

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Benessere primavera-estate



PREVENZIONE

Il sale non è un nemico

NUTRIZIONE

Il cibo giusto
per la stagione che cambia

CANI & GATTI

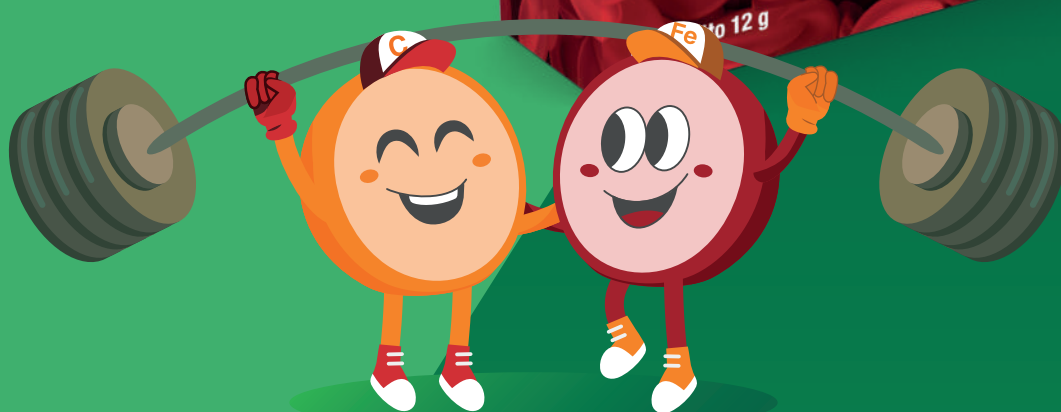
Benvenuto a casa, mio



*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

IN FARMACIA UNA INFORMAZIONE AUTOREVOLE

*Caro lettore,
con l'arrivo dei mesi più caldi
il desiderio di benessere si fa più intenso.
Che si tratti di rimettersi in forma
per la "prova costume" o di pianificare
le tanto attese vacanze,
nella tua Farmacia Farmauniti potrai trovare
non solo prodotti, ma consulenza
qualificata e informazioni aggiornate.
Il controllo del peso corporeo è importante
ma la salute non deve mai passare
in secondo piano!
Il tuo Farmacista è a disposizione per guidarti
verso una gestione del peso equilibrata e una
integrazione consapevole: in Farmacia troverai
il giusto consiglio per supporti come drenanti
e attivatori del metabolismo per accompagnare
una dieta sana e un'attività fisica costante.
Prima di partire è fondamentale preparare*

*il "kit del viaggiatore". Dalla gestione
dei farmaci abituali ai presidi per i piccoli
imprevisti (disturbi gastrointestinali
piuttosto che punture di insetti),
la farmacia è il punto di riferimento
per offrire un aiuto rapido e pronto.
Anche rimanere a casa d'estate comporta
delle cautele: il cambiamento climatico
ha portato alle nostre latitudini patologie
un tempo confinate ai tropici come il caso
del West Nile, trasmesso dalle zanzare
comuni: nessun allarmismo ma attenzione
alla prevenzione, prima di tutto informandosi
correttamente.
In un mare di informazioni spesso confuse che
si trovano sul web, il farmacista è una fonte
autorevole a chilometro zero.
Entra in Farmacia per preparare la tua estate!*

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. 3 / 6 del 01/05/26
Tiratura 83.000 copie

Direttore responsabile: Simona Arpellino

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

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

Hanno collaborato: Rachele Aspesi, Anna Maria Coppo,
Beatrice Curci, Sofia Marini, Gladys Pace, Paola Rinaldi,
Silvia Raguzzi, Giulia Ventura

Impaginazione
Sabina Priulla

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Produzione
Antonio Iovene

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Fumo? Smettere si può

7 – PSICOLOGIA

La paura di ammalarsi

12 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Calcarea fosforica

17 – PREVENZIONE

Il sale? Non è un nemico

19 – LETTURE

Un anniversario importante

20 – NO PROFIT

Uniti si vince

21 – NUTRIZIONE

Cibo e sistema nervoso

26 – COSMESI

I segreti per un collo da cigno

28 – SPAZIO MAMMA

In viaggio con il bebè

30 – CANI E GATTI

Benvenuto a casa, mio





Fumo? Smettere si può

Tabagismo, arriva il primo farmaco rimborsabile
dal Servizio sanitario nazionale

di Beatrice Curci



Un grappolo di fiorellini gialli simili al glicine custodisce la chiave per la cessazione dal fumo. Si tratta del *Cytisus laburnum*, noto anche come maggiociondolo, pianta della famiglia delle Leguminose da cui si estrae la citisina, principio attivo del nuovo farmaco Recigar, appena inserito in Gazzetta Ufficiale e ora disponibile per i fumatori italiani che desiderano smettere. La citisina era già presente dal 2024 nelle linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità e nel 2025 è stata inserita nell'elenco delle molecole essenziali. Ora però cambia forma e da formulazione galenica diventa farmaco rimborsabile dal Servizio sanitario nazionale.

COME AGISCE

La citisina agisce sugli stessi recettori che vengono attivati dalla nicotina con caratteristiche chimiche e farmacologiche in grado di attenuare i sintomi dell'astinenza prodotti dalla sospensione del fumo di nicotina, azzerando il rinforzo positivo che induce e tutti presupposti bio-comportamentali alla base della dipendenza da fumo.

La citisina, infatti, bloccando questi recettori presenti nel nostro cervello, diminuisce il piacere associato al fumo, modulando il tono dell'umore e riducendo tutti i sintomi che si presentano nelle fasi di astinenza da nicotina come: irritabilità, disforia, insonnia, ansia, che rappresentano i principali motori della ricaduta.

I DANNI DEL FUMO

Il farmaco va preso per via orale, secondo un protocollo standard di 25 giorni, che prevede una riduzione progressiva della posologia. Questo schema è stato validato in numerosi studi clinici e rappresenta la modalità di impiego più consolidata ed efficace nel trattamento del Dut, Disturbo da uso di tabacco. Il Dut è responsabile, in Italia, di oltre 90 mila morti ogni anno e i costi sanitari correlati al fumo, tra spesa pubblica e perdita di produttività, superano i 26 miliardi di euro l'anno. Inoltre, è una delle principali cause prevenibili di morte e disabilità a livello globale. Nonostante le strategie di prevenzione e i trattamenti disponibili, la cessazione del fumo

rimane una sfida clinica e di sanità pubblica. Aumentare l'accesso ai trattamenti efficaci per il Dut è quindi una misura a elevato impatto di costo-efficacia, oltre che preventiva e strategica.

IL PARERE DEGLI ESPERTI

«La citisina, per la sua comprovata efficacia, profilo di sicurezza ed elevato rapporto costo-beneficio, rappresenta un farmaco particolarmente adatto a essere integrato nei percorsi per il trattamento multidisciplinare del Dut», sottolinea Claudio Leonardi, presidente della Società italiana patologie da dipendenza (Sipad). «Lo schema di somministrazione decrescente è stato sviluppato con lo scopo di attenuare i sintomi da astinenza da nicotina e facilitare la cessazione del fumo. La cessazione completa del consumo di tabacco dovrebbe avvenire entro il quinto giorno dall'inizio del trattamento».

L'assenza di comprovate interazioni farmacologiche note rende la citisina particolarmente raccomandabile nei pazienti fragili, affetti da patologie croniche e in terapia polifarmacologica. Gli effetti collaterali, qualora comparissero, sono generalmente lievi e temporanei, con un ottimo profilo di tollerabilità anche a lungo termine.

«La citisina deve essere considerata un'opzione terapeutica di prima linea anche alla luce della recente introduzione tra i farmaci rimborsabili dal Ssn», spiega Fabio Beatrice, primario emerito dell'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino e direttore scientifico dell'Osservatorio MOHRE, «considerando la trasversalità dei danni da fumo, il suo impiego deve avvenire attraverso la prescrizione dei medici di medicina generale, pneumologi, oncologi e cardiologi territoriali, dei professionisti dei SerD e di tutti gli altri specialisti impegnati nella cura di patologie che possono essere influenzate dalla presenza e persistenza del Dut».

L'introduzione della citisina farmaceutica all'interno dei protocolli dei percorsi di cessazione del fumo può migliorare l'efficacia dei trattamenti, facilitare l'accesso e l'equità grazie alla rimborsabilità della molecola e generare un risparmio per il Servizio sanitario nazionale.





La paura di ammalarsi

Ansia per la salute, un fenomeno da non trascurare

Gladys Pace

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

*“Una tachicardia, un’extrasistole, una colite spastica,
un’emicrania, un mal di schiena,
una ipertensione arteriosa e diversi altri mal-esseri
psichici e/o fisici possono essere
la semplice conseguenza di pensieri negativi”*

*da L’amore è la medicina più potente
di Claudio Pagliara*

La premessa alla scelta di trattare in questa sede il disturbo d'ansia per la salute è l'opportunità di condividere da qui qualche dato ed esperienza utile ad alleggerire chi vive una condizione di questo tipo dal carico inopportuno delle etichette di malato immaginario, ipocondriaco...

Attualmente - seppure l'ansia per la salute si presenti nella popolazione generale con una stima che oscilla tra il 3 e il 10% (Leveni, Lussetti, Piacentini, *Ipocondria, ansia per le malattie e disturbo da sintomi somatici*, Erickson Edizioni, 2017) - è tanto il malessere che trascina con sé.

Alla voce "ipocondria", consultando il portale dell'enciclopedia Treccani, leggiamo: "Nel linguaggio medico, preoccupazione ansiosa, organicamente infondata, relativa alla propria salute o alla condizione di particolari organi interni".

Se prendiamo il DSM 5-TR (*Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali*) troviamo il "Disturbo da ansia di malattia" codificato tra i "Disturbi da sintomi somatici e disturbi correlati".

DI COSA STIAMO PARLANDO?

Se storicamente il termine "ipocondria" descriveva una condizione psichica dentro alla quale la persona risulta ossessionata dal pensiero di essere malata, acquisendo una connotazione per certi versi stigmatizzante, oggi più frequentemente si parla di disturbo d'ansia da malattia e di disturbo da sintomi somatici.

Pertanto, nel riportare gli effetti che il disagio vissuto a partire da un malessere sentito nel corpo, nella mente e nel cuore può suscitare, mi preme presentare alcune delle possibili vie per affrontarlo. Quali sono i sintomi di questo genere di disturbo? Quali i criteri per diagnosticarlo?

E infine, come trattarlo?

Uno degli aspetti centrali è la forte preoccupazione legata alla salute del proprio corpo, che tende a persistere nonostante le rassicurazioni mediche. A questo si può associare la tendenza ad avvertire più intensamente gli stimoli organici, ad allertarsi velocemente quando si sente parlare di una malattia, a sottoporsi ripetutamente a controlli medici o, all'opposto, a evitare qualsiasi contatto con sanitari, a mantenere la convinzione di avere una grave malattia.

E mi torna subito alla mente D, una ragazza dalla voce sottile e dal ritmo dell'eloquio serrato.

"Non è un banale mal di pancia, come mi ripete il mio ragazzo, dottoressa. Lui non è me e non può sentire quanto sia insopportabile questo dolore".

"Mi dica di più", ho detto a questa giovane.

"La mia paura è che sia qualcosa di grave".

E ancora un altro elemento da considerare è la compromissione del quotidiano sociale e lavorativo, perché l'attenzione monopolizzata dall'ansia per la salute rende difficile concentrarsi su altre attività e può diventare un pensiero pervasivo.

Da quanto tempo persistono i sintomi è un dato importante. Lo stesso il tener conto che i fattori interagenti nel suo esordio possono essere diversi: esperienze personali, esperienze traumatiche, comportamenti appresi, predisposizioni genetiche e fattori biologici.

*"Così, ora sento che
è giunto il momento di mettere ordine.
Selezionare l'essenziale
e lasciare tutto il resto"*

*da Quaderno delle meraviglie
di Shantena Augusto Sabbadini*

Avendo chiaro l'obiettivo che, con persone e situazioni diverse, condivido nella presa in carico, quale, per esempio, l'urgenza di ridurre il livello d'ansia e migliorare la qualità della vita di chi si rivolge a me, i primi passi sono quelli che orientano la diagnosi differenziale. Detto più chiaramente, andiamo a escludere patologie organiche che possono avere sintomi simili.

Escludere altre condizioni mediche ci permette di andare verso il più adeguato trattamento per quella persona, in quel momento della sua vita.

L'impegno, oltre al bisogno, a trovare in sé maggior serenità e sicurezza, è un elemento significativo nel percorso di cura.

Tornando quindi a D, proprio durante la compilazione di uno dei questionari che le ho somministrato in fase di *assessment* (1), mi disse che il tempo speso a preoccuparsi per la propria salute era diventato davvero troppo.

La tendenza piuttosto stabile a interpretare erroneamente i sintomi del corpo e le variazioni fisiche come segni dell'esistenza di una grave malattia è un fattore molto invalidante nelle persone che soffrono di ansia per la salute.

QUALI STRUMENTI SONO UTILI?

Quello che già dopo i primi colloqui è materia comune è la scoperta di quei pensieri irrazionali le-

¹ L'*assessment* consiste di un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere.

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. 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!

gati alla salute che vengono via via riconosciuti più facilmente e modificati.

L'effetto che questi primi passi producono è la riduzione dei comportamenti di ricerca di assicurazioni. Questa componente psicoeducazionale, nel mio lavoro con persone con difficoltà in questo ambito, è preziosissima. La consapevolezza aumenta e, in maniera direttamente proporzionale, i comportamenti disfunzionali si riducono. Mi riferisco, per esempio, alla ricerca in rete di segni e sintomi di malattie.

Un'altra via che percorro è il guidare all'acquisizione di tecniche di rilassamento e di gestione dello stress che possono essere utilizzate quando le paure si presentano più intensamente.

Con D invece è stato al termine di una visualizzazione guidata che le fu chiaro il forte miglioramento raggiunto, al punto da dirmi, qualche mese dopo la nostra prima seduta, che molte delle cose che aveva capito hanno cambiato la sua qualità di vita in una maniera gioiosamente inaspettata.

*“La mia speranza è che
sempre più gente veda il mondo...
così da trovarsi di fronte
altra gente normale che fa cose normali...
Per dare una faccia all'empatia,
all'affinità, alla comprensione”*

*da In the weeds
di Tom Vitale*

VIE D'USCITA

A volte quando siamo nel malessere e abbiamo paura di dividerlo, la sensazione è proprio quella di sentirsi soli al mondo.

“Come faccio a star tranquillo se, non appena sento in

me qualcosa che non va, un dolore in un punto diverso dal solito, il battito del cuore più accelerato, entro in uno stato di agitazione?”

“Come posso tranquillizzarmi dopo l'ennesima visita dallo specialista, perché il medico di base ormai non mi dà più retta, se la nausea torna un'altra volta pur avendo seguito tutte le prescrizioni ricevute?”

“Come togliermi questo chiodo fisso?”

Sono queste alcune delle domande che tornano con voci diverse quando stiamo navigando in questo mare. Eppure, con il giusto approccio terapeutico, nell'incontro con il professionista che sa leggere il proprio alfabeto emotivo, anche nell'affrontare una condizione cronica, è possibile vedere notevoli miglioramenti.

In ultimo aggiungo che quanto prima ci si attiva nel chiedere aiuto e quanto prima si formula la diagnosi corretta, individuando il trattamento mirato dentro a una buona relazione terapeutica, il grado di sofferenza può ridursi significativamente e la qualità della vita migliorare.

I modi per ridurre l'impatto di questo genere di disagio esistono.

“La sensazione più bella che porto via”, mi ha detto l'anno scorso un giovane paziente nella nostra seduta conclusiva, *“è di aver ripreso il controllo della mia vita”.*

Per alcuni di noi accettare le proprie paure senza lasciarsi sopraffare è iniziare una nuova vita, è scoprire che alcune paure non hanno più ragione di essere mantenute presenti, perché il presente è cambiato. E il cambiamento, se la direzione è la cura, vale sempre la pena di essere attraversato.

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



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

Calcareea fosforica

Per la flessibilità
e la resistenza delle nostre ossa

di Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Questo sale minerale, il più abbondante del nostro organismo, è detto anche idrossiapatite e si trova soprattutto nel nostro scheletro, del quale costituisce circa il 60%. Si presenta come tanti cristalli a forma di prisma sottile, esagonali, di colore giallo chiaro, insieme al carbonato di calcio e a una minima parte di fluoruro di calcio si struttura in una matrice di collagene capace di dare alle nostre ossa straordinarie proprietà di flessibilità e di resistenza. Questa combinazione di proteine e cristalli, che costituisce le nostre ossa, è dura e flessibile, leggera e resistente, ed è continuamente modulata dagli osteoclasti, che liberano i sali minerali contenuti nella matrice ossea, e dagli osteoblasti, capaci di sintetizzare le componenti organiche producendo l'osteoido, una miscela di fibre di collagene, proteoglicani e glicoproteine poi mineralizzata dai cristalli di calcio.

LA SALUTE DELL'OSSO

L'equilibrio tra rimozione e sintesi della matrice costituisce la salute dell'osso, che è in relazione con quella di tutto l'organismo. Nella ricerca di questo bilanciamento tra smontare e ricostruire, tra creare resistenza e modulare la flessibilità il rimedio omeopatico *Calcareea phosphorica* può influire positivamente. Negli ultimi due secoli le indicazioni terapeutiche del rimedio erano le patologie legate alla malnutrizione, come il rachitismo, la crescita dei bambini rallentata e difficoltosa, il ritardo nella chiusura delle fontanelle nella testolina dei neonati e quello della dentizione e la debolezza delle gambe con il conseguente ritardo nell'imparare a camminare.

Oggi, nei Paesi in cui un relativo benessere è diffuso, si osservano di rado queste debolezze strutturali legate a malnutrizione ma si possono osservare momenti in cui la crescita è difficoltosa o troppo veloce con dolori ossei, stanchezza e

crampi; disarmoniosa, con scoliosi, cifosi, ritardo nel consolidamento di fratture ossee, o, più avanti nell'età con disturbi come artrite, reumatismi, tendiniti. *Calcareea phosphorica* può pertanto dare un sostegno al tessuto osseo, muscolare, e costituire un elemento di riparazione dei tessuti dopo il decorso di una malattia acuta, contribuendo alla rigenerazione sanguigna e cellulare in particolare quando i sintomi si accompagnano a caratteristiche particolari di insoddisfazione, scontento, lamentosità, desiderio di cambiamento continuo nella speranza di trovare, da qualche parte, un senso di felicità.

«Vorrei vivere la mia intera vita viaggiando all'estero, se potessi prendere in affitto un'altra vita da vivere poi a casa» (William Hazlitt)

NEI BAMBINI

Utile per lo più nei bambini dalla struttura longilinea che durante un picco di crescita soffrono di dolori alle gambe, specialmente di notte e che, se piccoli, sono irritabili e piagnucolosi, se più grandicelli, affaticati dallo stress della scuola, tendenti ad annoiarsi, a non essere mai contenti di nulla, a voler cambiare attività, stanza, gioco. Possono soffrire di cefalea dello scolaro, spesso sospirano, sono ipersensibili e paurosi; possono lamentarsi nel sonno e fare brutti sogni che li svegliano.



NEGLI ADOLESCENTI

Insoddisfatti di sé, vorrebbero sempre essere altrove. Spesso stanchi, anche per il picco di crescita faticoso per la loro energia, hanno molto sonno, fanno fatica a svegliarsi al mattino, sbadigliano molto, si concentrano con difficoltà e nulla per loro va bene, nulla li soddisfa, quasi sentissero il continuo movimento di nutrienti e minerali dal sangue alle ossa, dalle ossa ai tessuti come una migrazione di energia che non arriva a dare loro una forma che si compia, un equilibrio tollerabile. Possono anche andare incontro a curvature anomale dello scheletro come la scoliosi e la cifosi.

LA CERVICALE

Il collo sottile di chi può giovare dell'idrossiapatite omeopatica soffre molto le correnti d'aria, il freddo umido. La rigidità del collo si accompagna a una specie di confusione mentale, come se l'energia non scorresse bene.

NELLE FRATTURE

È il minerale che favorisce il consolidamento osseo e che cura i dolori di vecchie fratture, che tornano a farsi sentire con il tempo umido.



NEI DOLORI REUMATICI

Calcareea phosphorica cura soprattutto quelli che compaiono per lo più per il freddo umido, colpiscono soprattutto il lato sinistro delle spalle e della schiena e si estendono fino ai pollici. È anche il minerale per la sindrome del tunnel carpale che interessa entrambe le mani, che diventano deboli, lasciano cadere le cose, e delle quali, i talvolta, fanno male anche le punte delle dita. Anche le caviglie sono facilmente soggette a “storte”, a piccole distorsioni per la fragilità dei tendini e dei legamenti.

SONNO E SOGNI

La debolezza e l'astenia di chi può giovare di *Calcareea phosphorica* inducono sonnolenza, stanchezza, tanto che il risveglio al mattino è molto difficile. I sogni vividi, di viaggi, di viaggi con ostacoli, di eserciti di gatti e di pericoli vissuti senza paura, possono far risvegliare di soprassalto. Talvolta leggeri lamenti come un mormorio vengono emessi nel sonno, specialmente dai bambini ma, talvolta, anche dai grandi.

LE DUE BAMBINE E LA NOTTE

Era quasi l'alba, una debole luce filtrava dalle persiane, e la bimba più piccola guardava la più grande dormire: «Ha sempre sonno al mattino Camilla, non si sveglia presto come me, ma nemmeno quando è ora, e quando finalmente si alza... quanto sbadiglia. La mia sorellina grande è diventata alta troppo in fretta, e ha dovuto andare dalla dottoressa omeopatica perché la schiena era diventata incurvata da un lato... forse si chiama “scogliosi”, come uno scoglio di osso non ben cresciuto... Ora non si capisce ancora se lo scoglio nella schiena andrà via, ma nel sonno la sorellina Camilla non si lamenta più, non mugola più e nemmeno si sveglia più per i brutti sogni».

L'alba ormai era arrivata e la sorellina più piccola pensava che fosse meglio crescere piano, un po' lentamente come lei che era la più piccola della classe a scuola, piuttosto che crescere con il mal di testa, i brutti sogni e le ossa con gli scogli... guardò ancora una volta la sorella più grande che dormiva a pancia in sotto sotto una grande coperta rosa e



pensò che anche lei avrebbe potuto dormire ancora un pochino.

SUSANNA E I CAMBIAMENTI

Non che amasse cambiare ma non resisteva a lungo in un posto di lavoro e il bello era che riusciva sempre a trovarne un altro, e poi, ancora, fantasticava di andare a lavorare... in Francia... in Belgio. La tratteneva la facile stanchezza, la rassicurante presenza della sua dentista di cui aveva spesso bisogno, finché un giorno, curiosa, provò a chiedere aiuto all'omeopatia per la sua zona cervicale sempre un po' rigida, soprattutto in inverno: tornò a casa con un tubo di palline zuccherine di fosfato di calcio e iniziò un periodo più calmo, con un'energia più tranquilla durante la quale Susanna si occupava di fare quel che doveva senza progettare cambiamenti quasi come dimenticandosene.

Quando, mesi dopo, andò al controllo dalla dentista, i suoi denti erano tutti sani, liberi dai soliti depositi di tartaro, e così, senza forse nemmeno renderse-ne conto, Susanna aveva liberato la zona cervicale

dalla tensione, armonizzato le sue energie e... migliorato i suoi denti, con il suo sale minerale diluito e dinamizzato dagli effetti collaterali tutti positivi.

LUCA CHE AVEVA AVUTO IL COVID

Luca, di una sessantina d'anni, di solito in buona salute, piuttosto longilineo e sempre in movimento, qualche inverno fa si era fermato a casa, aveva un po' di febbre, respiro corto e debolezza. Si era curato con qualche giorno di cortisone e integratori di vitamina D, C, glutazione e zinco, e finalmente il tampone era negativo e il respiro normale. Rimanevano una debolezza fisica e una stanchezza mentale che le vitamine miglioravano lentamente, mentre *Calcarea phosphorica* accelerò la ripresa del tono fisico e mentale in breve tempo. I benefici dell'idrosiapatite diluita omeopaticamente possono essere adatti in alcuni momenti della nostra vita a molti di noi o a qualcuno dei nostri cari ed è quindi bene continuare a informarsi, a leggere con attenzione, per trovare corrispondenze, indizi e suggestioni per custodire al meglio la nostra salute.





Il sale? Non è un nemico

Un nuovo filone di ricerca apre prospettive inedite
sul ruolo del sale marino nella nutrizione umana

di Silvia Raguzzi

Per anni è stato considerato un nemico silenzioso, nascosto nelle dispense e bandito dalle tavole con l'accusa di mettere a rischio cuore, arterie e longevità. Parliamo del sale. E se invece il problema fosse il nostro rapporto squilibrato con esso?

Un nuovo filone di ricerca scientifica propone ora una visione più complessa e realistica del ruolo del sale nella nutrizione umana. Secondo un recente lavoro elaborato da un gruppo di ricercatori e medici dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, il sale non va assolto, ma neppure demonizzato: va gestito e contestualizzato. L'elemento chiave emerso da questo studio è la cosiddetta "curva a U", una relazione tra consumo di sodio ed esiti di salute che evidenzia come non è solo l'eccesso a essere dannoso, anche una carenza può comportare rischi significativi.

DANNI MA ANCHE BENEFICI

Per lungo tempo, il messaggio dominante è stato quello di ridurre il sale per proteggere il cuore. Tuttavia, studi epidemiologici hanno mostrato una realtà più articolata. La mortalità aumenta non solo quando l'assunzione di sodio supera livelli elevati, oltre i 5-6 grammi al giorno, ma anche quando scende sotto una soglia minima, che è di circa 3 grammi. Il corpo umano funziona attraverso equilibri dinamici, e il sodio è essenziale per mantenerli e quando questo elemento viene a mancare, le conseguenze possono essere profonde e spesso sottovalutate. Negli ambulatori e nei pronto soccorso si osservano sempre più di frequente effetti legati non all'eccesso, ma alla carenza di sodio.

Tra i casi più significativi ci sono gli anziani, spesso sottoposti a diete iposodiche molto restrittive. In questi soggetti, una riduzione eccessiva del sodio può provocare iponatriemia, una condizione caratterizzata da bassi livelli di sodio nel sangue. I sintomi possono includere confusione mentale, instabilità e cadute, talvolta scambiate per segnali di declino cognitivo o demenza. In molti casi, il semplice ripristino di un adeguato apporto di sale porta a un miglioramento significativo delle condizioni cognitive e dell'equilibrio.

Un altro ambito critico riguarda i pazienti con scompenso cardiaco. Tradizionalmente, a questi soggetti veniva raccomandata una drastica riduzione del sale. Tuttavia, recenti analisi indicano che una restrizione troppo severa può avere effetti controproducenti. Riducendo eccessivamente il sodio, il volume ematico diminuisce e l'organismo attiva meccanismi compensatori, tra cui la produzione di ormoni dello stress, che possono aggravare il carico sul cuore.

Anche il metabolismo risente di un apporto insufficiente di sale. Il sodio è infatti coinvolto nel trasporto del glucosio nelle cellule. Una sua carenza può ridurre la sensibilità all'insulina, favorendo l'insorgenza di insulino-resistenza e aumentando il rischio di sviluppare disfunzioni metaboliche, incluso il pre-diabete. Si tratta di effetti meno noti, ma rilevanti, che contribuiscono a delineare un quadro più complesso del ruolo del sodio nella fisiologia umana.

A complicare ulteriormente il dibattito è la distinzione tra il sale come semplice composto chimico

(cloruro di sodio) e il sale come alimento, inserito in una matrice più ampia. Il sale marino integrale, per esempio, contiene tracce di oligoelementi come magnesio, potassio e calcio, che possono influenzare sia il gusto sia l'interazione con l'organismo. Questo suggerisce che non tutti i tipi di sale siano equivalenti e che la qualità possa incidere sulla quantità consumata. Altro aspetto fondamentale è il ruolo del sale iodato nella salute pubblica. L'aggiunta di iodio al sale rappresenta una delle strategie preventive più efficaci e a basso costo per contrastare la carenza di questo micronutriente essenziale, cruciale per il corretto funzionamento della tiroide e lo sviluppo neurologico, soprattutto durante la gravidanza e l'infanzia. Ridurre indiscriminatamente il consumo di sale senza considerare questo aspetto potrebbe avere conseguenze indesiderate su larga scala.

UN CAMBIO DI PARADIGMA

Alla luce di queste evidenze c'è quindi la necessità di un cambio di paradigma non solo nella ricerca,

ma anche nella comunicazione e nelle politiche sanitarie.

La professoressa Marta Bertolaso, Research Unit of Philosophy of Science and Human Development dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, sottolinea come: "La demonizzazione storica del sale deve essere riformulata enfatizzando l'equilibrio anziché la condanna. Un'educazione a un consumo consapevole, equilibrato e quindi responsabile è una sfida socio-culturale più generale di cui il sale può essere considerato elemento paradigmatico"

Il consumo di sale, quindi, va considerato all'interno di un contesto più ampio, che tenga conto dello stile di vita, dell'attività fisica, delle condizioni fisiologiche e del modello alimentare complessivo. Non esiste una quantità ideale valida per tutti: ciò che conta è l'equilibrio adattato alle esigenze del singolo.

Dopo decenni di sospetti, il sale torna al centro del dibattito, ma con una nuova identità: non più nemico da eliminare, ma risorsa da gestire, è il caso di dirlo, *cum grano salis*.



Un anniversario importante

Nel 2026 ricorrono gli ottocento anni dalla morte di Francesco d'Assisi. Un libro di Alessandro Barbero ne ricorda la figura

di Giuseppe Tandoi

Invitiamo i nostri lettori a non farsi intimorire dalla mole di questo libro, la cui lettura scorre veloce come quella di un romanzo... anche se un romanzo non è. E non si tratta, a dire il vero, nemmeno di una biografia in senso stretto.

Diciamo, semplicemente, che è un'opera tipica di Alessandro Barbero, il principe dei divulgatori, qualunque sia il mezzo di espressione cui si affida: libri, programmi televisivi, serate teatrali, podcast... L'unico forse che riesce davvero a coniugare il rigore dello storico – ha insegnato per anni Storia medievale all'università – con la leggerezza del narratore di vaglia. Perché farsi leggere, parlando di storia medievale, non è facile.

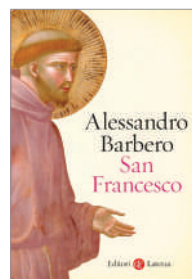
Dunque, in questo 2026 ricorrono gli ottocento anni dalla morte di Francesco d'Assisi, patrono d'Italia. Raccontare la vita del santo è impresa ardua ma non perché manchino le fonti cui attingere, anzi, già all'indomani della sua morte cominciarono a fiorire le biografie di chi lo aveva conosciuto, più o meno credibili che fossero.

La prima ufficiale fu però quella commissionata da papa Gregorio IX a Tommaso da Celano, religioso appartenente all'Ordine dei frati minori e, si presume, molto vicino a Francesco. Seguirono altre versioni di Tommaso ma poi la figura del santo venne, in qualche modo, istituzionalizzata con la pubblicazione della *Legenda maior*, la biografia definitiva pubblicata, nel 1263, da Bonaventura da Bagnoregio, insigne teologo destinato anch'egli a diventare santo.

Con questa opera l'Ordine fondato da Francesco intendeva valorizzare la dimensione teologica della sua missione sulla terra, mettendo da parte tutta la casistica sulla sua personalità, che a volte sconfinava nel folklore ma soprattutto metteva in risalto l'animo composito di un uomo che non mancava di contraddizioni e di durezze.

E l'intento di Barbero, volendo sintetizzare, è proprio quello di distinguere il carattere leggendario di Francesco – prototipo di ogni bene, simile a Cristo nella sua perfezione – dalla realtà di un personaggio che, come tutti gli uomini, aveva attraversato la vita facendone esperienza in ogni sua sfaccettatura.

Si potrebbe parlare allora di una "indagine su Francesco" che lo fa scendere dal piedistallo per rendercelo più vicino e vivo, qualunque sia l'attitudine verso la religione del lettore che si avvicina alla sua figura.



SAN FRANCESCO

di Alessandro Barbero
Laterza, 2025, pp. 448



Uniti si vince

Arcobaleno della Speranza ODV, stare accanto a chi affronta malattie oncoematologiche e alle loro famiglie, offrendo un sostegno concreto ma soprattutto umano

Ci sono momenti nella vita in cui tutto sembra fermarsi. È proprio in questi momenti che diventa fondamentale sapere che qualcuno c'è.

L'Arcobaleno della Speranza ODV nasce con un obiettivo chiaro: stare accanto a chi affronta malattie oncoematologiche e alle loro famiglie, offrendo un sostegno concreto ma soprattutto umano. Non si tratta solo di volontariato ma di una vera rete di solidarietà fatta di persone, storie e speranze che ogni giorno si intrecciano nei reparti ospedalieri.

L'impegno dell'associazione si traduce in azioni tangibili: supporto psicologico, assistenza ai pazienti, vicinanza costante alle famiglie. Un lavoro spesso silenzioso, ma fondamentale, che aiuta ad affrontare con maggiore forza il percorso della malattia.

Accanto al sostegno diretto, l'associazione collabora attivamente con le strutture sanitarie, contribuendo a migliorare la qualità dell'assistenza e il benessere complessivo dei pazienti. Uno sguardo sempre rivolto al futuro, attraverso il sostegno alla

ricerca scientifica e la donazione di attrezzature mediche essenziali.

Perché anche piccoli gesti possono fare una grande differenza: un sorriso, un momento di leggerezza, la possibilità di sentirsi ancora se stessi.

Eventi solidali, raccolte fondi e iniziative sul territorio permettono all'associazione di coinvolgere un numero sempre maggiore di persone. Perché la solidarietà cresce quando viene condivisa.

Il motto "Uniti si vince" racchiude il senso più profondo di questo impegno: insieme si affrontano le difficoltà, insieme si costruisce la speranza.

PEDALATA DELLA SPERANZA, QUANDO LO SPORT DIVENTA VICINANZA

Anche per il 2026, l'Arcobaleno della Speranza ODV promuove la Pedalata della Speranza, un'iniziativa solidale dedicata ai pazienti onco-ematologici e al sostegno della ricerca sulle malattie del sangue.



Le tappe della Pedalata della Speranza 2026

- 4 maggio: Trieste - Udine - Portogruaro
- 5 maggio: Portogruaro - Mestre - Rovigo
- 6 maggio: Rovigo - Padova - Vicenza - Verona
- 7 maggio: Verona - Brescia - Bergamo
- 8 maggio: Bergamo - Monza - Milano - Pavia

<https://www.arcobalenodellasperanza.net/speranza/>



L'obiettivo è duplice: sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della donazione di sangue, midollo osseo e cordone ombelicale, e portare un messaggio concreto di vicinanza ai pazienti e alle loro famiglie. La manifestazione vuole inoltre valorizzare il ruolo dell'attività fisica come supporto al benessere durante le terapie oncologiche.

Studi scientifici dimostrano infatti che un'attività motoria adeguata alle condizioni cliniche può contribuire a ridurre alcuni effetti collaterali delle cure, migliorando la qualità della vita durante il percorso terapeutico.

In questa direzione si inserisce anche un progetto concreto: grazie al supporto di Farmacares – Federfarma Torino, l'associazione si sta impegnando per l'acquisto di cyclette da destinare ai Centri Trapianto delle ematologie dell'Ospedale San Giovanni Battista di Torino e del San Luigi Gonzaga di Orbassano, per permettere ai pazienti di svolgere attività fisica anche durante la degenza.

La Pedalata della Speranza 2026 – realizzata con il patrocinio di AIL (Associazione Italiana contro Leucemie, Linfomi e Mieloma) e AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) – sarà guidata da Roberto Laudati, ematologo ed ex paziente affetto da linfoma. Durante il percorso, i ciclisti visiteranno i reparti oncoematologici degli ospedali coinvolti, incontrando pazienti, operatori sanitari e associazioni locali. Un viaggio che nelle passate edizioni ha attraversato l'Italia da Torino fino alla Puglia, creando una rete di partecipazione e condivisione lungo tutta la penisola. Durante ogni tappa, la Pedalata diventa un'occasione di incontro e testimonianza: un modo per portare vicinanza concreta e ricordare che, anche nei momenti più difficili, la solidarietà può fare la differenza.

La Pedalata della Speranza è, così, molto più di un evento sportivo: è un viaggio simbolico e reale attraverso l'Italia, dove lo sport si trasforma in uno strumento di sensibilizzazione, sostegno e promozione della cultura della donazione.



Cibo e sistema nervoso

I nutrienti che aiutano ad affrontare
l'arrivo della bella stagione

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in educazione alimentare - www.racheleaspesi.it

Con l'arrivo della bella stagione molte persone avvertono una sensazione di affaticamento che non sempre è facile spiegare: ci si sente più stanchi del solito, la concentrazione cala, l'umore diventa più instabile e il sonno può risultare meno ristoratore. Si tratta di una condizione piuttosto comune, spesso legata alla fase di adattamento dell'organismo ai cambiamenti ambientali.

Le variazioni di luce, temperatura e ritmo delle giornate influenzano infatti diversi sistemi biologici, tra cui quello ormonale e il sistema nervoso. Il cervello deve ricalibrare i propri meccanismi di regolazione del sonno, dell'energia e dell'umore: non sorprende, quindi, che proprio nei cambi di stagione molte persone riferiscano stanchezza mentale, irritabilità o maggiore sensibilità allo stress.

In questo contesto, l'alimentazione può rappresentare uno strumento concreto per sostenere l'organismo. I nutrienti che introduciamo ogni giorno non forniscono solo energia ma contribuiscono anche al corretto funzionamento delle cellule nervose, alla produzione dei neurotrasmettitori e alla capacità dell'organismo di adattarsi agli stress ambientali.

IL CERVELLO E IL BISOGNO DI ENERGIA STABILE

Il cervello è un organo estremamente attivo dal punto di vista metabolico. Pur rappresentando solo una piccola percentuale del peso corporeo, consuma circa un quinto dell'energia totale dell'organismo. Il suo carburante principale è il glucosio ma è fondamentale che esso venga fornito in modo costante e graduale.

Quando l'alimentazione è ricca di zuccheri semplici o alimenti molto raffinati, i livelli di glicemia tendono a oscillare rapidamente: a un picco iniziale può seguire un calo altrettanto brusco, con conseguente sensazione di stanchezza, difficoltà di concentrazione e aumento della fame.

Per questo motivo è preferibile privilegiare fonti di carboidrati complessi e ricchi di fibre, come cereali integrali, legumi e verdure. Questi alimenti consentono un rilascio più graduale del glucosio nel sangue, garantendo al cervello un apporto energetico più stabile nel corso della giornata.

I GRASSI "BUONI" CHE PROTEGGONO I NEURONI

Spesso si tende a considerare i grassi solo come una fonte calorica ma alcuni di essi svolgono un ruolo strutturale fondamentale per il sistema nervoso. In particolare, gli acidi grassi omega-3 sono componenti essenziali delle membrane delle cel-

lule nervose e contribuiscono alla loro fluidità e funzionalità.

Gli omega-3 sono, inoltre, associati a processi antinfiammatori e alla protezione delle funzioni cognitive. Le fonti alimentari più importanti sono il pesce azzurro - sardine, sgombero e alici - ma anche salmone, noci e semi di lino.

Inserire regolarmente questi alimenti nella dieta, in particolare il pesce almeno due volte alla settimana, può contribuire a sostenere il benessere del cervello e del sistema nervoso nel lungo periodo.

VITAMINE DEL GRUPPO B: FONDAMENTALI PER ENERGIA E UMORE

Le vitamine del gruppo B svolgono un ruolo chiave nel metabolismo energetico e nella fisiologia del sistema nervoso. Alcune di esse partecipano direttamente alla sintesi dei neurotrasmettitori che regolano umore, motivazione e risposta allo stress. La vitamina B6, per esempio, è coinvolta nella produzione di serotonina e dopamina, mentre i folati e la vitamina B12 sono essenziali per il corretto funzionamento delle cellule nervose e per numerosi processi metabolici.

Un apporto adeguato di queste vitamine si ottiene attraverso una dieta varia che includa cereali integrali, legumi, verdure a foglia verde, uova, pesce e carne. Nei periodi di maggiore affaticamento o in presenza di regimi alimentari restrittivi, può essere utile valutare con il farmacista o con il medico l'eventuale necessità di integrazione.

MAGNESIO: IL MINERALE DELLO STRESS

Tra i micronutrienti più importanti per il sistema nervoso vi è senza dubbio il magnesio. Questo minerale partecipa a centinaia di reazioni biochimiche dell'organismo, molte delle quali coinvolgono la trasmissione degli impulsi nervosi e la regolazione della risposta allo stress.

Un apporto insufficiente può contribuire a sintomi come stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione e maggiore tensione muscolare.

Fortunatamente il magnesio è presente in diversi alimenti di uso quotidiano, tra cui frutta secca, semi oleosi, cereali integrali, legumi e cacao amaro. Inserirli regolarmente nella dieta può aiutare a sostenere l'equilibrio del sistema nervoso, soprattutto nei momenti di maggiore affaticamento psicofisico.

TRIPTOFANO E SEROTONINA: IL BUONUMORE PARTE DALLA TAVOLA

Il rapporto tra alimentazione e umore è sempre più oggetto di studio. Uno dei nutrienti più inte-



GLI ALIMENTI AMICI DEL SISTEMA NERVOSO

- **Pesce azzurro** → Ricco di acidi grassi omega-3, contribuisce alla salute delle membrane delle cellule nervose e al mantenimento delle funzioni cognitive
- **Frutta secca e semi oleosi come mandorle, noci, nocciole, semi di lino e di zucca** → Apportano magnesio, acidi grassi essenziali e vitamine del gruppo B
- **Cereali integrali** → Forniscono energia a lento rilascio e vitamine del gruppo B utili per il metabolismo energetico e la funzionalità del sistema nervoso
- **Verdure a foglia verde come spinaci, bietole e altre verdure verdi** → Fonti preziose di folati, micronutrienti importanti per il funzionamento delle cellule nervose
- **Cacao amaro e cioccolato fondente** → Contengono magnesio e polifenoli che possono contribuire a sostenere energia mentale e tono dell'umore

ressanti in questo ambito è il triptofano, un amminoacido essenziale che rappresenta il precursore della serotonina, il neurotrasmettitore spesso associato alla regolazione del tono dell'umore e del ciclo sonno-veglia.

Il triptofano è presente in diversi alimenti di uso comune, tra cui latte e derivati, uova, legumi, carne bianca, frutta secca e banane. All'interno di un pasto equilibrato, la presenza di carboidrati complessi può favorire l'utilizzo di questo amminoacido da parte dell'organismo.

Una dieta varia ed equilibrata contribuisce quindi anche al mantenimento del benessere psicologico: negli ultimi anni la ricerca scientifica ha, infatti, evidenziato sempre più chiaramente il legame tra intestino e cervello, noto come asse intestino-cervello. Il microbiota intestinale, composto da miliardi di microrganismi, partecipa infatti alla produzione di numerose sostanze che possono influenzare il sistema nervoso.

Un'alimentazione ricca di fibre provenienti da

frutta, verdura, legumi e cereali integrali favorisce l'equilibrio del microbiota. Anche il consumo di alimenti fermentati, come yogurt e kefir, può contribuire al mantenimento di una flora intestinale sana.

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Prendersi cura dell'intestino significa quindi, indirettamente, prendersi cura anche del benessere mentale.

Curare ciò che portiamo in tavola ogni giorno rimane il primo passo per sostenere il nostro sistema nervoso. Una dieta varia, ricca di nutrienti e abbinata a uno stile di vita equilibrato può aiutare ad affrontare con maggiore energia e serenità i cambiamenti della stagione.

In caso di ulteriori necessità di supporto, il consiglio del farmacista può orientare anche verso una soluzione di integrazione naturale più adatta alle esigenze individuali, valutando stile di vita, alimentazione e livello di affaticamento.

I segreti per un collo da cigno

Nella cura quotidiana ci concentriamo soprattutto
sul viso ma è il collo a rivelare
per primo i segni del tempo e delle nostre abitudini

di Paola Rinaldi

Il fascino di un collo lungo e slanciato, come quelli immortalati nei ritratti di Amedeo Modigliani, si scontra con una verità meno poetica: questa è una delle zone più vulnerabili del corpo. La pelle è continuamente esposta agli agenti esterni, alle posture scorrette e ai segni del tempo, che qui tendono a manifestarsi con particolare rapidità.

ANATOMIA DI UN PUNTO DEBOLE

Le rughe orizzontali, ribattezzate con romanticismo “collane di Venere”, insieme alla perdita di tono e compattezza, raccontano molto più di quanto vorremmo. La loro comparsa non è casuale: il collo ha una struttura cutanea diversa rispetto al resto del corpo, con un derma più sottile, fibre di collagene meno dense e una produzione di sebo ridotta. Questa combinazione rende la pelle più incline alla disidratazione e alla perdita di elasticità, accelerando la formazione di solchi e cedimenti. A tutto questo si aggiunge la continua sollecitazione muscolare: ogni volta che guardiamo il telefono, lavoriamo al computer o dormiamo in posizioni scorrette, il collo si piega e si accorcia, favorendo la comparsa di linee che con il tempo si approfondiscono.

Le abitudini contemporanee hanno amplificato il problema. Il cosiddetto *tech neck* - ovvero le pieghe che si formano precocemente a causa dell'uso prolungato dei dispositivi elettronici - è diventato uno dei segni più evidenti dello stile di vita moderno. La postura inclinata in avanti, mantenuta per ore, imprime nella pelle una memoria che si traduce in solchi permanenti e in un progressivo rilassamento dei tessuti. In questo scenario, il collo diventa una vera cartina tornasole delle nostre abitudini quotidiane, rivelando ciò che il viso spesso riesce ancora a mascherare.

IDRAZIONE E NUTRIMENTO

La prima strategia per mantenere il collo elastico, luminoso e visibilmente più giovane è un'idratazione costante e mirata. Questa zona, naturalmente povera di lipidi, tende a disidratarsi con facilità e necessita di formule capaci di trattenere l'acqua in profondità senza risultare pesanti. *Texture* morbide ma strutturate, arricchite con acido ialuronico, ceramidi, peptidi o burri vegetali, aiutano a rinforzare la barriera cutanea e a restituire compattezza. L'applicazione quotidiana, accompagnata da un massaggio dal basso verso l'alto, stimola la microcircolazione e contrasta la forza di gravità, rendendo il gesto cosmetico ancora più efficace. La sera è il momento ideale per trattamenti più

intensivi, a base di retinoidi, vitamina C o niacinamide, perché la pelle è più ricettiva e i processi di rigenerazione cellulare sono naturalmente attivi. Poiché il collo può risultare più sensibile rispetto al viso, è importante introdurre questi ingredienti con gradualità, osservando la risposta della pelle e modulando la frequenza d'uso.

PROTEZIONE SOLARE: IL VERO SEGRETO

Tra tutti i fattori che accelerano l'invecchiamento cutaneo, il sole resta il più insidioso e il collo è spesso la prima vittima, perché ce ne dimentichiamo quando applichiamo la protezione solare. Eppure è proprio qui che compaiono con maggiore precocità macchie, discromie e perdita di elasticità.

L'uso quotidiano di un filtro solare è quindi il gesto più efficace per preservare la giovinezza del collo, non solo in estate o al mare, ma anche in città e persino durante l'inverno. La protezione va applicata con generosità sulla parte anteriore, ma anche ai lati e sulla nuca, soprattutto se si portano i capelli corti o raccolti. Questo semplice accorgimento riduce in modo significativo il rischio di danni causati dal sole e mantiene la pelle più uniforme e luminosa.

GLI ESERCIZI UTILI

Per sostenere la tonicità del platismo, il grande muscolo che avvolge collo e *décolleté*, vale la pena affiancare alla *skincare* alcuni esercizi mirati, facili da eseguire e perfetti da inserire nella routine quotidiana. Il “bacio al soffitto” è tra i più efficaci: seduti con la schiena dritta, si inclina la testa all'indietro e si proiettano le labbra verso l'alto, mantenendo la posizione per qualche secondo in modo da allungare la parte anteriore del collo e attivare la muscolatura profonda. Un altro movimento utile consiste nell'aprire la bocca e spingere la lingua in fuori il più possibile.

Per lavorare sulla definizione del profilo inferiore del viso si può aggiungere la “masticazione all'insù”, simulando di masticare con il mento rivolto al soffitto, così da coinvolgere mandibola, collo e parte bassa del viso. Anche le torsioni controllate sono preziose: con il collo allungato, si ruota la testa verso un lato e si mantiene la posizione per alcuni secondi prima di ripetere dall'altra parte. Un allungamento dolce che migliora flessibilità e postura. Infine, proiettare il collo in avanti e poi retrainarlo, come farebbe una gallina, aiuta a prendere consapevolezza dell'allineamento cervicale e a contrastare l'abitudine a spingere la testa in avanti durante l'uso dei dispositivi digitali.

In viaggio con il bebè

L'idea di affrontare una gita fuori porta con un neonato può intimorire anche i genitori più organizzati, ma è sufficiente qualche accortezza

di Giulia Ventura

Partire con un bebè spaventa molti genitori, soprattutto la prima volta. L'idea di allontanarsi dalla routine, cambiare ambiente e affrontare eventuali imprevisti lontano da casa può sembrare complessa. In realtà, con qualche accortezza, anche una semplice gita fuori porta può trasformarsi in un'esperienza piacevole, capace di regalare momenti di qualità a tutta la famiglia.

ROUTINE E TRANQUILLITÀ

Che si scelga un fine settimana in un borgo vicino o qualche giorno in una località tranquilla, il vero equilibrio sta nel mantenere una certa continuità con le abitudini quotidiane. I neonati trovano sicurezza nei rituali che conoscono: l'orario della pappa, il modo in cui vengono addormentati, la sequenza che precede il bagnetto. Riproporre questi gesti anche lontano da casa aiuta il bambino a orientarsi e riduce il rischio di agitazione o pianto. Anche per i genitori la gita diventa più serena se non viene vissuta come una "prova di resistenza", ma come un'estensione naturale della vita familiare. È normale che emergano dubbi, soprattutto durante le prime uscite, ma con il tempo si impara a riconoscere i segnali del bambino e a gestire gli imprevisti con maggiore scioltezza.

SCEGLIERE LA DESTINAZIONE GIUSTA

Non esiste una meta perfetta in assoluto: ciò che

conta è evitare gli eccessi. Luoghi troppo caldi o troppo freddi, così come quelli molto umidi o particolarmente secchi, possono mettere a dura prova un neonato, che ha ancora una capacità limitata di regolare la temperatura corporea. Per questo è preferibile orientarsi verso destinazioni con condizioni climatiche simili a quelle a cui il bambino è già abituato.

Le località vicino all'acqua, come mare o lago, sono piacevoli ma richiedono attenzione nelle ore centrali della giornata. Il caldo intenso può favorire la disidratazione, riconoscibile da segnali come pannolino asciutto per molte ore, irritabilità, mucose secche o sonnolenza insolita. È importante non coprire la carrozzina con teli o panni, perché riducono la circolazione dell'aria e possono far aumentare la temperatura interna. Nei primi giorni di vita è anche meglio evitare la permanenza prolungata in spiaggia, mentre risultano ideali le passeggiate mattutine o serali, quando la luce è più morbida e l'aria più fresca.

La montagna offre aria pulita e ritmi lenti, ma è bene non superare altitudini troppo elevate e non programmare soggiorni troppo brevi, che non consentono al bambino di adattarsi. Le escursioni lunghe o impegnative non sono indicate per i neonati, che non hanno ancora una struttura muscolare adeguata per essere trasportati a lungo. Durante le salite rapide, come in funivia o sulle strade di mon-



tagna, alcuni bambini possono avvertire fastidio alle orecchie: una breve pausa a metà percorso o l'uso del ciuccio può aiutare a compensare la pressione.

La campagna, infine, è spesso la meta più semplice e rilassante ma richiede attenzione agli insetti. I repellenti vanno scelti con cura e, nei bambini molto piccoli, è preferibile applicarli su tessuti o zanzariere anziché direttamente sulla pelle. In caso di punture, si possono utilizzare creme lenitive specifiche per l'infanzia.

VIAGGIARE IN SICUREZZA

Il viaggio è parte integrante dell'esperienza e merita la stessa cura della destinazione. In auto è consigliabile partire nelle ore più fresche, fare soste regolari e mantenere una temperatura interna non troppo distante da quella esterna. Il seggiolino deve essere omologato e posizionato correttamente, mentre l'aria condizionata non dovrebbe mai essere troppo fredda. Durante le soste è utile parcheggiare all'ombra e lasciare che il bambino si muova un po', anche solo tra le braccia del genitore.

Il treno rappresenta spesso una soluzione comoda: permette di muoversi, cullare il bambino e gestire i bisogni senza le limitazioni dell'auto. L'aereo, invece, può risultare più impegnativo per via dei rumori, degli sbalzi di pressione e delle variazioni di temperatura. È bene valutare con attenzione la

durata del volo e le condizioni del bambino, soprattutto se molto piccolo.

COSA PORTARE CON SÉ

Per una gita o un weekend non serve riempire la valigia: bastano pochi elementi scelti con criterio. L'abbigliamento deve essere leggero, traspirante e adeguato al clima, con un cappellino chiaro per proteggere la testa e un maglioncino per le ore più fresche. È utile avere con sé una copertina, qualche cambio, prodotti per l'igiene quotidiana e una piccola scorta di pannolini. Le creme solari devono essere specifiche per i neonati, ricordando comunque che nei primi tre mesi il bambino non dovrebbe essere esposto alla luce diretta del sole.

Per quanto riguarda l'alimentazione, l'allattamento al seno semplifica molto la gestione. Se il bambino utilizza latte formulato o mangia cibi solidi, è consigliabile portare da casa una scorta adeguata, soprattutto se si tratta di prodotti difficili da reperire. Gli omogeneizzati che contengono carne o verdure vanno conservati con attenzione nelle giornate molto calde: durante i viaggi in auto è preferibile tenerli nell'abitacolo, dove la temperatura è più controllata.

Con un po' di organizzazione e la giusta flessibilità, ogni uscita può diventare un momento di scoperta e condivisione, in cui il benessere del bambino si intreccia naturalmente con il piacere di stare insieme.

Benvenuto a casa, micio

Preparare gli spazi, rispettare i suoi tempi e creare
un ambiente sicuro: il gatto,
la guida per un arrivo senza stress

di Sofia Marini



Una casa nuova, odori sconosciuti, spazi da esplorare e persone da conoscere. Accogliere un gattino in famiglia è un'esperienza entusiasmante, ma va affrontata con calma e organizzazione. In Italia, l'amore per i felini è in continua ascesa: secondo il report Assalco-Zoomark 2025, la popolazione dei gatti ha quasi raggiunto i 12 milioni, con un tasso di crescita che supera persino quello dei cani.

Ogni cucciolo arriva con il suo carattere, le sue curiosità e qualche timore: il modo in cui viene introdotto nell'ambiente domestico può fare la differenza tra un inserimento sereno e uno stressante. Preparare la casa, creare spazi sicuri e prevedere una socializzazione graduale sono passaggi fondamentali per aiutare il micio a sentirsi a proprio agio senza stress.

1. LA PRIMA ACCOGLIENZA: CALMA E GRADUALITÀ

Quando il gattino entra in casa per la prima volta, è

importante lasciargli il tempo per esplorare senza forzarlo. Un approccio graduale riduce paura e ansia: inizialmente si può limitare l'accesso a una sola stanza, permettendo al piccolo di familiarizzare con odori, suoni e oggetti. Il contatto con i membri della famiglia deve avvenire con delicatezza: parlargli a voce bassa, lasciare che si avvicini spontaneamente e offrire carezze leggere aiuta a costruire fiducia. È consigliabile evitare sovraffollamento di persone o rumori forti nelle prime ore, così da non sopraffarlo.

2. CREARE AREE DEDICATE: GIOCO, PAPPÀ E RIPOSO

Un gattino ha bisogno di spazi ben definiti per le diverse attività. Predisporre un angolo per il cibo, uno per l'acqua e un'area tranquilla per il riposo è fondamentale. Anche lo spazio per il gioco va pensato con attenzione: piccoli tiragraffi, tunnel, palline e giochi interattivi stimolano la mente e fa-



voriscono il movimento. La divisione in zone aiuta il gattino a orientarsi, riduce il rischio di comportamenti indesiderati e incoraggia una routine regolare, offrendo al contempo punti sicuri dove ritirarsi se si sente spaventato.

3. ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA FIN DAL PRIMO GIORNO

Il cibo gioca un ruolo centrale nell'adattamento del gattino. Nei primi giorni è preferibile continuare con l'alimentazione già nota, evitando cambi improvvisi che possano causare disturbi digestivi. Gradualmente si può introdurre la dieta definitiva, bilanciata per età e peso, con porzioni adeguate e acqua sempre fresca a disposizione. L'uso di ciotole basse e stabili, facilmente accessibili, aiuta il cucciolo a mangiare senza difficoltà, mentre pasti distribuiti più volte al giorno favoriscono un ritmo regolare.

4. SICUREZZA DELLA CASA: FINESTRE, BALCONI E SPAZI PERICOLOSI

Un gattino è agile e curioso ma non sempre consapevole dei pericoli. È essenziale mettere in sicu-

rezza finestre e balconi, installando reti o barriere protettive. Tenere lontani fili elettrici, piccoli oggetti ingeribili o piante tossiche riduce il rischio di incidenti. Controllare armadi, scaffali e spazi nascosti, dove il piccolo potrebbe infilarsi, permette di prevenire situazioni pericolose senza limitare la libertà di esplorazione.

5. SOCIALIZZAZIONE CON ALTRI ANIMALI E PERSONE

Se in casa sono presenti altri animali, l'introduzione deve avvenire con calma. È consigliabile iniziare con incontri visivi, separando i gatti con grate o porte e gradualmente permettendo il contatto sotto supervisione. Lo stesso vale per le visite di amici o familiari: lasciare al gattino il tempo di abituarsi alla presenza di nuove persone riduce stress e possibili comportamenti difensivi. Il rispetto dei tempi individuali favorisce un clima sereno e sicuro per tutti.

6. ARRICCHIMENTO AMBIENTALE E STIMOLI QUOTIDIANI

Offrire stimoli vari e adatti all'età aiuta il gattino a sviluppare agilità, curiosità e sicurezza. Tiragraffi, mensole per arrampicarsi, giochi interattivi e piccole sfide mentali contribuiscono al benessere psicofisico. Alternare momenti di gioco attivo con spazi di riposo permette al piccolo di scaricare energia senza sovra-stimolarsi, rendendo l'ambiente stimolante ma rassicurante.

7. PULIZIA E IGIENE DEGLI SPAZI

Anche la pulizia degli ambienti è fondamentale per la serenità del gattino. La lettiera va posizionata in un'area tranquilla, facilmente accessibile e lontana da ciotole e zone di riposo. Cambiare regolarmente la sabbia e lavare la cassetta con detergenti neutri mantiene l'igiene adeguata. Pulire i giochi, i tiragraffi e le aree dedicate al riposo contribuisce a un ambiente sano e sicuro.

8. OSSERVARE E ADATTARSI: IL MIGLIOR STRUMENTO DI CURA

Il gattino comunica molto attraverso il comportamento: rifiuto del cibo, eccessiva timidezza, nascondersi spesso o aggressività possono essere segnali di disagio. Osservare attentamente i suoi gesti e rispondere in modo adeguato permette di intervenire prima che piccoli problemi diventino abitudini difficili da modificare. Accogliere un nuovo gatto significa imparare a conoscere i suoi ritmi, rispettare i suoi tempi e creare un legame basato sulla fiducia reciproca.



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.**

KRKA

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 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.**

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