

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Il tempo della prevenzione



UniNetFarma
— Soluzioni per Crescere —

MEDICINA

La “ricetta” della longevità

MEDICINA COMPLEMENTARE

Tra ferro e fosforo

NUTRIZIONE

A proposito di
sindrome metabolica

EDRA
CONTEMPORARY HEALTH

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

UNO STRESS TEST DI FINE ESTATE

Caro lettore,
la fine dell'estate porta con sé il fascino dei nuovi inizi, ma anche il brusco ritorno ai ritmi incalzanti del lavoro e della scuola. Questo passaggio dalle vacanze alla routine quotidiana rappresenta un vero e proprio "stress test" per il nostro organismo.

Il cambio di abitudini, associato ai primi sbalzi termici autunnali, può tradursi in stanchezza fisica, difficoltà di concentrazione e un indebolimento delle nostre difese immunitarie. Anche in questa ripartenza la tua farmacia Farmauniti è al tuo fianco come primo e accessibile presidio di salute sul territorio, offrendoti servizi di prima istanza fondamentali per monitorare il tuo benessere senza lunghe attese. Direttamente in farmacia, grazie a tecnologie diagnostiche all'avanguardia, puoi effettuare in pochi minuti controlli cruciali per la prevenzione, come il monitoraggio di:

- Glicemia: per lo screening e il controllo del diabete.

- Profilo lipidico: per verificare i livelli di colesterolo e trigliceridi.
- Controllo dei nei in teledermatologia: per analizzare le lesioni cutanee sospette che abbiamo visto scoprendo la pelle al mare e ricevere così in tempi rapidi un referto specialistico.

Proprio in quest'ottica di tutela della comunità, ti ricordiamo inoltre che a ottobre prenderà il via la nuova campagna di vaccinazione antinfluenzale. Ancora una volta, le farmacie di comunità saranno protagoniste e parte attiva dell'iniziativa, permettendoti di ricevere comodamente il vaccino in un ambiente sicuro e familiare. Che si tratti di un esame di prevenzione, di un consiglio per ritrovare l'energia o della prenotazione del tuo vaccino, in farmacia trovi risposte rapide, competenza e ascolto. Ti aspettiamo per pianificare insieme una ripartenza serena, sana e protetta!

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. 5 / 6 del 01/09/26
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: Simona Arpellino, Rachele Aspesi,
Anna Maria Coppo, Manuela Cuconato, Emilio Livrieri,
Gladys Pace, Raffaele Ronchetta

Impaginazione
Sabina Priulla

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Produzione
Antonio Iovene

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

La nuova frontiera dell'età

7 – PSICOLOGIA

Pensieri ricorrenti

10 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Tra ferro e fosforo

14 – BENESSERE

Dormire bene non è un lusso, è cura

18 – NO PROFIT

La parentesi non cancella la frase

22 – NUTRIZIONE

A proposito di sindrome metabolica

26 – COSMESI

Andando verso l'autunno

28 – SPAZIO MAMMA

Il ritorno a scuola

30 – CANI E GATTI

Anche il pet cambia stagione





La nuova frontiera dell'età

Quella della longevità sana
è una delle sfide più importanti
per i ricercatori a livello globale.
A partire dagli stili di vita

di Giuseppe Tandoi

A photograph of a middle-aged man with a full grey beard and mustache, wearing a light blue t-shirt and dark shorts. He is sitting on a white exercise mat on a grassy lawn in a park, with trees in the background. He is leaning forward, stretching his arms and legs, with his hands clasped together in front of him. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

Quello dell'eterna giovinezza è un mito più che altro letterario, che trova forse nel *Ritratto di Dorian Gray* di Oscar Wilde il suo capolavoro. Storia un po' sinistra di un personaggio che non invecchia mai perché al suo posto invecchia il quadro che lo ritrae.

Letteratura a parte, quella di una longevità sana è una sfida che coinvolge i ricercatori di tutto il mondo: la nuova frontiera della ricerca è vivere meglio, non solo più a lungo. Se pensiamo soltanto all'Italia l'aspettativa di vita, a inizio Novecento, si aggirava sui quarant'anni mentre oggi è oltre gli ottanta. Il popolo italiano è tra i più longevi al mondo ma un conto è vivere, un altro è farlo in buona salute, immuni il più possibile dalle malattie croniche che spesso accompagnano gli anni della vecchiaia.

LA QUESTIONE CRONICITÀ

«Il diabete è solo la punta dell'iceberg: da 171 milioni di casi nel 2000 a 589 milioni oggi, verso gli 853 milioni previsti nel 20250. E la pressione è destinata a crescere: la popolazione over 60, quella in cui tutte le patologie croniche si concentrano, è avviata quasi a raddoppiare nei prossimi due de-

cenni. Aggiungere medici, ospedali e farmaci a un sistema così è come mettere cerotti su una ferita che non si rimargina: intervenire prima costerebbe una frazione delle malattie che si potrebbero evitare». La sintesi è di Camillo Ricordi, in un recente intervento sul *Corriere della sera*. Ricordi - direttore del *Cell Transplant Center* e direttore emerito del *Diabetes Research Institute* presso l'Università di Miami - è uno degli scienziati che più negli ultimi anni si sta occupando di longevità sana. Forte dei suoi approfonditi studi sul diabete, parla apertamente di una sanità che, anche nei Paesi occidentali, si trova impreparata di fronte «allo tsunami delle malattie croniche, che maturano in silenzio per anni prima di manifestarsi». E non è nemmeno una questione di risorse, perché, per esempio, «gli Stati Uniti spendono 5.300 miliardi di dollari l'anno in sanità, il 16% del Pil, eppure si collocano tra gli ultimi Paesi ad alto reddito per anni vissuti in buona salute».

Non conta tanto quanto si spende ma come e quando: la quantità non è sinonimo di qualità. Le ingenti somme destinate alla salute pubblica dai singoli Paesi - pur con modalità diverse, in base ai sistemi sanitari vigenti - non sono riuscite finora a contenere



il fenomeno dilagante della cronicità tra gli anziani, spesso soggetti a terapie giornaliere che prevedono la somministrazione di numerosi farmaci. Oggi da più parti si sollecita un cambio di prospettiva, un'assistenza sanitaria meno focalizzata sulla cura e più incentrata sulla prevenzione: più attività di screening sul territorio, più campagne di salute pubblica volte a informare sui corretti stili di vita.

LA RICERCA

Negli ultimi vent'anni la biologia dell'invecchiamento ha compiuto enormi passi avanti. I ricercatori hanno identificato alcuni processi fondamentali che contribuiscono al deterioramento dell'organismo con il passare degli anni. Tra questi figurano l'accumulo di danni al Dna, la riduzione della capacità delle cellule di produrre energia, la cosiddetta senescenza cellulare - cioè la permanenza di cellule "invecchiate" che non funzionano più

correttamente - e l'infiammazione cronica di basso grado, definita *inflammaging*. Uno stato, quest'ultimo, che si accompagna al processo di invecchiamento e senescenza cellulare e che viene associato all'insorgenza di numerose patologie.

Tutti meccanismi che, interagendo tra loro, favoriscono la comparsa di malattie cardiovascolari, diabete, tumori e patologie neurodegenerative.

Una delle linee di ricerca più interessanti riguarda proprio le cellule senescenti. Sebbene abbiano smesso di dividersi, rimangono nei tessuti e rilasciano sostanze infiammatorie che possono danneggiare le cellule vicine. Per questo motivo sono allo studio farmaci chiamati senolitici, progettati per eliminare selettivamente queste cellule e migliorare la funzionalità degli organi. I risultati ottenuti negli animali sono promettenti, mentre nell'uomo gli studi clinici sono ancora nelle fasi iniziali.

NON È SOLO GENETICA

Gli studiosi parlano di una età biologica diversa dall'età anagrafica. Due persone nate lo stesso giorno possono infatti presentare condizioni fisiche molto differenti: una può essere attiva, autonoma e in buona salute, mentre l'altra può soffrire di numerose patologie croniche. Questo accade perché l'invecchiamento non dipende soltanto dal calendario ma anche dalla genetica, dall'ambiente e dallo stile di vita.

Sempre più spesso si parla - in ambito scientifico ma non solo - di "epigenetica". È la branca della genetica che studia come l'età e l'esposizione a fattori ambientali, tra cui agenti fisici e chimici, il tipo di alimentazione che si segue, l'attività fisica e molto altro possano modificare l'espressione dei geni, pur senza modificare la sequenza del Dna.

Molto interessanti, da questo punto di vista, gli studi di epidemiologia sociale, che evidenziano come le condizioni socioeconomiche, culturali e ambientali determinino lo stato di salute della popolazione.

Studi che dimostrano le disuguaglianze nell'accesso alle cure - spesso dovute all'impatto di determinanti sociali come reddito, istruzione e lavoro - si riflettono sui tassi di mortalità e disabilità. E quindi anche sulla possibilità o meno di vivere una longevità sana.

BUONE ABITUDINI

La ricerca conferma con sempre maggiore forza che le strategie più efficaci per invecchiare bene sono anche le più semplici.

L'attività fisica regolare migliora la forza muscolare, protegge il cervello e riduce il rischio di numerose malattie croniche.

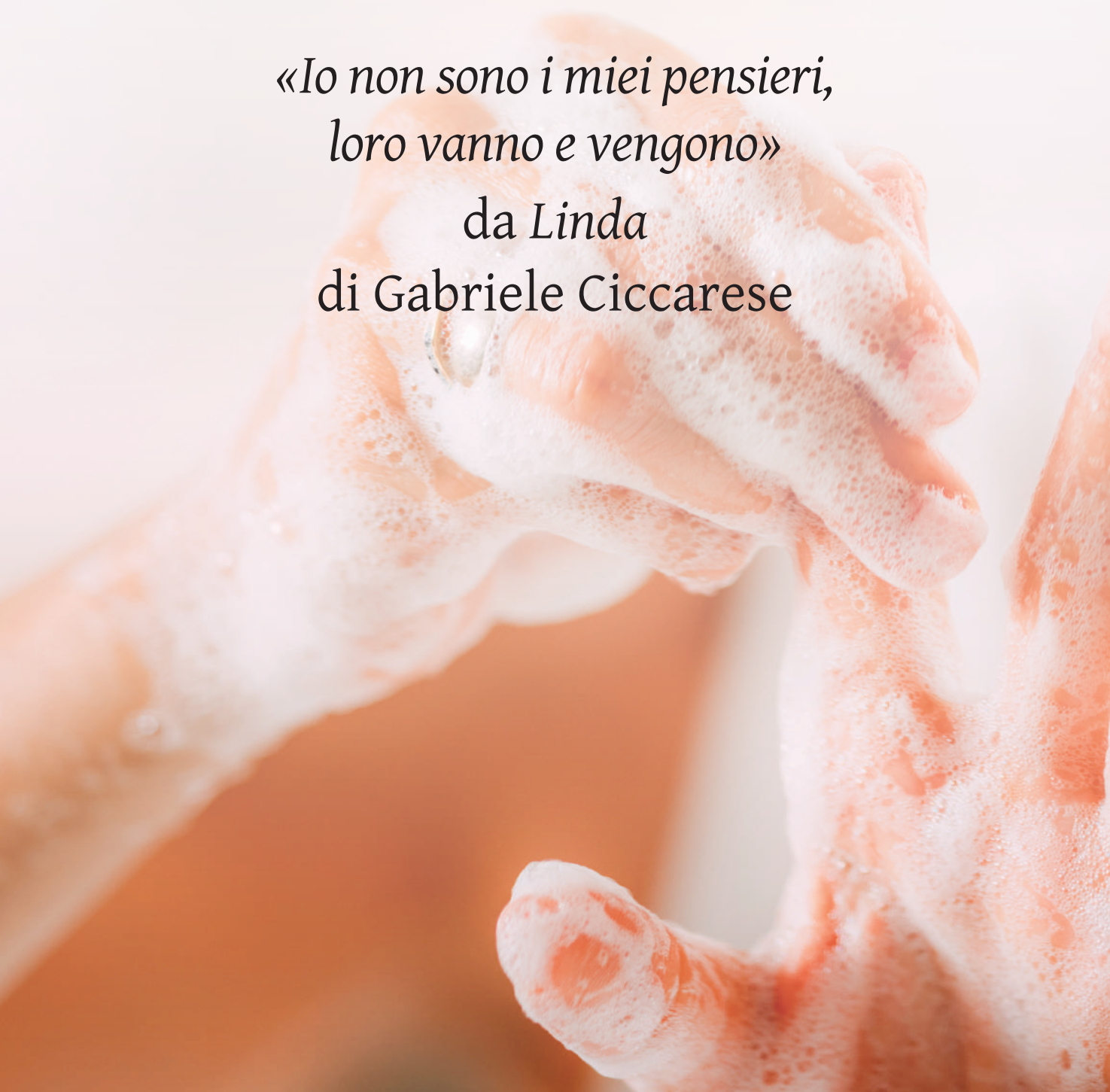
Una dieta ricca di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce e olio extravergine di oliva, come quella mediterranea, è associata a una maggiore aspettativa di vita in buona salute.

Dormire a sufficienza, evitare il fumo, limitare il consumo di alcol e mantenere relazioni sociali attive sono altri fattori che incidono profondamente sull'invecchiamento.

È ormai opinione comune tra gli studiosi che anche gli interessi culturali, la lettura *in primis*, contribuiscono a rallentare i processi di invecchiamento.

*«Io non sono i miei pensieri,
loro vanno e vengono»*

da Linda
di Gabriele Ciccarese



Pensieri ricorrenti

Il Disturbo ossessivo compulsivo e le trappole del controllo

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta –

Specialista in Psicologia Clinica – Terapeuta EMDR – Terapeuta I.A.D.C. (Induced After Death Communication)

studio.psicoterapia.pace@gmail.com

A chi non è capitato, almeno una volta, di tornare indietro a controllare di avere chiuso la portiera dell'auto o la porta di casa, di avere spento il gas o le luci?

Basta questo per far suonare un campanello d'allarme che rimanda al pensarci soggetti al malessere e al disagio che l'insorgere di un Disturbo ossessivo compulsivo (Doc) trascina con sé?

Il disturbo ossessivo compulsivo si manifesta con pensieri ricorrenti, incalzanti e intrusivi che innescano emozioni sgradevoli e disturbanti, spingendo la persona ad agire comportamenti ripetitivi ("compulsioni"), diretti a cercare di ridurre l'ansia che queste ossessioni provocano.

ALL'ORIGINE

Tornando alla domanda di cui sopra, la risposta è che non tutti i comportamenti compulsivi, né i pensieri intrusivi sono da attribuirsi a una diagnosi di Doc.

Perché scriverne oggi? In principio perché il disturbo ossessivo compulsivo, a differenza di altri disturbi, può assumere forme molteplici e una diagnosi differenziale può aiutare, chi è in difficoltà, a dissipare la confusione che talora insorge all'interno di altri quadri di disagio.

Nella diagnosi differenziale si raccolgono informazioni e osservazioni per escludere un disturbo ossessivo compulsivo di personalità, un disturbo d'ansia generalizzato o d'ansia di malattia, disturbi nell'area delle dipendenze e quant'altro può essere presente, orientandoci così sulla scelta del trattamento più adeguato alla persona in difficoltà.

In secondo luogo, scriverne significa portare at-

tenzione e cura alla possibile presenza dei segni distintivi del Doc nell'infanzia, senza soddisfare i criteri esaustivi per la diagnosi, alterando tuttavia il vivere quotidiano del bambino e dei suoi familiari. In terzo luogo, nel lavorare con persone che hanno incontrato questo genere di disagio in momenti diversi del ciclo di vita, ritengo importante accogliere, quando la difficoltà è così estrema da non riuscire a completare le attività quotidiane, il bisogno impellente di interrompere la schiavitù. E nell'accoglierlo mi preme restituire, anche da qui, che stare meglio è possibile.

*«Liberarsi dal Doc
significa convivere con i pensieri
che vi creano disagio,
imparando a tollerarlo,
almeno per un determinato periodo»
da Vincere le ossessioni
di Gabriele Melli*

«Le sue macchinine devono essere sempre allineate nel modo giusto», mi diceva la mamma di un bambino di nove anni che da qualche tempo aveva iniziato a comportarsi in maniera rigida e richiedente.

«Se non mi lavo subito le mani, mi sembra di impazzire», mi ha riportato mesi fa una donna in uno dei nostri primi colloqui. Nella preoccupazione ci sentiamo altrove rispetto al momento presente. Ci stiamo occupando prima di qualcosa che non è ancora lì.

«È più forte di me», riferiscono con grande frustrazione coloro che, nel malessere, faticano a credere in una via diversa da quella restrittiva e costrittiva nella quale si sentono rinchiusi in compagnia di pensieri assillanti e comportamenti compulsivi.

QUALI STRUMENTI E PERCORSI D'AUTO?

Tra le pubblicazioni visionate sul trattamento del disturbo ossessivo compulsivo mi sono soffermata su un lavoro pubblicato nel 2012 e diretto a verificare l'integrazione tra le due strategie terapeutiche considerate di prima scelta dalle linee guida italiane e internazionali: la farmacoterapia con inibitori della ricaptazione della serotonina (Irs) e la terapia cognitivo comportamentale con la tecnica di esposizione e prevenzione della risposta eventualmente associata a una ristrutturazione cognitiva, le cui conclusioni si aprivano all'utilizzo di interventi psicoeducazionali multifamiliari [U. Albert, F. Barbaro, A. Aguglia, G. Maina, F. Bogetto, "L'integrazione dei trattamenti nel disturbo osses-

sivo compulsivo, conoscenze attuali e prospettive future", *Rivista di Psichiatria*, 2012; 47 (4): 255-268]]. Nella pratica clinica riscontro quanto i familiari di persone che soffrono di Doc siano sovente coinvolti nella sintomatologia. Possono rassicurarle, intervenire con comportamenti accomodanti, partecipare alle loro compulsioni o aiutarli a evitare situazioni ansiogene.

In più di un caso, durante l'assessment (*nota 1 in basso*), la persona intenzionata a iniziare la psicoterapia mi ha chiesto di portare in seduta il familiare più vicino. Nell'ambito di trattamenti specifici, si è visto che anche le terapie di prima linea possono rivelarsi inefficaci per alcune forme di disturbo resistenti. Sono stati pubblicati studi di confronto sul trattamento farmacologico con citalopram (inibitore selettivo della ricaptazione della serotonina) e trattamento terapeutico con l'Emdr.

Si evidenzia che sebbene entrambe le tipologie di trattamento siano in grado di migliorare i sintomi del Doc, l'Emdr sembra presentare una maggiore efficacia. [H. Nazari, N. Momeni, M. Jariani, & MJ. Tarrahi 2011 "Comparison of eye movement desensitization and reprocessing with citalopram in treatment of obsessive-compulsive disorder". *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 15(4): 270-274)].

L'Emdr (*Eyes movement desensitisation and reprocessing*) è un approccio psicoterapico in grado di attivare, con la stimolazione bilaterale, un meccanismo innato capace di rielaborare esperienze negative o traumatiche. Integrato in un piano terapeutico globale, si rivela utile a desensibilizzare e rielaborare i ricordi delle esperienze avverse che hanno contribuito allo strutturarsi della sensibilità del paziente nei confronti della colpa.

Il sentirsi in colpa è un vissuto di frequente riportato da persone con Doc. Spesso avvertono l'angoscia di essere inadeguate e l'attuazione di attività ossessive può avere lo scopo "protettivo" di anticipare e annullare la possibilità di sentirsi in colpa. Restando in tema di strumenti e metodi efficaci, un altro supporto è quello della psicoterapia a indirizzo psicodinamico, utile in questi casi ad affrontare la resistenza ad accettare un trattamento che diventa di valore quando centrato sul singolo paziente e non sull'etichetta diagnostica.

*«Il vero cambiamento non è semplicemente
un pensare in modo diverso,
ma fare qualche cosa
che non si è mai fatto»
da La guarigione del cuore
di Franco Nanetti*



CASI CONCRETI

Tornando quindi a quella mamma preoccupata dai nuovi comportamenti del suo bambino, nel corso della consulenza è stato possibile dare spazio a quello che le condotte di evitamento di alcune situazioni e i pensieri che lui riusciva a esprimere nel gioco stavano evidenziando in una fase delicata del suo sviluppo. E da lì ce ne siamo presi cura. Scrivo di questo perché idee ossessive e rituali compulsivi possono anche essere lievi e transitori.

Ricordo le parole riportate anni fa da un uomo entrato in crisi a partire dal recente pensionamento.

«Mi sento schiavo di quello che mi gira continuamente in testa», mi ha detto.

Quando i pensieri e i comportamenti compulsivi prendono il sopravvento, l'urgenza è di trovare il modo di riprendere al più presto a vivere in uno stato di minore costrizione.

Spesso il primo scoglio è rappresentato dal credere che questo cortocircuito possa interrompersi. Il successivo è dare fiducia a quei piccoli e fondamentali passi avanti che con l'avvio di un percorso psicoterapico ci si ritrova inevitabilmente a compiere. Concretamente, il tempo che, lavorando sull'esposizione alla situazione disturbante, si scopre di poter reggere, aumenta via via sempre di più. È questo un processo graduale che tra incredulità e resistenza apre spiragli dai quali entra ogni giorno un po' più di luce.

Quando con G abbiamo introdotto alcuni esercizi di *mindfulness*, il processo di cura si è mostrato in maniera più evidente.

Come? Prestando attenzione in modo non giudicante al momento presente.

*«A volte, senza nemmeno accorgercene,
ci ritroviamo a vivere
all'ombra di qualcosa o qualcuno:
un'idea, una persona...»*

*E perdiamo di vista... che non abbiamo bisogno
di vivere di luce riflessa e dipendere da tutto ciò»*

*da Il Sogno di Sofia
di Laura Cristini*

Al principio del percorso G temeva di perdere la donna che da anni, a sua detta, tollerava le sue fissazioni. Seduta dopo seduta - per un certo periodo erano due a settimana - abbiamo camminato fianco a fianco, tra la presenza e l'online, misurando il tempo, sempre più dilatato in cui G riusciva a tollerare di non lavarsi le mani.

Con F invece i punti di svolta si manifestavano quando mi diceva di non essersi girata a controllare se avesse provocato qualche incidente. Una volta, due, tre e la finestra di respiro si allargava. Perché la *mindfulness* e gli esercizi di focalizzazione? Perché da lì si impara, accompagnati, a essere presenti in quello che si sta facendo. Un processo, questo, tutt'altro che scontato.

Ed ecco che a un buon punto del cammino, nella prima delle nostre sedute mensili, quando la frequenza degli incontri ha iniziato progressivamente a dilatarsi, G mi dice: «Ora non ho più paura di perdere mia moglie. Era me stesso che stavo perdendo e troppe le persone che cercavo di compiacere». Non solo parole.

È passato un anno da quella seduta e, nella mail ricevuta qualche giorno fa, leggo che G è di rientro da un viaggio in Bretagna con la sua compagna di vita. Un viaggio - scrive - che, quando ci siamo conosciuti, non era del tutto in grado di fare. Di questo sono fatte le psicoterapie: parole vissute, scambiate, risorse condivise e azioni di cura, di sostegno e di amore per la vita con i suoi intoppi e le sue temporanee interruzioni. C'è un tempo per ogni cosa. Prenderlo per modificare quello che ci disturba e addolora è decidere di dare voce, spazio e coraggio a quella parte di noi che nel turbine della vita rischia a volte di restare inascoltata.

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

Tra ferro e fosforo

Ferrum phosphoricum, il sale minerale per tutte le infiammazioni

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



Nel testo *Una terapia omeopatica semplificata*, del 1873, il Dr Schussler include *Ferrum phosphoricum* tra le dodici sostanze fisiologiche funzionali dell'organismo, in grado di ripristinare la salute sostenendo i naturali processi chimico fisiologici del nostro organismo. Così, semplificando l'omeopatia, si gettavano le basi di quella che in seguito venne chiamata biochimica.

PER BAMBINI, ADULTI E ANZIANI

Ferrum phosphoricum, diluito alla 12 DH, o alla 5 o 6 CH in granuli, oppure in compresse solubili, è il sale dell'infiammazione, diluito quanto bastava per interagire meglio, in modo più sottile e fine con i nostri tessuti, ripristinandone l'integrità rapidamente ed efficacemente, in casi di infiammazioni iniziali come: raffreddori, otiti, laringiti, tossi. Ma anche in caso di cistiti, gengiviti e per dolori articolari, soprattutto se localizzati alla spalla destra.

Al giorno d'oggi possiamo trovare *Ferrum phosphoricum* in farmacia sia negli scaffali tra i dodici sali di Schussler, in compresse, o tra i granuli omeopatici, nei tradizionali tubetti. Agisce bene sia nei bambini

che negli anziani e negli adulti, e ha una particolare affinità per le infiammazioni accompagnate da congestione, come può essere la "testa carica" durante una sindrome influenzale, come la congestione all'orecchio durante un'otite, con temporanea sordità. O, ancora, la congestione addominale durante una dismenorrea, nella quale questo rimedio può dare un grande sollievo.

Lo studio degli omeopati ne limitò inizialmente l'uso ai casi acuti mentre studi omeopatici più avanzati ne videro l'efficacia anche in problemi di salute più profondi e cronici.

È un sale di ferro e fosforo, due grandi rimedi omeopatici di cui emergono alcuni aspetti nelle infiammazioni che riequilibra: la facilità al rossore e al pallore del volto, con la mutevolezza di *Phosphorus*, l'ipersensibilità all'ambiente esterno, con ansie notturne, sonni agitati, disturbati da sogni angoscianti e da incubi, il miglioramento con il movimento lento come in *Ferrum metallicum*, gli occhi cerchiati di scuro, la grande ipersensibilità al rumore, la tendenza di *Phosphorus* ai problemi respiratori e digestivi.

L'OTITE DI VITTORIA

Bimba vivace e sveglia, veniva in farmacia dalla nascita, si era ammalata relativamente poco fino ai quattro anni ma quell'anno era davvero troppo, per la terza volta: mal di gola, febbre, non troppo alta, arrivava ai 38 o poco più, ma mal d'orecchio, e questa volta l'orecchio era rosso e persino leggermente gonfio esternamente. La mamma in farmacia chiede un'alternativa più naturale ai soliti sciroppi antinfiammatori prescritti abitualmente, efficaci poche ore e potenzialmente gastrolesivi. Intanto in farmacia la bambina continuava a giocare saltellando, un salto avanti e uno di lato, uno a destra e uno a sinistra, con l'orecchio rosso a cui portava la mano come per proteggerlo. *Ferrum phosphoricum* in granuli la guarì in poche assunzioni e poi la bimba stessa volle ancora prendere i granuli per un po' di mattine, per poter continuare ad andare a scuola senza ammalarsi.

IL RAFFREDDORE DI LEONARDO

La mamma di Leonardo era perplessa, possibile che non ci fosse nient'altro, oltre alla soluzione ipertonica, per il nasetto raffreddato del suo bimbo? Ed era normale che il piccolo moccio del nasino di Leo fosse striato di sangue? *Ferrum phosphoricum* guarì il raffreddore in poco tempo e la mamma lesse sui libri sui sali di Schussler della leggera tendenza emorragica che quel sale riequilibrava. Fu molto rassicurata e orgogliosa di avere saputo trovare e utilizzare un rimedio alternativo ed efficace.

IL MAL DI PANCIA DI DORIANA

L'adolescenza è talvolta un periodo critico per la salute e la mamma, molto attenta della dodicenne Dorian, era perplessa. La ragazzina era cresciuta molto, alta e pallida, diventava triste prima del ciclo sempre abbondante e doloroso, ci sarebbero voluti antidolorifici, ma non rendevano ancora più abbondante il ciclo? E avrebbero fatto male allo stomaco? *Ferrum phosphoricum* riequilibrò sia la congestione che l'entità del ciclo e ne rasserenò anche i momenti precedenti.

TORNA LA MAMMA DI VITTORIA

La mamma di Vittoria è tornata in farmacia per riprendere i granuli di *Ferrum phosphoricum*, che aveva terminato, e racconta della sera prima. Del vento freddo che soffiava contro di loro mentre tornavano a casa, di Vittoria che a casa aveva tantissima sete di acqua e ansiosa, chiedeva se non si sarebbe ammalata di nuovo per colpa di quel vento: lei non voleva ammalarsi. La pelle era asciutta, pur con la febbre alta non sudava, la mamma non aveva dato ancora nulla. La farmacista disse che nelle materie mediche agitazione, febbre e sete dopo vento freddo indicavano il rimedio omeopatico *Aconitum*. La mamma di Vittoria disse di averlo letto anche lei e che avrebbe dato *Aconitum* ma una sola volta, e poi il meraviglioso sale di Schussler l'avrebbe sicuramente riportata in salute ancora una volta. Custodire la salute nostra e dei nostri cari richiede attenzione, pazienza, spirito critico e umiltà, perché per sapere occorre chiedere alle persone giuste. Leggere, informarsi e avere fiducia nel nostro organismo che, con aiuti fisiologici nelle piccole cose, può recuperare rapidamente la salute per permetterci di continuare a muoverci nel mondo svolgendo i nostri compiti nel migliore dei modi e con la migliore energia possibile.



FACCIAMO SPARIRE LA SCLEROSI MULTIPLA

DONA AL
45512



IL 2, 3 e 4 OTTOBRE
LA MELA DI AISM TI ASPETTA

#lameladiaism



La Mela di AISM ti aspetta nelle piazze di tutta Italia!
Grazie al tuo contributo potremo garantire e potenziare i servizi
sul territorio per le persone con sclerosi multipla e patologie
correlate, per la maggior parte giovani tra i 20 e 40 anni,
e sostenere la ricerca scientifica.

Trova la piazza più vicina a te su www.aism.it/mela

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica



**SCLE
ROSI
MULT
iPLA**
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM

DONA AL 45512

2 euro con SMS da cellulare personale FASTWEB + VODAFONE, WINDTRE, TIM, ILIAD, POSTEMOBILE, COOPVOCE, TISCALI;
5 o 10 euro con chiamata da rete fissa TIM, FASTWEB + VODAFONE, WINDTRE, TISCALI, GENY;
5 euro con chiamata da rete fissa CONVERGENZE, POSTEMOBILE.

WWW.AISM.IT/MELA

Dormire bene non è un lusso. È cura

Il sonno è la fase più attiva del recupero del nostro corpo. Eppure, è ancora il fattore meno considerato nella gestione del dolore e del benessere fisico. Due studi italiani stanno cambiando questa prospettiva

di **Raffaele Ronchetta**

Ci sono mattine in cui ci si sveglia già stanchi. Con la schiena rigida, il collo che tira, una sensazione di peso che non è passata nonostante le ore di sonno. Non è un capriccio del corpo, né un problema di stress. Molto spesso è la conseguenza di qualcosa che accade nelle ore in cui non siamo svegli: il modo in cui dormiamo, e su cosa.

Eppure, questa consapevolezza stenta ad affermarsi. Il sonno viene ancora trattato, nel senso comune e spesso anche in quello clinico, come uno stato passivo: il corpo si spegne, riprende energia, si riaccende. La realtà biologica è molto più complessa, e molto più interessante.

Durante il sonno il cervello consolida la memoria, il sistema immunitario lavora, gli ormoni si riequilibrano. Ma c'è un processo che viene quasi sempre dimenticato: il recupero del sistema muscolo-scheletrico, e in particolare della colonna vertebrale.

stress muscolare riducono progressivamente l'idratazione dei dischi intervertebrali. I muscoli paravertebrali accumulano tensione. Le vertebre vengono compresse. Non si tratta di eventi eccezionali: è la fisiologia normale di una giornata qualunque.

La notte dovrebbe invertire questo processo. Nella posizione orizzontale, liberati dal peso della gravità, i dischi possono reidratarsi, i muscoli possono rilassarsi, i tessuti hanno lo spazio per recuperare. Il problema è che questo meccanismo naturale funziona solo se il supporto su cui dormiamo lo consente.

Un materasso o un guanciale che non supportano correttamente la colonna, o che la mantengono in una posizione di compressione, vanificano questo processo. Il risultato non è solo un risveglio doloroso: è un deficit di recupero che si accumula nel tempo, notte dopo notte, anno dopo anno.

QUELLO CHE ACCADE ALLA COLONNA MENTRE SIAMO SVEGLI

Ogni ora di veglia, il rachide sopporta un carico cumulativo. La postura seduta, il carico assiale, lo

UN PROBLEMA PER CINQUANTA MILIONI DI PERSONE

Le diverse forme di dolore alla schiena colpiscono fino all'84% della popolazione italiana nel corso



della vita: quasi 50 milioni di persone. Lombalgia, cervicaglia, rigidità mattutina, tensioni muscolari persistenti: condizioni che riducono la qualità della vita limitano la capacità lavorativa e pesano sul sistema sanitario. Eppure, nei percorsi di cura tradizionali, la notte è quasi sempre assente.

Fisioterapia, farmaci, infiltrazioni, esercizio fisico: gli strumenti esistono e funzionano. Ma raramente qualcuno chiede al paziente come dorme, su cosa dorme, se si sveglia con dolore o se il dolore si attenua nel corso della giornata. Domande che, come vedremo, possono essere diagnosticamente molto rilevanti.

IL SONNO COME FASE ATTIVA DI RECUPERO: COSA DICE LA RICERCA

Due studi pubblicati nel 2025 sul *Journal of Surgery* stanno portando nuovi dati su questo tema. La domanda che si sono posti i ricercatori è semplice: un supporto progettato per decomprimere la colonna durante il sonno può ridurre il dolore cronico e migliorare la qualità della vita nei pazienti con lombalgia e cervicaglia?

Il primo studio ha coinvolto 100 pazienti con lombalgia cronica aspecifica, seguiti per dodici mesi con valutazioni periodiche attraverso strumenti validati: la scala VAS per il dolore, l'*Oswestry Disability Index* per la disabilità funzionale, il *Pittsburgh Sleep Quality Index* per la qualità del sonno. Dopo un anno di utilizzo notturno di un materasso con tecnologia MagniStretch®, progettato per generare una lieve trazione passiva lungo la colonna vertebrale, i pazienti hanno mostrato una riduzione significativa del dolore, un miglioramento nella capacità di svolgere le normali attività quotidiane e una migliore qualità del riposo.

Il secondo studio ha replicato l'approccio su 70 pazienti con cervicaglia cronica, utilizzando questa volta un guanciale con la stessa tecnologia. Anche in questo caso le valutazioni si sono protratte per dodici mesi (VAS, *Neck Disability Index*, *Pittsburgh Sleep Quality Index*). I miglioramenti sono diventati statisticamente significativi dopo un anno di utilizzo continuativo: nel gruppo over 50, in particolare, la riduzione media del dolore è stata di circa 4 punti sulla scala VAS, con un miglioramento del 50% nei

punteggi di disabilità funzionale e una riduzione di quasi 5 punti nell'indice di qualità del sonno.

A firmare entrambi gli studi è Daniele Mazza, specialista in Ortopedia e Traumatologia, medico della Nazionale Under 21 di calcio e docente universitario. Il suo punto di vista parte dall'osservazione clinica quotidiana:

«Un supporto inadeguato può mantenere il rachide in condizioni di stress prolungato per molte ore consecutive, interferendo con il recupero dei tessuti e con il controllo del dolore. Questo aspetto è particolarmente importante nei pazienti con lombalgia cronica, cervicalgia, discopatie degenerative, protrusioni o ernie discali, scoliosi dell'adulto, spondiloartrosi e nelle condizioni infiammatorie con rigidità notturna.»

IL PAZIENTE CHE NON GUARISCE

C'è una categoria di pazienti che i clinici conoscono bene: quelli che non rispondono alle terapie come ci si aspetterebbe. Hanno fatto fisioterapia, assunto farmaci, modificato le abitudini. Eppure, il dolore persiste. Nessuno ha mai chiesto loro come dormono.

Il Prof. Mazza descrive questa situazione con precisione clinica:

«Passiamo circa un terzo della vita a letto; mantenere per molte ore una postura non fisiologica significa sottoporre la colonna a microstress ripetuti nel tempo. Molti arrivano dopo farmaci, fisioterapia, infiltrazioni, senza che nessuno abbia mai ap-

profondito la qualità del sonno o il tipo di supporto utilizzato. Quando il dolore è più intenso al mattino, il tema diventa particolarmente rilevante.»

È un'osservazione che rovescia la prospettiva. Il dolore mattutino non è un semplice sintomo: è un segnale che qualcosa, nelle ore di sonno, non sta funzionando come dovrebbe. E quella finestra notturna, anziché essere uno spazio di recupero, sta diventando una fonte di danno.

IL RUOLO DEL FISIOTERAPISTA: SUPPORTO, NON SOSTITUZIONE

Il fisioterapista Walter Martinelli, attivo nel calcio professionistico, inquadra il tema con una distinzione importante: il supporto notturno non sostituisce nessun trattamento. Ma può amplificarne i benefici nel tempo.

«Il materasso e il guanciale sono strumenti di supporto che consentono di mantenere il rachide in una posizione il più possibile neutra. Li considero parte dell'ambiente di recupero del paziente: non sostituiscono il trattamento, ma possono contribuire a mantenerne i benefici nel tempo.»

Questa prospettiva è particolarmente rilevante in ambito sportivo, dove il recupero notturno è parte integrante della preparazione atletica. Ma vale anche per chiunque abbia concluso un ciclo di fisioterapia e voglia consolidarne i risultati, o per chi lavori molte ore in posizioni scorrette e necessiti di un recupero notturno più efficace.



PERCHÉ GLI OVER 50 BENEFICIANO DI PIÙ

Uno degli aspetti più interessanti emersi dagli studi è la maggiore efficacia del supporto decompressivo nei soggetti over 50. Non si tratta di un dato casuale. Con l'età cambiano le caratteristiche biomeccaniche della colonna: i dischi intervertebrali perdono idratazione e diventano meno elastici, la rigidità vertebrale aumenta, la capacità di recupero spontaneo si riduce.

Questi cambiamenti rendono il rachide più sensibile alle condizioni del riposo notturno, e al tempo stesso più responsivo a un supporto che facilita attivamente la decompressione.

In altre parole: chi ha più bisogno di recuperare di notte è anche chi beneficia di più di un supporto progettato per farlo. Un dato che ha implicazioni importanti sia in termini di prevenzione che di gestione delle patologie croniche.

DALLA RICERCA AL PRESIDIO: COSA CAMBIA NELLA PRATICA CLINICA

Gli studi citati sono stati condotti con un materasso e un guanciale dotati di tecnologia MagniStretch®, ideati e prodotti dall'azienda italiana Magniflex, con sede a Prato.

La tecnologia sfrutta canali interni inclinati che, grazie al peso corporeo, generano una trazione leggera e progressiva lungo la colonna durante il sonno: non il tipo di trazione applicata in fisioterapia,

ma una forza distribuita e continua, che agisce senza che chi dorme se ne accorga.

La validazione clinica di questa tecnologia apre uno spazio nuovo nel panorama della gestione del dolore vertebrale: quello del supporto notturno come componente attiva, e non accessoria, del percorso terapeutico.

Non si tratta di sostituire la medicina con un materasso. Si tratta di smettere di ignorare ciò che succede nelle otto ore in cui il corpo dovrebbe recuperare.

DORMIRE BENE È PARTE DELLA CURA

Il sonno di qualità non è solo una questione di ore. È una questione di condizioni: temperatura, oscurità, assenza di stimoli, ma anche postura, decompressione, rilassamento muscolare. Quando queste condizioni mancano, il sonno diventa meno efficace come strumento di recupero, indipendentemente dalla sua durata.

I dati degli studi pubblicati sul *Journal of Surgery* ci ricordano che questa efficacia non è scontata, e che può essere migliorata. Per i 50 milioni di italiani che convivono con il dolore alla schiena, quella notte migliore potrebbe fare la differenza che nessun altro intervento, da solo, è riuscito a fare.

La prossima volta che qualcuno si sveglia con il collo rigido o la schiena che tira, forse vale la pena iniziare a chiedersi non solo cosa ha fatto durante il giorno. Ma anche come ha dormito.



La parentesi non cancella la frase

Un'associazione nata a Milano nel 2016
con uno scopo: dare al tumore "il giusto peso"

di **Simona Arpellino**

In che parentesi sei nella tua vita con il tumore? È la prima domanda che compare sul sito di FraParentesi - www.fraparentesi.org - e non è una domanda retorica: è il modo in cui l'associazione decide dove mandarti. In diagnosi, in terapia, in follow up, oppure nell'area dedicata a familiari e amici.

FraParentesi è un'associazione di promozione sociale nata a Milano nel 2016. La missione sta in una frase che sembra un gioco di parole e non lo è: mettere il tumore fra parentesi. Non nascondarlo. Dargli il tempo che gli spetta, terapie, esami, visite, piani, e poi tornare alla frase principale, che è la vita di chi lo attraversa.

A fondarla sono state Daniela Abbatantuono e Cristina Agazzi, amiche da venticinque anni, entrambe con una formazione in comunicazione e marketing. Cristina ha ricevuto la prima diagnosi a ventinove anni, la seconda a trentacinque, e convive da allora con un tumore al seno metastatico. Daniela il tumore lo ha incontrato da figlia e da amica, con quel senso di inadeguatezza che porta a non sapere cosa dire e a volte a farsi da parte. Prima di scrivere una riga hanno fatto ricerca e una survey su trecento fra pazienti e caregiver, per capire di che cosa ci fosse davvero bisogno.

LA MALATTIA NON SI COMBATTE, SI VIVE

Il lavoro più lungo - mi ha raccontato Daniela qualche anno fa - è stato quello sulle parole. Nel nome non doveva entrare niente di aggressivo, niente di

triste. E soprattutto andava smontata la metafora che governa quasi tutto il racconto pubblico del cancro, quella bellica. «Non si combatte, la malattia è parte di chi la vive». Combatterla significa combattere contro sé stessi, chiedere a una persona già stanca di essere anche un soldato. E poi una frase che mi è rimasta addosso: il tumore è democratico, l'informazione spesso no.

Da lì discende l'architettura del sito, che a chi lavora con le parole dice moltissimo. Non è organizzato per patologia né per specialità ma per fasi, e ogni fase porta il nome di uno stato d'animo. In diagnosi, quando ti senti persa. In terapia, quando ti senti sospesa. In follow up, quando ti senti un'altra. Chi arriva non deve sapere il nome del proprio istotipo per orientarsi, deve solo riconoscere dove si trova. Anche stare accanto, del resto, è una competenza che nessuno insegna.

Dentro convivono cose molto diverse. I diritti. Le ricette per chi ha la bocca amara e non riesce a mangiare. I tutorial per truccare un viso senza sopracciglia. Le campagne su malnutrizione e sarcopenia costruite con clinici e nutrizionisti. E le storie raccolte nella rubrica "La mia parentesi tumore", che sono storie di quello che la malattia ha portato, non storie di malattia.

UN SUPPORTO DALLA FARMACIA

C'è un dato che vale la pena guardare da vicino, soprattutto da dietro un banco. Tra i contenuti più letti non ci sono le terapie né le prospettive di gua-



rigione. Ci sono l'esenzione 048 e la Legge 104. Le persone cercano di sapere quanto dura un'esenzione, chi può accompagnarle, che cosa succede al lavoro. Sono domande che raramente trovano posto in ambulatorio, dove il tempo è quello che è.

La farmacia, invece, è uno dei pochi luoghi della sanità in cui si entra senza appuntamento. Chi è in trattamento ci passa molte più volte di quante ne veda l'oncologo. Arriva per un antiemetico e resta un minuto in più. Chiede una crema per le mani che si screpolano e, mentre chiede, dice qualcosa che non ha detto a nessuno. Quel minuto non richiede una formazione specialistica, richiede la disponibilità a non chiuderlo subito.

Sapere che esiste un luogo dove indirizzare quelle domande, gratuito e costruito da chi la malattia la

conosce da dentro, cambia quel minuto. Il sito raccoglie decine di migliaia di visite al mese e si regge quasi solo su donazioni, che restano poche, perché chi vive la malattia ha già la sensazione di pagare abbastanza.

I dieci anni si misurano di solito in numeri. Ma quello che mi resta di FraParentesi è il gesto grammaticale da cui è partito tutto. Le parentesi non spezzano la frase, aprono uno spazio dentro di essa. Quello che sta dentro non conta meno, è soltanto di un altro ordine. E il discorso, intorno, continua a essere il proprio, con il proprio soggetto e il proprio verbo.

Mi chiedo quante volte, parlando con chi sta male, siamo noi a mettere fra parentesi la persona invece della malattia.

«Fra Parentesi è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2016, e iscritta nel Runts - il Registro unico del terzo settore - con l'obiettivo di contribuire a un cambiamento culturale nel modo di raccontare e vivere l'esperienza del tumore. Mettiamo al centro la persona, non la malattia, riconoscendo la complessità dei bisogni che emergono lungo tutto il percorso oncologico. Attraverso informazione qualificata, contenuti dedicati e una rete di professionisti specializzati, accompagniamo pazienti, familiari e caregiver dalla diagnosi al follow-up, promuovendo consapevolezza, dignità e qualità della vita».

Da www.fraparentesi.org



Herbisland®

Fai sentire la tua voce!

Herbisland, grazie agli estratti naturali
di Lichene Islandico:*

- ✓ Calma la **tosse secca**
- ✓ Allevia la **raucedine** e
l'**irritazione della gola**

KHH
KGHH
KKHHH



Senza zucchero

**Questa proprietà non incide sul livello di efficacia del dispositivo*

 **KRKA**

Fattori di rischio silenziosi

Sindrome metabolica,
quando lo stile di vita parla alla salute

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



La sindrome metabolica è una condizione sempre più diffusa, spesso silenziosa ma capace di aumentare in modo importante il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e altre patologie croniche.

Non si tratta di una singola malattia ma di un insieme di fattori che tendono a comparire contemporaneamente: aumento del grasso addominale, glicemia elevata, pressione alta, trigliceridi alti e colesterolo buono Hdl troppo basso. Quando almeno tre di questi parametri sono presenti, si parla di sindrome metabolica.

UNA CONDIZIONE SEMPRE PIÙ COMUNE E NASCOSTA

Il termine “sindrome metabolica” è entrato ufficialmente nei criteri diagnostici all’inizio degli anni Duemila, anche se il legame tra obesità, diabete e rischio cardiovascolare era già noto da tempo. Oggi riguarda circa il 20-25% della popolazione adulta nei Paesi occidentali e i numeri sono in costante aumento, complice uno stile di vita sempre più sedentario e un’alimentazione ricca di zuccheri, grassi e prodotti ultra-processati.

La sindrome metabolica spesso non dà sintomi



evidenti nelle fasi iniziali: molte persone, infatti, scoprono di esserne affetti solo durante controlli di routine o esami del sangue.

Il problema più grave conseguente alla diagnosi tardiva è che, nel tempo, questa condizione può favorire l'insorgenza di malattie che tendono a cronicizzare e a provocare gravi danni alla salute se non curate adeguatamente: dal diabete di tipo 2 e pressione alta, a infarto e ictus. Ma anche a steatosi epatica, il cosiddetto fegato grasso, a un aumento dell'infiammazione cronica e, quindi, anche a un maggiore rischio cardiovascolare generale.

In pratica, il corpo entra in una situazione di "squilibrio metabolico" che coinvolge glicemia, pressione, grassi nel sangue e accumulo di grasso viscerale, che possiamo constatare chiaramente con un evidente aumento del nostro girovita e la cintura dei pantaloni che stringe sempre di più.

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA: QUANTO INCIDONO?

Moltissimo, è la risposta a questa domanda.

La buona notizia è che la sindrome metabolica non dipende solo dalla predisposizione genetica, noi stessi possiamo fare molto per prevenirla ogni giorno: alimentazione, movimento, sonno e gestione dello stress giocano un ruolo fondamentale sia nello sviluppo sia nella prevenzione.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, le principali abitudini che aumentano il rischio sono:

- sedentarietà;
- eccesso di calorie e zuccheri semplici;
- consumo frequente di cibi ultra-processati;
- aumento del peso corporeo, soprattutto addominale;
- fumo e scarso riposo.

Anche una perdita di peso moderata e un incremento dell'attività fisica possono migliorare significativamente glicemia, pressione e profilo lipidico. Non servono, infatti, diete drastiche o regole impossibili da seguire: la prevenzione della sindrome metabolica passa soprattutto da uno stile di vita sostenibile nel tempo.

Si raccomanda di fare attività fisica regolare, se possibile di camminare ogni giorno e di dormire a sufficienza. In tavola si insegna a ridurre in modo significativo il consumo di zuccheri e bevande zuccherate, favorendo il consumo di verdura, legumi e cereali integrali, imparando a costruire pasti equilibrati e completi, soprattutto con l'aiuto di professionisti esperti e non seguendo le mode del momento.

La sindrome metabolica non va sottovalutata ma può essere prevenuta e gestita efficacemente: conoscere i propri valori, fare controlli periodici e adottare uno stile di vita equilibrato rappresentano il primo passo per proteggere cuore, metabolismo e benessere generale. Il consiglio del tuo farmacista, affiancato ai professionisti sul territorio, è il primo passo verso una salute più duratura.



CIBI SÌ E CIBI NO

Da portare più spesso in tavola

- Verdura e ortaggi di stagione
- Legumi
- Cereali integrali
- Frutta fresca preferibilmente come spuntino
- Pesce azzurro
- Frutta secca
- Olio extravergine d'oliva
- Yogurt bianco naturale
- Acqua come bevanda principale

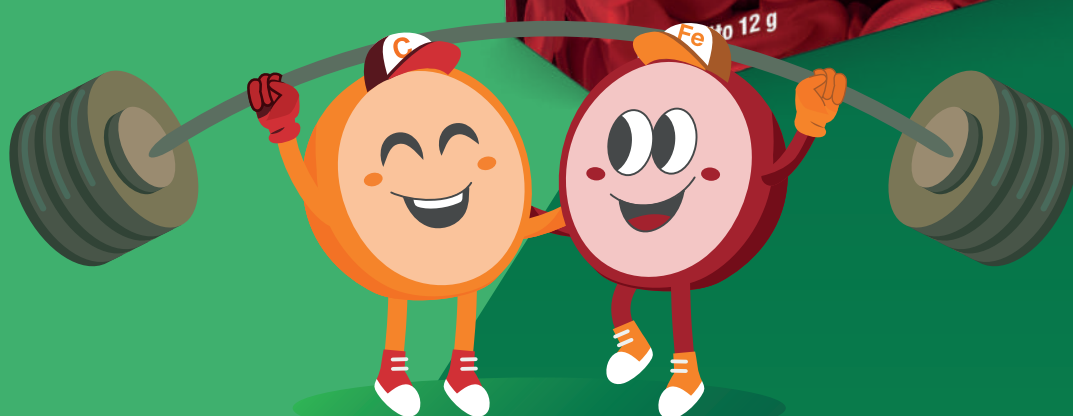
Da limitare

- Bevande zuccherate
- Dolci e snack industriali
- Salumi e carni processate
- Fast food
- Alcol in eccesso
- Prodotti ultra-processati
- Fritture frequenti
- Pane e farine raffinate consumati in eccesso

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

Aggiorniamo la skincare

Retinolo, vitamina C e acidi esfolianti:
perché l'autunno è la stagione giusta

di **Manuela Cuconato**

Con la fine dell'estate la pelle cambia esigenze. Dopo settimane di esposizione al sole, caldo, vento, salsedine e cloro, può apparire più secca, ispessita, meno luminosa e, in alcuni casi, presentare piccole discromie o un colorito non uniforme. È proprio questo il momento in cui molti dermatologi consigliano di riprendere o iniziare una *skincare* più "attiva", introducendo ingredienti cosmetici come retinolo, vitamina C e acidi esfolianti.

L'autunno rappresenta la stagione ideale perché l'intensità dei raggi ultravioletti diminuisce e si trascorre generalmente meno tempo al sole. Questo riduce il rischio di irritazioni e di comparsa di macchie legate all'utilizzo di alcuni attivi cosmetici, purché non venga mai trascurata la protezione solare quotidiana.

VARIE OPZIONI

Tra gli ingredienti più studiati figura il retinolo, un derivato della vitamina A considerato uno dei principali alleati nella prevenzione dell'invecchiamento cutaneo. Il suo meccanismo d'azione è ben conosciuto: favorisce il rinnovamento cellulare e stimola la produzione di collagene, contribuendo nel tempo ad attenuare rughe sottili, migliorare la grana della pelle e uniformare il colorito. I risultati, tuttavia, non sono immediati. Servono costanza e alcuni mesi di applicazione per ottenere benefici visibili.

Il retinolo richiede anche qualche attenzione. Nelle prime settimane è normale osservare una lieve secchezza, arrossamento o desquamazione, fe-

nomeni generalmente transitori legati all'adattamento della pelle. Per questo motivo gli specialisti consigliano di iniziare con basse concentrazioni, applicandolo due sere alla settimana e aumentando gradualmente la frequenza in base alla tollerabilità. Idratare adeguatamente la pelle aiuta inoltre a ridurre eventuali fastidi.

Un altro protagonista della *skincare* autunnale è la vitamina C, potente antiossidante capace di contrastare i radicali liberi prodotti dall'esposizione ai raggi UV e dall'inquinamento. Oltre a contribuire alla sintesi del collagene, favorisce una maggiore luminosità della pelle e può aiutare ad attenuare le discromie superficiali. Per queste caratteristiche viene spesso consigliata al mattino, sotto la crema idratante e la protezione solare, così da offrire una difesa aggiuntiva nei confronti dello stress ossidativo.

Anche gli acidi esfolianti, come gli alfa-idrossiacidi (AHA) e i beta-idrossiacidi (BHA), trovano in autunno il periodo migliore per essere utilizzati. Gli AHA, tra cui acido glicolico e lattico, agiscono principalmente sulla superficie cutanea favorendo il distacco delle cellule morte e rendendo la pelle più luminosa e uniforme. L'acido salicilico, appartenente alla famiglia dei BHA, penetra invece nei pori ed è particolarmente indicato per le pelli miste o a tendenza acneica. Un'esfoliazione delicata può migliorare la *texture* cutanea e facilitare anche l'assorbimento dei trattamenti successivi.

La tentazione di utilizzare contemporaneamente più attivi è frequente ma non sempre rappresenta



la scelta migliore: associare nella stessa routine retinolo e acidi esfolianti ad alte concentrazioni può aumentare il rischio di irritazione, soprattutto nelle pelli sensibili. Anche l'impiego contemporaneo di numerosi prodotti esfolianti o di *peeling* frequenti può compromettere la barriera cutanea, causando rossore, secchezza e maggiore sensibilità agli agenti esterni. Per questo è consigliabile introdurre un ingrediente alla volta, osservando la risposta della pelle prima di aggiungere nuovi prodotti.

Accanto agli attivi non dovrebbe mai mancare una crema idratante formulata per sostenere la barriera cutanea. Ingredienti come ceramidi, acido ialuronico, glicerina e pantenolo aiutano a mantenere l'idratazione e a limitare la sensazione di pelle che tira, migliorando la tollerabilità dei trattamenti.

Un errore ancora diffuso è pensare che, con l'arrivo dell'autunno, la protezione solare non sia più necessaria. In realtà i raggi UVA, responsabili del

fotoinvecchiamento, sono presenti durante tutto l'anno e attraversano anche le nuvole e i vetri. Inoltre, retinolo e acidi esfolianti rendono temporaneamente la pelle più vulnerabile all'azione dei raggi ultravioletti. Per questo gli esperti raccomandano di applicare ogni mattina una protezione solare con SPF adeguato, anche in città e nelle giornate nuvolose.

SCELTE PONDERATE

La *skincare* antietà non consiste nell'utilizzare il maggior numero possibile di prodotti ma nello scegliere ingredienti supportati da evidenze scientifiche e inserirli gradualmente all'interno di una routine semplice e costante. Il farmacista può rappresentare un valido punto di riferimento per orientare la scelta in base al tipo di pelle, all'età e alle esigenze individuali, aiutando a costruire un programma efficace e ben tollerato

Un riadattamento graduale

Rientro a scuola: come preparare l'organismo dei bambini alla nuova stagione

di **Manuela Cuconato**

L'estate lascia ai bambini ricordi di giornate all'aria aperta, giochi e ritmi più rilassati. Il ritorno tra i banchi rappresenta però un cambiamento importante: cambiano gli orari del sonno, aumentano gli impegni scolastici e si torna a trascorrere molte ore in ambienti chiusi insieme ai compagni. È proprio in questo periodo che ricominciano a circolare con maggiore frequenza i virus respiratori tipici dell'autunno e molti genitori si chiedono come aiutare i figli ad affrontare al meglio la nuova stagione. La risposta della scienza è chiara: non esistono prodotti in grado di "potenziare" il sistema immunitario. Esistono, invece, strategie che ne favoriscono il normale funzionamento, basate su alimentazione equilibrata, sonno regolare, attività fisica e, quando realmente indicato, sull'utilizzo di integratori e probiotici consigliati dal pediatra o dal farmacista.

OCCHIO ALLA DIETA

Negli ultimi anni l'attenzione della ricerca si è concentrata sul microbiota intestinale, l'insieme dei miliardi di microrganismi che popolano naturalmente l'intestino. Oltre a partecipare alla digestione, il microbiota svolge un ruolo importante nello sviluppo e nella regolazione del sistema immunitario. Un ecosistema intestinale in equilibrio contribuisce a mantenere integra la barriera intestinale e a modulare la risposta dell'organismo nei confronti degli agenti esterni.

Questo equilibrio può essere alterato da antibiotici, gastroenteriti, cambiamenti dell'alimentazione o delle abitudini quotidiane. In queste circostanze

il pediatra o il farmacista possono suggerire l'utilizzo di probiotici, comunemente chiamati fermenti lattici. È bene ricordare, però, che non tutti i probiotici sono uguali: i benefici documentati dipendono dal singolo ceppo utilizzato, dalla dose e dall'indicazione clinica. Per questo motivo la scelta dovrebbe sempre essere guidata da un professionista sanitario.

Anche l'alimentazione rappresenta uno dei principali strumenti di prevenzione. Frutta e verdura di stagione, cereali, legumi, pesce, latte e derivati apportano vitamine, minerali, proteine e fibre indispensabili per la crescita e per il corretto funzionamento dell'organismo. Le fibre, inoltre, costituiscono il nutrimento dei batteri "buoni" del microbiota, contribuendo indirettamente al suo equilibrio.

Con il rientro a scuola è importante ripristinare anche una corretta organizzazione dei pasti. Una colazione completa, composta da cereali, una fonte proteica e frutta fresca, aiuta a mantenere costanti i livelli di energia e favorisce attenzione e concentrazione durante le lezioni. Anche gli spuntini dovrebbero essere semplici ed equilibrati, limitando snack ricchi di zuccheri e bevande zuccherate.

Quando la dieta è varia e completa, il fabbisogno di vitamine e minerali viene generalmente soddisfatto. Esistono però situazioni nelle quali il pediatra può raccomandare una supplementazione. Tra i nutrienti più studiati figura la vitamina D, essenziale per la salute delle ossa ma coinvolta anche nella regolazione della risposta immunitaria. Nei bambini con ridotta esposizione al sole o con par-

ticolari fattori di rischio, la sua integrazione può essere indicata secondo le raccomandazioni delle società scientifiche.

Anche vitamina C e zinco contribuiscono al normale funzionamento del sistema immunitario. Tuttavia, assumere integratori senza una reale necessità non significa essere più protetti dalle infezioni stagionali. Il loro impiego ha senso quando serve a correggere una carenza o a soddisfare un aumentato fabbisogno, sempre seguendo il consiglio del professionista sanitario.

BUONE NORME

Accanto alla nutrizione, anche le abitudini quotidiane fanno la differenza. Il sonno è fondamentale per la crescita, l'apprendimento e la regolazione delle difese immunitarie. Anticipare gradualmente l'orario di addormentamento già una o due settimane prima dell'inizio della scuola aiuta i bambini ad affrontare il rientro con maggiore energia. Allo

stesso tempo, il movimento quotidiano, soprattutto all'aria aperta, continua a rappresentare uno dei migliori alleati della salute.

Infine, non vanno dimenticate le semplici norme igieniche, come il lavaggio frequente delle mani e l'aerazione degli ambienti, che contribuiscono a limitare la diffusione delle infezioni respiratorie nelle comunità scolastiche.

La farmacia rappresenta un importante punto di riferimento per le famiglie. Il farmacista può orientare nella scelta dei prodotti realmente utili, aiutando a distinguere le informazioni supportate da evidenze scientifiche dai messaggi pubblicitari.

Preparare un bambino al ritorno a scuola significa prendersi cura della sua salute nel suo insieme: alimentazione equilibrata, sonno adeguato, attività fisica, corrette abitudini igieniche e, quando necessario, il consiglio del pediatra e del farmacista costituiscono le basi più solide per affrontare con serenità il nuovo anno scolastico.

COSA DICE LA RICERCA

Le principali società scientifiche, tra cui la Società italiana di pediatria (Sip) e la *European society for paediatric gastroenterology, hepatology and nutrition* (Espghan), concordano su alcuni punti fondamentali: una dieta equilibrata rappresenta il principale strumento di prevenzione; i probiotici possono essere utili solo in specifiche condizioni cliniche e i loro effetti dipendono dal singolo ceppo utilizzato; la vitamina D va integrata quando indicato dal pediatra. Nessun integratore è in grado, da solo, di prevenire le comuni infezioni respiratorie o di sostituire uno stile di vita sano.



Anche il pet cambia stagione

Settembre e ottobre, il periodo giusto per rimettere
al centro il benessere dei nostri pet

di **Emilio Livrieri**

Per molti settembre coincide con la ripresa della routine: si torna al lavoro, ricomincia la scuola e le giornate riprendono un ritmo più regolare. Ma questo cambiamento non riguarda solo le persone. Anche cani e gatti vivono il passaggio dall'estate all'autunno e, proprio come noi, devono adattarsi a nuovi orari, abitudini e stimoli. Per questo settembre e ottobre sono mesi strategici per prendersi cura del loro benessere e impostare buone pratiche che li accompagneranno per tutta la stagione fredda.

RITORNO ALLA QUOTIDIANITÀ

Uno degli aspetti più importanti è il ritorno graduale alla quotidianità. Durante le vacanze molti animali trascorrono più tempo con la famiglia, fanno passeggiate più lunghe o vivono esperienze nuove. Il rientro improvviso, con molte ore trascorse da soli in casa, può creare disagio soprattutto nei cani, animali estremamente sociali. Irrequietezza, abbaio continuo o piccoli danni domestici possono essere segnali di un adattamento difficile. Mantenere momenti di gioco, passeggiate di qualità e una routine prevedibile aiuta a ridurre lo stress e favorisce un ritorno sereno alla normalità.

L'inizio dell'autunno è anche il periodo ideale per fare il punto sulla salute del proprio pet. Una visita veterinaria permette di verificare lo stato generale dell'animale, controllare il peso, aggiornare eventuali vaccinazioni e valutare la prevenzione contro i parassiti. È infatti un luogo comune pensare che pulci, zecche e zanzare spariscano con la fine dell'estate. In realtà, gli autunni sempre più miti consentono a molti di questi parassiti di rimanere attivi anche nei mesi successivi, aumentando il rischio di infestazioni e di malattie trasmesse da vettori. Continuare la profilassi rappresenta quindi una scelta di prevenzione fondamentale.

Tra settembre e ottobre arriva anche il momento della muta stagionale. Cani e gatti perdono il pelo estivo per prepararsi alle temperature più basse e la quantità di pelo in casa può aumentare sensibilmente. Una spazzolatura regolare non serve solo a mantenere il mantello più bello: favorisce la salute della cute, elimina il pelo morto, migliora la circolazione e, nel caso dei gatti, riduce la formazione dei fastidiosi boli di pelo.

ALIMENTAZIONE E MOTO

L'alimentazione merita un'attenzione particolare. Dopo l'estate alcuni animali possono aver preso peso a causa di una vita più sedentaria, mentre altri, al contrario, possono aver consumato molte energie durante vacanze attive. Monitorare la condizione corporea e scegliere un'alimentazione equilibrata, eventualmente con il supporto del veterinario, è il modo migliore per affrontare la nuova stagione senza squilibri nutrizionali.

Le giornate che si accorciano non devono tradursi in meno movimento. L'attività fisica resta indispensabile per mantenere in salute articolazioni, muscoli e sistema cardiovascolare, ma anche per stimolare la mente. Passeggiate, giochi olfattivi, ricerca di bocconcini e attività di *problem solving* aiutano il cane a scaricare energie in modo positivo. Anche i gatti che vivono esclusivamente in appartamento possono beneficiare di un ambiente ricco di stimoli, con tiragraffi, mensole, tunnel e giochi interattivi che li mantengano curiosi e attivi.

L'autunno offre inoltre condizioni climatiche perfette per trascorrere più tempo all'aperto. Boschi, parchi e sentieri diventano mete ideali per condividere esperienze con il proprio cane, sempre ricordando alcune semplici precauzioni: evitare il contatto con funghi sconosciuti, fare attenzione ai ricci delle castagne e controllare il mantello al rientro per individuare eventuali zecche o forasacchi tardivi.

ATTIVITÀ AD HOC

Infine, settembre segna anche la ripartenza di molte attività dedicate agli animali: corsi di educazione, sport cinofili e percorsi di socializzazione rappresentano un'opportunità preziosa per migliorare il rapporto tra proprietario e cane. L'apprendimento non ha età e dedicare tempo alla relazione contribuisce tanto al benessere psicologico quanto a quello fisico.

Prendersi cura di un animale significa accompagnarlo nei cambiamenti delle stagioni, adattando attenzioni e abitudini alle sue esigenze. Settembre e ottobre, spesso vissuti come mesi di ripartenza, possono trasformarsi anche nell'occasione per ripartire con buoni propositi insieme ai nostri pet, investendo nella loro salute, nel loro equilibrio e nella qualità della vita che condividiamo ogni giorno.



**BUONE ABITUDINI
PER AFFRONTARE L'AUTUNNO
CON IL PROPRIO PET**

1. Programma un check-up veterinario
2. Mantieni una routine stabile
3. Prenditi cura del mantello
4. Non trascurare movimento e stimoli mentali
5. Adatta alimentazione e attenzioni alla stagione

A photograph of a woman with dark hair, wearing a blue and white striped shirt, hugging a young child with blonde hair from behind. The child is laughing joyfully, looking up towards the sky. They are outdoors, with a soft, hazy background. The image has a semi-transparent dark overlay where the text is placed.

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!

Dica**33** la vera salute



EDRA

Edra Media Srl
Viale Enrico Forlanini, 21
20134 - Milano

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute