire l'assurdità del presente
di Jonathan Zenti*

GENITORI E FIGLI

Le parole possono dire di più di quel che sembrano dire.

«Non posso vedere un'ingiustizia e dire io non ho visto! E per questo sono stato isolato. Secondo lei questo è giusto?», mi ha chiesto B il giorno in cui è arrivato in studio. I suoi genitori lo avevano spinto a prendersi uno spazio in cui portare quello che lo faceva star male. Era molto teso, lo sguardo un misto tra il triste e l'arrabbiato.

Il corpo è qualcosa in cui la nostra anima si riflette. Le parole e il lavoro fatto insieme sono state il traino per accendere e poi portare con sé, anche fuori da lì, il valore e la dinamica dell'appartenenza. Un elemento prezioso a partire dal quale ricordiamo e sperimentiamo il nostro essere umani e, in quel caso, bambini capaci di riconoscere cosa non è giusto sia fatto a noi e al compagno vicino a noi (a prescindere che sia, o meno, nostro amico).

«I ragazzi devono sapere che possono chiedere aiuto e a chi possono chiederlo», avevano esordito i genitori quando ci siamo incontrati la prima volta. Quando cessiamo di dare la colpa agli altri per le nostre difficoltà, la prospettiva si modifica, il campo si allarga. Quello che insieme ai genitori ci troviamo a riportare nella relazione con i ragazzi è il supporto dei confini, di quelle regole che tutelano, sia loro che noi. Loro sono i giovani alle prese con emozioni che non sanno decifrare e noi siamo gli adulti che al fianco loro dobbiamo imparare. E mentre impariamo ci accorgiamo che l'urgenza è anche quella di impedire azioni che lasciano segni.

La miniserie inglese *Adolescence* - che ha scalato le classifiche l'anno scorso e ha al centro l'arresto di un tredicenne accusato di aver accoltellato a morte la sua ragazza - lascia aperte alcune domande che per quanto possano destabilizzare è sempre più urgente porci. E la cronaca degli ultimi giorni alimenta il terrore che esperienze così dolorose e traumatiche possano toccare a noi.

Fino a che punto possiamo capire i bisogni dei ragazzi?

Fino a che punto siamo pronti ad ascoltarli? A de-

cifrare le più silenziose richieste d'aiuto? E poi a guidarli?

Spezzare un ciclo di dolore sovente apre le porte a una rinascita.

NUMERI E PAROLE

*«I numeri sono forme,
suoni, messaggi. Non soltanto cifre:
ma anche parole, con i loro significati»*

*Sei qui per un motivo
di Luisella Frati*

«Cosa rende buona la sua vita, dottoressa?».

C, 13 anni, aveva aperto così il nostro secondo colloquio. Nel primo era stato spesso in silenzio. E aveva continuato così: «Per me i numeri sono tante cose. Il giorno in cui mamma se ne è andata di casa era il 2 ottobre. Il giorno in cui ho dovuto cambiare scuola era il 2 novembre. Il primo in quella classe schifosa era di nuovo il 2. Oggi è il 2. Vorrà dire qualcosa?».

E nei numeri abbiamo trovato un primo importante canale di comunicazione: una via che abbiamo percorso insieme nei mesi a venire.

Seppur parlando la lingua del silenzio, in quello

spazio e in quel tempo condiviso le parole a un certo punto arrivano. Quelle di C sono state: «Ho capito che quello che mi fa star bene, da quando ho iniziato a venire qui dottoressa, è il riuscire a mettere insieme i pezzi».

«La psicoterapia ti insegna a sentire i pensieri come strumenti, non come verità assolute. È come aprire una finestra segreta nella tua stessa casa: non cambia i muri ma cambia per sempre il modo in cui li abiti», scrive Linda di Gabriele Ciccarese (Linda, Alpes editore, 2026).

E nello specifico di quanto riportato qui oggi aggiungo che, dopo aver sentito la solitudine, ci si può anche orientare. Lo facciamo quando ci accorgiamo che nel condividerla c'è qualcosa di profondamente nostro che affiora e ci connette al mondo intorno. Perché la verità è che possiamo essere bambini, adulti o anziani, ma quando ci vediamo e ci percepiamo in relazione c'è un vibrare del nostro cuore dentro al quale ci sentiamo accolti. E lì germoglia la Cura.

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



Nei disturbi cutanei

L'impiego di Mezereum per l'impetigine e le crosticine sulla pelle

di Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

L'impetigine, con le crosticine pruriginose, secernenti un siero giallino e appiccicoso, è un'infezione della pelle stafilo-streptococcica, colpisce soprattutto i bambini e soprattutto in estate. Essendo molto contagiosa, i bambini devono esserne guariti per tornare a scuola.

La cura può essere a base di pomate antibiotiche locali: il rimedio omeopatico può essere un complemento a questa cura locale ma può anche essere impiegato da solo. Se ben scelto, può far regredire e guarire le lesioni sulla pelle.

DAFNE DI FEBBRAIO

Mezereum, rimedio omeopatico vegetale, è uno dei più frequentemente indicati per l'impetigine e per molti altri disturbi cutanei. È ricavato dal "fior di stecco", un cespuglio da cui nascono fiori rosa profumatissimi dalla stessa corteccia a febbraio. La pianta infatti è detta anche "Dafne di febbraio": velenosa, era usata nella medicina popolare, ma poi abbandonata per rimanere come farmaco omeopatico indicato per disturbi cutanei:

- per eruzioni cutanee crostose, pruriginose, secernenti siero, come l'impetigine;
- per pruriti ed eruzioni localizzate al cuoio capelluto, alla testa, dove arruffa i capelli;
- per dermatiti alle mani e ai piedi, dove si manifesta con la curiosa distribuzione "a guanto senza dita";
- per eruzioni crostose all'attaccatura dei capelli, sulle palpebre, sugli avambracci, quando il grattarsi spesso non dà sollievo ma sposta il fastidio in un'altra area cutanea;
- per eruzioni erpetiche con bruciore e dolore nevralgico, che permane anche dopo che l'eruzione è scomparsa. Dafne è infatti una delle possibilità per la nevralgia posterpetica, insieme a *Kalmia latifolia* e altri rimedi;

- per screpolature che formano un disegno geometrico;
- per psoriasi con scaglie bianche e fini che coprono aree estese, con la pelle che brucia, ancora di più al caldo e all'aria aperta.

SINTOMI

I sintomi particolari di un rimedio possono guidarci a riconoscere se possa essere adatto al caso che osserviamo. Per *Mezereum* indicativa può essere la sensazione di intorpidimento, di insensibilità e di freddo dopo il prurito, o, ancora, il sentire come se un'aria fredda soffiassse sul volto, sulle orecchie, o la sensibilità al tocco, o il curioso desiderio alimentare di insaccati, di prosciutto per esempio, soprattutto della parte grassa di questo alimento.

Le materie mediche, i libri sui quali si possono leggere e studiare le caratteristiche di ogni singolo rimedio omeopatico riportano anche di questo rimedio la possibilità che possa riequilibrare l'ansia percepita al plesso solare, al petto, allo stomaco, e l'inquietante sensazione come se stesse per accadere qualcosa, come se qualunque attesa, emozione, contrarietà procurassero un'apprensione, un vuoto doloroso alla regione epigastrica.

Altri rimedi omeopatici sentono l'ansia allo stomaco, come *Kalium carbonicum*, *Calcarea carbonica*, *Phosphorus*, *Arsenicum*.

Può accadere che durante le eruzioni cutanee un paziente stia meglio sotto altri aspetti, che l'ansia migliori, che il mal di testa o le nevralgie non si facciano sentire, e che i mali, i dolori ritornino se l'eruzione si "sopprima" se non la si lasci sfogare. E questa può essere una delle buone ragioni per ricorrere all'omeopatia, così sottile, sfaccettata, esasperante per i tanti aspetti che considera, ma anche così meravigliosamente precisa, efficace nel guarire davvero.

ALTRI RIMEDI PER L'IMPETIGINE

Antimonium crudum: spesso indicato per impetigini ricorrenti, localizzate al volto, agli angoli della bocca, con marcato bruciore.

Graphites: la localizzazione delle crosticine sovente è dietro le orecchie, all'ascella, alle dita dei piedi, e in generale alle pieghe della pelle, e la secrezione può avere cattivo odore.

Sulphur: adatto soprattutto quando un grande rossore circonda la lesione pruriginosa e bruciante.

Hepar sulfur: se le lesioni non si possono nemmeno sfiorare perché sono ipersensibili al tocco, se pungono e se l'aria fredda e le correnti d'aria danno fastidio...

MICHELE TORNA DAL MARE

Questo piccolino di neanche tre anni al ritorno dal mare era pieno di crosticine, intrattabile, prima così coccolone, ora non voleva essere preso in braccio ed era dispettoso, smontava i giochi del fratellino, si tirava su il cappuccio della felpa per nascondersi e ripararsi dall'aria che entrava dalle finestre ancora aperte a settembre. La mamma desiderava che guarisse perché potesse andare alla scuola materna a fare nuovi incontri, a crescere in un ambiente con altri bambini, e chiamò la sua amica omeopata che solo con questo racconto, al telefono, le suggerì *Hepar Sulfur*, che guarì le pustoline e rese Michele di nuovo sereno.

MARCO

A settembre, dopo aver sbucciato le ginocchia al parco per tutta l'estate, aver preso i giochi nella terra del parco e averli stretti a sé per portarli a casa, cominciò a grattarsi furiosamente una gamba, fino a escoriarla, la crosticina che si formò sulla ferita iniziò a duplicarsi, triplicarsi, finché la mamma trascinò il bimbo in farmacia, con la merenda in mano e la faccina imbronciata, chiese una pomata disinfettante e, un po' perplessa, tornò a casa con una crema alla calendula e dei granuli di *Dafne Mezereum*. Già la sera dopo, le crosticine comparse per ultime si ridussero a piccoli puntini e dopo qualche giorno anche la crosticina di partenza, quella nata dalla ferita, era guarita.



Un romanzo attuale

Dario Ferrari, tra gli autori più interessanti dell'ultima generazione, torna in libreria

di Giuseppe Tandoi

Dopo il successo, di critica e di pubblico, de *La ricreazione è finita*, il viareggino Dario Ferrari torna libreria con *L'idiota di famiglia*, che intreccia memoria privata e pubblica, satira del mondo editoriale e racconto sull'Italia di oggi.

Il protagonista, Igor, ha superato i quarant'anni e vive a Roma, facendo il traduttore. Narra in prima persona la sua esistenza fatta di alti e bassi professionali - il lavoro intellettuale non di rado è mal pagato - e sentimentali, con una compagna scrittrice di successo. Un equilibrio precario scosso dalla notizia che il padre, professore di filosofia in pensione e militante di sinistra, sta perdendo progressivamente lucidità a causa della demenza senile. Igor è così costretto a tornare a Viareggio e a confrontarsi non solo con la malattia del padre ma anche con tutto ciò che quella figura rappresenta: le aspettative, i conflitti, le incomprensioni e gli affetti mai davvero risolti.

Ferrari affronta un tema doloroso come il declino cognitivo senza indulgere nel sentimentalismo. La malattia diventa piuttosto l'occasione per interrogarsi sulla memoria, individuale e collettiva. Attraverso i ricordi di Franco emergono infatti le illusioni politiche di una generazione, le speranze della sinistra novecentesca e le inevitabili disillusioni che hanno segnato il passaggio al nuovo secolo. In questo senso il romanzo non racconta soltanto una famiglia ma un intero pezzo di storia italiana osservato dalla prospettiva privata degli affetti domestici.

Uno degli aspetti più riusciti del libro è la voce narrante di Igor: ironico, e autoironico, il protagonista osserva il mondo con uno sguardo lucido e disincantato.

Le pagine dedicate all'ambiente editoriale e accademico sono tra le più divertenti del romanzo: Ferrari mette in scena rivalità, vanità e mode culturali con una satira affilata che non risparmia nessuno. Tuttavia l'ironia non diventa mai cinismo. Al contrario, dietro le battute e le osservazioni pungenti si avverte una profonda partecipazione emotiva ai destini dei personaggi.

Le oltre cinquecento pagine del romanzo scorrono in realtà con naturalezza, grazie a una prosa capace di alternare registri diversi: dal comico al malinconico, dal saggistico al narrativo. Il romanzo riesce così nell'impresa non comune di essere insieme colto e accessibile, ambizioso ma coinvolgente.



L'IDIOTA DI FAMIGLIA

di Dario Ferrari

Sellerio, 2026, pp. 528

Il sapore delle ricette

Il sapere della carne,
un viaggio nel cuore del Fassone Piemontese

di Daniela Amione



C'è un momento, in cucina, in cui smetti di seguire una ricetta e cominci a capirla.

È lì che la tecnica diventa gesto, e il gesto diventa sapore.

È esattamente questa la promessa di *Il sapere della carne, il sapore delle ricette*, il manuale voluto da Colvi - Consorzio di tutela della Razza Piemontese - che raccoglie cent'anni di tradizione e cento ricette d'autore in un unico, generoso volume.

UN LIBRO CHE COMINCIA DAL GUSTO

Gli autori aprono con una citazione sorprendente: *Sapore sapere*, di Italo Calvino. Per lo scrittore, il vero viaggio non si fa con gli occhi - i paesaggi li abbiamo già visti in fotografia - ma con il palato. Il cibo locale è un incontro unico, irripetibile. È un'idea bellissima, e perfetta per introdurre un libro che vuole essere, prima di tutto, un itinerario nel Piemonte che non si vede ma si assaggia.



Perché di questo si tratta: imparare a riconoscere, a scegliere, a cucinare una delle carni più straordinarie d'Italia.

IL FASSONE: UNA CARNE CON UN'IDENTITÀ

Il protagonista assoluto è il Fassone di Razza Piemontese, e il manuale lo racconta senza retorica. Non è un semplice «è buono e fa bene», è una spiegazione precisa e accessibile di *perché* questa carne è diversa dalle altre.

La caratteristica genetica più evidente è la cosiddetta groppa doppia: una conformazione muscolare che produce tagli straordinariamente ricchi di tessuto magro. Meno grasso, ma anche meno tessuto connettivo, e questo significa una tenerezza naturale che non ha bisogno di lunghe frollature o di accorgimenti particolari.

Ma c'è di più. Il profilo nutrizionale del Fassone è davvero interessante: basso contenuto di grassi saturi e colesterolo, alta presenza di acidi grassi insaturi (quelli "buoni") e ferro. Una carne che si può mangiare con piacere e con la coscienza tranquilla. A tutto questo si aggiunge la certificazione di filiera: il marchio IGP e il Sistema di Qualità Nazionale (SQN) garantiscono che ogni fetta sia tracciabile, dall'allevamento alla macelleria.

Il sapere, in questo caso, diventa una garanzia concreta per chi acquista.

QUINDICI RICETTE, QUATTRO MAESTRI

Il cuore del libro sono le quindici ricette firmate da quattro chef di fama: Max Mariola, Cristiano Tomei, Luca Formenti e Michele Sama. Quattro personalità diverse, quattro modi di leggere la stessa materia prima eccezionale.

Quello che colpisce, sfogliando il ricettario, è l'ampiezza del respiro. Non si tratta solo di preparazioni "da ristorante" irraggiungibili a casa - il manuale accompagna il lettore attraverso tutta la tradizione, dai piatti più semplici ai più elaborati. La carne cruda è trattata con il rispetto che merita: regina della cucina piemontese, dalla classica "battuta al coltello all'albese", richiede freschezza assoluta e la capacità di riconoscere il taglio giusto. Il libro insegna entrambe le cose.

Le cotture veloci - piastra, brace - sembrano le più intuitive ma su una carne così magra il margine d'errore è ridotto. Gli chef spiegano come gestire i tempi al millimetro per portare in tavola una bistecca succosa e non asciutta.

Le cotture lunghe - brasati, bolliti - sono il territorio dove anche i tagli meno nobili si trasformano. Il calore prolungato e i profumi dei vini piemontesi fanno un lavoro paziente e meraviglioso.

E poi ci sono i consigli pratici: come salare, quando e quanto; come evitare la dispersione dei succhi durante la cottura; come conservare la carne a casa nel modo corretto. Piccoli gesti che fanno una differenza enorme nel risultato finale.

PERCHÉ VALE LA PENA AVERLO

Questo non è un libro da leggere una volta e dimenticare su uno scaffale. È uno strumento da tenere in cucina, da consultare, da sporcare di sugo. Insegna a riconoscere il Fassone autentico dal colore, dalla grana, dalla struttura della carne. Insegna a scegliere il taglio giusto per ogni preparazione. Insegna a cucinarlo con rispetto e consapevolezza. È utile a chi cucina a casa e vuole capire cosa sta facendo. È utile al professionista che cerca precisione tecnica. Ed è utile a chiunque voglia consumare in modo più consapevole, sapendo cosa c'è davvero nel piatto.

*Per informazioni sul Fassone di Razza Piemontese
e sui punti vendita certificati:*

Consorzio di tutela della Razza Piemontese

www.coalvi.it



SISTEMA QUALITÀ NAZIONALE FASSONE DI RAZZA PIEMONTESE

IL SAPERE DELLA CARNE IL SAPORE DELLE RICETTE



UN MANUALE TRA CULTURA E CUCINA D'AUTORE

La carne bovina di Razza Piemontese può essere certificata con due sistemi di qualità:

il Sistema di Qualità Nazionale (SQN) “Fassone di Razza Piemontese”, un prodotto di qualità superiore
e l’Indicazione Geografica Protetta (IGP) “Vitelloni Piemontesi della coscia”, un prodotto legato al territorio.





NO PROFIT

19

Quarant'anni di speranza

Il lungo cammino della
Fondazione Allegra Agnelli



Gianmarco Sala
Direttore Generale Fondazione





**Fondazione
Allegra Agnelli**

PER LA RICERCA SUL CANCRO

CANDIOLO



C'è un momento, nella vita di chiunque abbia ricevuto una diagnosi di cancro, in cui il tempo si ferma. In cui si vorrebbe che la scienza avesse già tutte le risposte. A Candiolo, da quarant'anni, centinaia di ricercatori lavorano ogni giorno perché quel momento arrivi prima e sia meno spaventoso.

Nel 2026, la Fondazione Allegra Agnelli per la Ricerca sul Cancro celebra il suo quarantesimo anniversario. Non è solo un compleanno: è la storia di come la generosità di migliaia di persone abbia reso possibile qualcosa di straordinario. Una storia che si misura in vite salvate, in diagnosi arrivate in tempo, in famiglie che non hanno dovuto dire addio troppo presto. Oggi, in 40 laboratori, lavorano 291 ricercatori. Non sono un dato statistico ma persone reali che ogni mattina si alzano con un obiettivo preciso: capire il cancro meglio di quanto lo capisca lui stesso. E batterlo.

A rendere tutto questo possibile sono anche le firme del 5X1000, un gesto che ogni anno finanzia pro-

getti di ricerca capaci di riscrivere le regole dell'oncologia. Cinque, oggi, quelli in corso a Candiolo in cinque direzioni diverse verso un'unica meta.

LE PERSONE

La dottoressa Elena Crisà guida Emagen: con il sequenziamento di nuova generazione applicato ai tumori del sangue, è oggi possibile leggere le alterazioni genetiche del paziente fin dalla diagnosi, scegliere la terapia giusta per quella persona - non per una categoria astratta - e anticipare il trapianto di cellule staminali quando ogni giorno conta.

La dottoressa Vanesa Gregorc ha ribaltato la prospettiva con Pro-Active: prima ancora che il tumore si manifesti, l'analisi genetica permette di individuare chi è a rischio. Non solo il paziente, anche i suoi figli, i suoi fratelli. La prevenzione diventa un atto d'amore per tutta la famiglia.

Il professor Dario Sangiolo e il progetto Imcure lavorano su uno dei fronti più promettenti della medicina contemporanea: i linfociti del paziente vengono "istruiti" in laboratorio a riconoscere e colpire le cellule tumorali, anche quelle staminali che si nascondono e causano le recidive. Il sistema immunitario trasformato in un alleato consapevole.

Proscreen è invece uno studio pilota unico in Italia: uno screening strutturato per il tumore della prostata che, in poco più di un anno, ha coinvolto oltre 1.600 uomini. Tredici tumori individuati in fase precoce, tredici storie che, grazie a una diagnosi tempestiva, hanno avuto la possibilità di finire diversamente.

Infine, il dottor Alberto Puliafito e il suo gruppo studiano, con Caress, una delle sfide più insidiose dell'oncologia: quelle cellule tumorali "dormienti" che sopravvivono ai farmaci e aspettano in silenzio il momento di riattivarsi. Attraverso tumoroidi tridimensionali e algoritmi di intelligenza artificiale, il suo team impara ad anticiparne le mosse, prima che sia troppo tardi.

Big data, biobanca istituzionale, tecnologie all'avanguardia, un approccio One Health che connette salute umana, animale e ambientale: a Candiolo l'innovazione non è uno slogan. È il metodo con cui ogni giorno si trasforma la complessità del cancro in cure più mirate, più efficaci, più umane.



Un aiuto dal 5x1000

Tutto questo è possibile anche grazie alla firma per il 5X1000. Nei vent'anni dalla sua istituzione, questo strumento ha rappresentato per la Fondazione una risorsa vitale per finanziare borse di studio, acquistare tecnologie, sostenere le giovani menti che scelgono di dedicare la propria vita alla ricerca.

**Basta firmare nel riquadro
"Finanziamento della ricerca sanitaria"
della dichiarazione dei redditi e indicare
il codice fiscale 97519070011.**

Non è solo una firma su un modulo. È un mattone in più nel laboratorio di chi lavora, perché il cancro abbia sempre meno l'ultima parola.

Microbiota da preservare

Cibi fermentati, una tradizione antica
che parla alla salute dell'intestino

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in educazione alimentare - www.racheleaspesi.it



La fermentazione è uno dei processi più antichi utilizzati dall'uomo per trasformare e conservare il cibo. Molto prima dell'arrivo dei frigoriferi, i nostri antenati avevano, infatti, imparato che lasciare agire batteri e lieviti su alcuni alimenti non solo ne prolungava la durata ma ne modificava anche sapore, consistenza e proprietà.

Oggi sappiamo che questo processo va ben oltre la semplice conservazione: la fermentazione rende alcuni nutrienti più disponibili, riduce sostanze difficili da digerire e può arricchire il cibo di microrganismi utili.

Il legame tra fermentazione e salute passa soprattutto dall'intestino. Nel nostro apparato digerente vive il microbiota intestinale, una comunità composta da miliardi di microrganismi che hanno un ruolo centrale nel mantenimento dell'equilibrio dell'organismo.

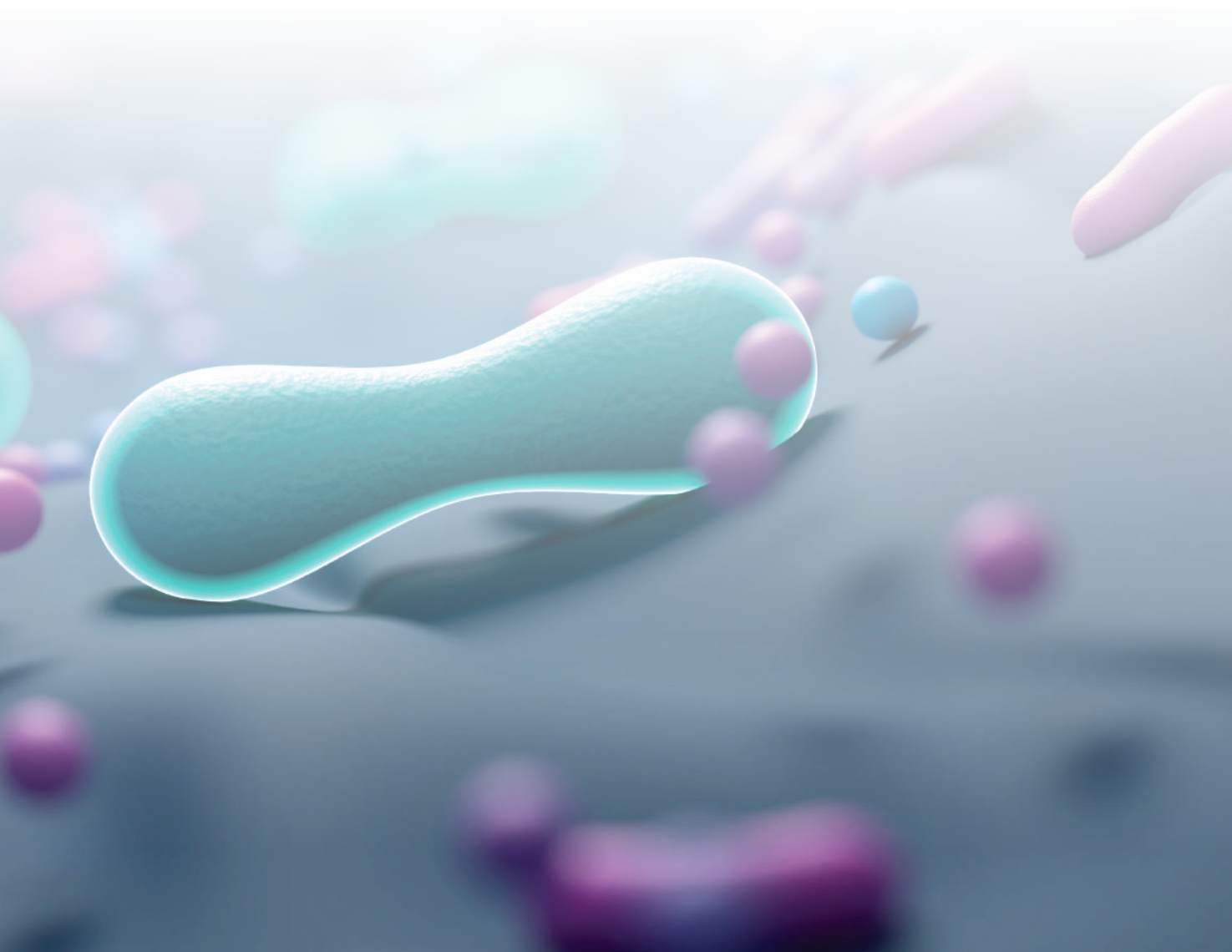
Digestione, difese immunitarie, metabolismo e persino il benessere mentale sono influenzati dallo stato di salute del nostro microbiota: prendersene

cura significa cominciare dalle attenzioni che portiamo in tavola.

UN EQUILIBRIO CHE SI COSTRUISCE OGNI GIORNO

Il microbiota non è uguale per tutti e cambia nel corso della vita. Alimentazione, stress, farmaci e stile di vita possono modificarne la composizione. Quando l'equilibrio si altera, possono comparire disturbi digestivi, gonfiore, irregolarità intestinale e una maggiore suscettibilità alle infezioni, a cui spesso non facciamo caso e che, quasi sempre, non associamo alla salute del nostro intestino.

I cibi fermentati non sono una soluzione unica e immediata ma possono contribuire a sostenere questo equilibrio, soprattutto se inseriti in una dieta varia, ricca di fibre e povera di alimenti ultra-processati. E se affiancati al corretto utilizzo di integratori probiotici e postbiotici che possono aiutare in modo più incisivo le condizioni di disbiosi intestinale acute.



I cibi fermentati, infatti, agiscono su più livelli per il benessere intestinale:

- contengono loro stessi batteri vivi come lattobacilli e bifidobatteri, che aiutano a colonizzare l'intestino;
- aumentano la biodiversità dei batteri intestinali, soprattutto se variamo i cibi fermentati che mettiamo in tavola;
- rendono i cibi più digeribili, perché la fermentazione pre-digerisce alcuni componenti, come il lattosio nel kefir, e riducono gli antinutrienti, facilitando l'assorbimento di vitamine e minerali;
- supportano il sistema immunitario perché, aiutando la salute del microbiota, migliorano la difesa dell'organismo.

I CIBI FERMENTATI NEL MONDO

Quasi ogni cultura gastronomica ha sviluppato, nel tempo, i propri alimenti fermentati. In Europa sono comuni yogurt, formaggi stagionati, pane a lievitazione naturale e crauti. Nei Paesi dell'Est è molto diffuso il kefir, mentre in Asia troviamo miso, tempeh e kimchi, spesso consumati quotidianamente da queste popolazioni.

Questi alimenti non sono nati come super food o cibi funzionali, come oggi vengono definiti, ma come parte integrante dell'alimentazione quotidiana: la scienza moderna sta riscoprendo il loro

valore, soprattutto per il possibile contributo al benessere intestinale.

È importante, però, ricordare che non tutti i prodotti fermentati sono uguali: alcuni subiscono trattamenti dall'industria alimentare che eliminano i microrganismi vivi, riducendone l'effetto sul microbiota.

È fondamentale quindi leggere le etichette soffermandosi sulla lettura della lista degli ingredienti e scegliere prodotti di qualità.

COME INSERIRLI NELLA DIETA QUOTIDIANA

Integrare i cibi fermentati nella propria alimentazione non richiede cambiamenti drastici, piccole quantità, consumate con regolarità, possono essere sufficienti. Yogurt o kefir a colazione, una porzione di verdure fermentate come contorno, pane a lievitazione naturale al posto di quello industriale sono esempi semplici e pratici che si possono mettere in pratica ogni giorno.

La parola chiave resta equilibrio: le proprietà dei cibi fermentati vengono sfruttate al meglio all'interno di uno stile alimentare sano, che includa frutta, verdura, cereali integrali e una buona idratazione. Rivolgiamoci sempre a uno specialista sanitario per valutare come introdurli nella nostra alimentazione quotidiana.

IN CUCINA: VERDURE FERMENTATE FACILI DA PREPARARE

Crauti casalinghi semplificati

Ingredienti

- Un cavolo cappuccio
- Sale (circa 2% del peso del cavolo)

Preparazione

Affettare finemente il cavolo, metterlo in una ciotola e aggiungere il sale. Massaggiare con le mani finché non rilascia il suo liquido.

Trasferire il tutto in un barattolo di vetro, pressando bene affinché le verdure restino immerse nel loro succo. Chiudere senza stringere troppo e lasciare fermentare a temperatura ambiente per 7-10 giorni. Una volta pronti, conservare in frigorifero e consumare una piccola porzione giornaliera in abbinamento al piatto completo regolare.



*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



Il decalogo giusto

I dieci falsi miti sulla cosmesi estiva

di Carlo De Meo

D'estate ci rilassiamo, dimentichiamo gli impegni lavorativi e ci godiamo il sole e il tempo all'aria aperta. Tutto giusto. Tutto atteso e meritato. Ma non possiamo per questo trascurare la cura della pelle (viso e corpo) e dei capelli. La *skincare* non va in vacanza. Certo, le routine di bellezza si adattano al caldo dell'estate ma bisogna fare attenzione a non cadere in errori che possono persino danneggiare il nostro aspetto sottoposto com'è all'esposizione prolungata al sole, al vento e al sale marino. Mentre vi godete il sole quest'estate, allora, fate attenzione all'esposizione solare e alla salute della vostra pelle. Questa lettura estiva è proprio dedicata a sfatare errori molto comuni e falsi miti ormai talmente diffusi da non essere considerati tali e dei quali non siamo spesso neppure consapevoli.

1. NON È NECESSARIO APPLICARE NUOVAMENTE LA CREMA SOLARE RESISTENTE ALL'ACQUA DOPO AVER NUOTATO

Falso. Per una protezione solare efficace è necessario riapplicare la crema o lo spray con SPF ogni due ore. E questa abitudine vale per tutti i prodotti, anche quelli resistenti all'acqua. Soprattutto dopo aver nuotato - al mare o in piscina - o dopo aver sudato.

2. SE IL CIELO È NUVOLOSO, LA PROTEZIONE SOLARE NON SERVE

Falso. I raggi UV penetrano facilmente (fino all'80%) nuvole e nebbia. E sono le radiazioni UV - non la temperatura - a causare i danni del sole. Significa che le giornate estive nuvolose o ventose possono essere sempre "pericolose" e la protezione solare è necessaria.

3. È SCONSIGLIATO RADERSI PRIMA DELL'ESPOSIZIONE AL SOLE

Falso. Basta prendere le giuste precauzioni. Per evitare irritazioni o prurito nei giorni successivi alla depilazione, ricordarsi di applicare una crema solare con un alto fattore di protezione in modo generoso e frequente sulle zone trattate, soprattutto quelle più sensibili.

4. CON UN TRUCCO CHE PROTEGGE DAI RAGGI SOLARI, SI PUÒ EVITARE LA CREMA SOLARE

Falso. Il trucco può fornire un'ulteriore barriera contro i raggi solari, ma il fondotinta da solo non è sufficiente a proteggere la pelle. Va sempre usata una crema solare con SPF sotto il trucco. Allo stesso modo, un fondotinta autoabbronzante non sostituisce la necessità di una protezione solare.

5. QUANDO SI STA IN ACQUA NON SI RISCHIA LA SCOTTATURA

Falso. L'acqua crea un effetto amplificatore sulla pelle. I raggi UV penetrano facilmente nell'acqua. Le goccioline aumentano l'intensità della luce solare di almeno il 10%. Tutto questo significa maggior rischio di scottature. Inoltre, la pelle bagnata è spesso più vulnerabile alle scottature. Cosa fare? Asciugare accuratamente la pelle con un asciugamano dopo ogni bagno e riapplicare la crema solare.

6. GLI SCRUB ESFOLIANTI RIMUOVONO L'ABBRONZATURA

Falso. L'esfoliazione è una panacea per la pelle, in qualsiasi periodo dell'anno. Spesso considerata erroneamente nemica dell'abbronzatura, è in realtà una grande alleata. Rimuovendo le cellule morte e le impurità, non solo rende la pelle vellutata e ne rigenera lo strato superficiale, ma uniforma anche l'incarnato. Importante è non esagerare: la frequenza dipende dalla sensibilità della pelle. In ogni caso è meglio non superare una volta a settimana.

7. L'ACQUA DELLA PISCINA E DEL MARE IDRATA LA PELLE

Falso. Il cloro delle piscine e il sale del mare disidratano la pelle. Dopo il bagno è consigliabile fare una doccia, asciugare con cura la pelle e detergere il viso con acqua miscellare.

8. IL SOLE MIGLIORA LA PELLE CON TENDENZA ALL'ACNE

Falso. Sebbene il sole possa sembrare utile per se-

LA CREMA IDRATANTE È FONDAMENTALE

Si potrebbe pensare che la crema solare sia sufficiente a soddisfare il bisogno di idratazione della pelle. Non è così. Anche se la pelle resta leggermente oleosa dopo l'applicazione, la maggior parte delle creme solari non solo non idrata la pelle ma tende a seccarla perché non contiene gli ingredienti necessari per idratarla. E d'altronde assolve a un'altra funzione. Se si va in spiaggia o in piscina e si usa la protezione solare è meglio applicare sotto la crema idratante.

care le imperfezioni dell'acne, si verifica spesso un effetto rimbalzo a estate terminata. Il calore attiva le ghiandole sebacee e aumenta la produzione di sebo e olio sulla pelle. Inoltre, le cicatrici da acne e le macchie cutanee possono scurirsi con il sole. Per contrastare questo rimbalzo, si può mantenere una buona routine di pulizia del viso per ossigenare la pelle e rimuovere le cellule morte.

9. CON UNA ABBRONZATURA DI BASE È PIÙ DIFFICILE SCOTTARSI

Falso. Un'abbronzatura di base non sostituisce la protezione solare. Non esiste un'abbronzatura che prevenga le scottature o offra una protezione UV aggiuntiva.

10. PIÙ IL FATTORE DI PROTEZIONE SOLARE È ALTO, MIGLIORE È LA PROTEZIONE DAI RAGGI SOLARI

Falso. Un SPF più elevato offre solo una protezione UV marginalmente migliore. È facile pensare che le creme solari con SPF 70 offrano una copertura migliore. Ma un SPF più alto può in realtà dare una falsa sensazione di protezione con il rischio di scottarsi di più. Si potrebbe, per esempio, rimanere al sole più a lungo o dimenticare di riapplicare la crema solare dopo essere usciti dall'acqua. La cosa più importante è che la crema solare sia ad ampio spettro. Che blocchi i raggi UVA e UVB. E che venga riapplicata ogni due, tre ore o dopo che la pelle si è bagnata a causa dell'acqua o del sudore.

CREMA CORPO E LOZIONE DOPOSOLE

Crema corpo e lozione doposole non sono la stessa cosa. Le lozioni doposole generalmente contengono agenti aggiuntivi come l'aloe vera che può lenire la pelle esposta al sole. E non è tutto. La loro formula a base di gel o acqua invece di "intrappolare" il calore come una normale crema corpo, aiuta a rinfrescare e reidratare la pelle stressata dal sole in modo più efficace.

Piccoli d'estate



Neonati e bambini, come affrontare il caldo

di **Valentina Antonelli**

È possibile godersi il sole con un neonato o un bambino piccolo nei bollenti e afosi mesi estivi? Certamente. Ma è importante sapere che proteggerli dal calore richiede molta attenzione. I piccoli, infatti, sono molto più sensibili degli adulti. Hanno un sistema di termoregolazione ancora immaturo. Possono disidratarsi in poche ore, a volte senza alcun segnale premonitore. Idratarli frequentemente, adattare l'abbigliamento con abiti leggeri, chiari, traspiranti e larghi (anche solo con il pannolino), mantenere freschi gli spazi della casa, fare frequenti bagni tiepidi (mai freddi) rappresentano priorità assolute. Ma non bastano. Ecco perché questo numero estivo si occupa proprio delle attenzioni ma anche dei campanelli d'allarme che non vanno sottovalutati. È fondamentale "sorvegliare" attentamente neonati e bambini piccoli perché potrebbero non mostrare subito i primi sintomi degli effetti del caldo. Potrebbero semplicemente apparire sofferenti, irritabili o meno tonici. E allora veniamo ad alcune regole. Molte anche solo di buon senso.

QUALCHE CONSIGLIO

I neonati di età inferiore ai sei mesi non dovrebbero essere esposti alla luce diretta del sole, soprattutto durante le ore più calde della giornata, tra le 11 e le 16. Meglio tenerli all'ombra senza applicare cre-

ma solare, vestirli con abiti leggeri e, se si utilizza una fascia porta bebè, proteggerli con un cappello a tesa larga per coprire la testa e il collo. Preferire fasce di tessuto leggero e ricordarsi che il bambino riceve calore anche dal vostro corpo. Cure particolari vanno poi adottate nell'uso del passeggino dove è bene che il piccolo non dorma se fa caldo. I passeggini, infatti, possono essere caldi e poco ventilati. Assicuratevi che l'aria possa circolare intorno al bambino. Come?

- Rimuovete qualsiasi imbottitura intorno alla culla.
- Coprite materassi e lenzuola impermeabili con spessi strati di lenzuola di cotone per assorbire il sudore e prevenire le irritazioni cutanee causate dal calore.
- Utilizzate un ombrellino parasole invece di coprire il passeggino con un telo di mussola o con una coperta.
- Evitate di usare un cuscino o un materasso in cui il bambino sprofonda.
- Mettete a letto il bambino anche solo con il pannolino.
- Controllatelo regolarmente per assicurarvi che non di scaldi troppo.

Particolare attenzione deve essere riservata anche ai viaggi in auto. Alcune semplici accortezze pos-

sono fare la differenza. Innanzitutto, evitare spostamenti con temperature estreme o nelle ore più calde. Non coprire mai il seggiolino dell'auto con un asciugamano o altro per proteggerlo dal sole: questa modalità limita infatti la circolazione dell'aria intorno al piccolo, causando l'aumento della temperatura corporea. Utilizzate tende parasole ai finestrini. E - sempre bene ricordarlo - non lasciateli mai da soli in auto. Anche con temperature miti, l'interno dell'auto diventa rapidamente caldo.

Infine, crema solare sì o crema solare no? Quando i bambini hanno più di sei mesi possono usare la crema solare con una protezione almeno 50 che protegga dai raggi UVA e dai raggi UVB. Meglio se specifica per neonati e bambini piccoli perché non dovrebbe così contenere additivi che possono provocare irritazioni della pelle. La crema va applicata almeno ogni due ore e dopo aver nuotato o sudato molto. In caso di scottature solari si può utilizzare una spugna imbevuta di acqua fredda e una lozione doposole lenitiva. Consultare il medico in presenza di vesciche o gonfiamenti della pelle.

COME ABBASSARE LA TEMPERATURA

Nei mesi estivi il caldo può non dare tregua. In questi casi, può rivelarsi utile coprire il corpo del neonato o del bambino con panni umidi e freschi ogni 30/60 minuti. Oppure adagiare asciugamani e lenzuola bagnati intorno al lettino per abbassare la temperatura circostante, controllando sempre che il piccolo non abbia poi freddo. Infine, nebulizzare acqua termale su braccia e gambe (non sul viso).

Se avete un ventilatore, ricordatevi di non puntarlo verso il bambino ma usatelo solo per far circolare l'aria, puntandolo verso parete o soffitto. I condizionatori, in particolare, rimuovono l'umidità dall'aria e, poiché l'aria condizionata riduce la sudorazione, potrebbero anche disidratare il piccolo più rapidamente. Se lo usate, continuate a offrire liquidi, mantenete le impostazioni solo su ventilazione, usatelo poco e spesso e non costantemente e mantenete l'umidità con un panno umido o un umidificatore.

IDratazione

Nei mesi caldi è importante offrire da bere frequentemente al bambino che ha superato i sei mesi d'età. Soprattutto se molto attivo. Se ancora neonato, il suggerimento è di allattarlo al seno o dargli il biberon con più frequenza. Non è necessario dargli acqua perché il latte materno disseta (contiene l'87,5% di acqua e la sua composizione si adatta naturalmente al calore). È però importante che la mamma si idrati con regolarità. Per tenere sotto controllo i primi segnali di disidratazione, monitorare il numero di cambi di pannolino (meno di quattro al giorno, urina scura o maleodorante), le condizioni generali (letargia, pianto insolito) e la fontanella che deve presentarsi piatta e non concava.

IL COLPO DI CALORE

Anche un neonato può andare incontro a un colpo di calore quando il corpo non riesce a raffreddarsi. In questo caso il piccolo va spostato in un luogo fresco e ombreggiato, idratato e rinfrescato con una spugna di acqua fresca. Non è difficile interpretare i sintomi di questa condizione. I bambini possono sentirsi stanchi, accusare vertigini, sudare molto, avere la pelle umida o una eruzione cutanea, registrare una temperatura elevata, avere molta sete, respirare velocemente, avere un battito cardiaco accelerato, essere irritabili.

In vacanza con il pet

Anche il cane di famiglia merita le giuste attenzioni
nel periodo estivo

di **Antonio Lessio**

IL BAGAGLIO DEL CANE IN VACANZA

Un viaggio pensato su misura per il proprio cane richiede un piccolo bagaglio dedicato. Nella sua “valigia” non dovrebbero mai mancare:

- Cibo e ciotola
- Farmaci e copia della cartella clinica
- Coperta e giocattolo preferito
- Sacchetti per le feci, asciugamani, pettine o spazzola, shampoo
- Protezione solare per naso e cuscinetti plantari
- Tappetino rinfrescante in caso di caldo estremo

Viaggiare con il proprio cane d'estate richiede particolari attenzioni. Quando temperature e umidità si alzano, i nostri amici a quattro zampe vanno incontro a disagi che possono avere conseguenze anche pesanti. Durante le ondate di calore intense, possono essere colpiti da ipertermia - aumento eccessivo della temperatura corporea - che può provocare complicazioni come letargia, perdita di appetito e, nei casi più gravi, danni agli organi. Il caldo estremo può causare difficoltà respiratorie, soprattutto nelle razze con il muso schiacciato. Come negli esseri umani, inoltre, l'aumento delle temperature fa crescere il fabbisogno di idratazione. Ma sappiamo che non tutti i cani hanno l'abitudine di bere la giusta quantità d'acqua quotidiana. E non bere in condizioni estive estreme può causare letargia, debolezza e problemi renali. Né vanno sottovalutate le ustioni alle zampe provocate da superfici calde come asfalto e sabbia, che possono raggiungere temperature molto elevate e scottare

i cuscinetti plantari. Per proteggere le zampe dal caldo delle superfici è sufficiente toccare il terreno con il dorso della mano per cinque secondi. Se ci provoca fastidio è meglio rimandare la passeggiata. Infine, i parassiti. Il clima caldo e umido crea un ambiente favorevole alla proliferazione di parassiti come pulci e zecche. Anche malattie come la leishmaniosi possono essere più diffuse, soprattutto in zone con elevata umidità.

IDratazione E NON SOLO

Ma partiamo dall'idratazione. I cani non sudano come noi. Regolano la temperatura corporea inalando aria fresca ed espirando aria calda quando ansimano, scambiando calore attraverso la pelle quando la pancia tocca il terreno freddo e bevendo acqua. Pertanto, mantenerli idratati d'estate è fondamentale. È essenziale garantire un facile accesso all'acqua offrendo spesso acqua fresca durante le passeggiate e lasciando diverse ciotole a disposizio-

ne in casa. Meglio ciotole in alluminio o in ceramica, con l'aggiunta di cubetti di ghiaccio che mantengono l'acqua fresca più a lungo. Per aiutarlo a rinfrescarsi si può ricorrere anche a un bagno, al ventilatore o al condizionatore.

Durante le passeggiate può essere utile bagnare il cane per abbassare la temperatura corporea usando uno spray nelle zone della pancia e del collo. Infine, quando possibile, non modificate l'alimentazione casalinga. Eviterete l'insorgere di fastidiosi problemi gastrointestinali.

Fate attenzione anche alla temperatura degli ambienti, mantenetele ben ventilati. Tenete chiuse le persiane durante il giorno per mantenere fresca la casa e garantite al cane zone d'ombra in giardi-

no. Scegliete le ore del giorno con le temperature più basse per le passeggiate (mattina presto, prima delle 10, o pomeriggio tardi dopo le 18). Se il cane non è abituato a un'attività fisica intensa, è in sovrappeso o soffre di problemi cardiaci, meglio limitare l'attività nelle giornate calde.

Portate con voi un kit di pronto soccorso specifico per cani, comprensivo di pinzette per zecche, disinfettante e farmaci che abitualmente assume. Verificate anche le eventuali vaccinazioni raccomandate o obbligatorie, controllate con più frequenza il mantello del cane che nei mesi estivi è più soggetto alla presenza di pulci e zecche e applicate con regolarità prodotti antiparassitari per mantenerlo protetto.

COLPO DI CALORE. I SEGNALE

È importante saper riconoscere i segnali di un colpo di calore. Il primo passo è osservare la respirazione e l'eventuale battito cardiaco accelerato. Ansimare eccessivamente può essere un segno di febbre alta. Anche la lingua è un indicatore importante se presenta variazioni di colore o è molto esposta. Così come una prolungata e anomala letargia deve far allarmare. Nel colpo di calore sono importanti, inoltre, la presenza di salivazione eccessiva, perdita di coscienza, tremori, problemi di coordinazione e problemi digestivi come vomito e diarrea. Se invece il cane ha solo troppo caldo, cercherà di rinfrescarsi sdraiandosi su un terreno fresco o ansimando più pesantemente. Potrebbe anche mostrare letargia ed estrema stanchezza.

PRECAUZIONI IN AUTO

Se viaggiate in auto, è sempre bene ricordarlo: non lasciate mai il cane in macchina. Nemmeno con il finestrino aperto. Nemmeno per 5 minuti. Nell'abitacolo la temperatura si alza infatti molto rapidamente e può risultare fatale. Utilizzate sempre il trasportino o la cintura di sicurezza dedicata e fate pause ogni 2, 3 ore. In questo modo il cane può dissetarsi e fare movimento. Evitate di fargli consumare pasti abbondanti fino a 3 ore prima del viaggio. Alcuni cani soffrono il mal d'auto e lo manifestano con salivazione eccessiva, irrequietezza o vomito. Oltre a evitare di dare loro da mangiare nelle ore precedenti alla partenza, si possono somministrare farmaci o integratori naturali specifici e abituarli al viaggio con brevi spostamenti nelle giornate precedenti.

COSA FARE DOPO IL BAGNO

L'acqua di mare secca la pelle e può causare diarrea e disidratazione se il cane la beve. Anche i residui di sabbia e sale possono irritare la pelle. Per questo è importante lavare il cane con acqua pulita e tiepida dopo ogni passaggio in spiaggia.

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

FARMACI PER IL TRATTAMENTO E LA PROTEZIONE DEGLI ANIMALI DA COMPAGNIA

Aut. Pub. Nr. 131/VET/2024 del 13/11/2024



Per cani e gatti



AMFLEE®

FIPRONIL

Antiparassitario per cani e gatti contro zecche, pidocchi masticatori del cane e pulci.



Per cani, gatti e furetti



AMFLEE combo

FIPRONIL, S-METOPRENE

Antiparassitario per cani, gatti e furetti contro zecche, pidocchi masticatori del cane e del gatto e pulci.



Per cani e gatti



Anthelmin^{Plus} flavour

Anthelmin[®]

PRAZIQUANTEL,
PIRANTEL EMBONATO

Anthelmin Plus XL
FEBANTEL, PIRANTEL EMBONATO,
PRAZIQUANTEL

Antelmintici per il trattamento delle parassitosi intestinali causate da cestodi e nematodi **dei cani e dei gatti.**



Per cani

Ataxxa®

IMIDACLOPRID, PERMETRINA

Antiparassitario per cani contro pulci, zecche, zanzare e pappataci. **Riduce il rischio di trasmissione della leishmaniosi.**



AMFLEE è un medicinale veterinario contenente Fipronil. Non utilizzate nei cuccioli e nei gattini di età inferiore ai 2 mesi o con un peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. **Non usare nei conigli. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.** **AMFLEE COMBO** è un medicinale veterinario contenente Fipronil e S-Metoprene. Non utilizzare il prodotto nei cuccioli o nei gattini di età inferiore alle 8 settimane o con un peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. **Non usare nei conigli. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.** **ANTHELMIN** è un medicinale veterinario contenente Praziquantel e Praziquantel. **Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.** **ANTHELMIN PLUS FLAVOUR** e **ANTHELMIN PLUS XL** sono medicinali veterinari contenenti Febantel, Praziquantel e Pirantel embonato. **Leggere attentamente i foglietti illustrativi.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.** **ATAXXA** è un medicinale veterinario contenente Permetrina e Imidacloprid. Non utilizzate sui cuccioli di età inferiore alle 7 settimane o con un peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. **Non usare sui gatti. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** **Per cani oltre 25 kg di peso, il medicinale veterinario non deve essere somministrato da donne in gravidanza o che sospettano di esserlo. Le donne in età fertile devono usare i guanti quando lo manipolano.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.**