

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

La salute è anche una scelta



PREVENZIONE

Antibiotici, stop all'abuso

BENESSERE

Il potere segreto delle amiche

SPAZIO MAMMA

Occhi. E se ci fosse un problema?

edra

Septolete®

Septafar®

MAL DI GOLA? **AZIONE MIRATA** **PER UN RAPIDO** **SOLLIEVO**

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



 **KRKA**

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

LA SALUTE È ANCHE UNA QUESTIONE DI SCELTE

Caro lettore, l'inverno ci abitua spesso a ritmi più lenti, trascorsi prevalentemente al chiuso, favorendo una sedentarietà che può trasformarsi in una silenziosa alleata di diversi disturbi. Trascorrere molte ore seduti e muoversi poco non è soltanto una cattiva abitudine: è un vero e proprio fattore di rischio per la salute metabolica, strettamente collegato allo sviluppo del diabete di tipo 2. Quando il corpo resta inattivo la sua capacità di gestire correttamente gli zuccheri nel sangue si riduce, creando le condizioni per infiammazioni e squilibri glicemici. Il diabete, infatti, è una patologia che nelle fasi iniziali può non dare segnali evidenti ma che può essere prevenuta attraverso scelte quotidiane consapevoli. La primavera diventa così una preziosa alleata del nostro benessere. Le temperature miti di marzo e aprile offrono l'occasione ideale per

“cambiare marcia”: bastano 30 minuti al giorno di camminata veloce all'aria aperta per migliorare la sensibilità all'insulina. Sostituire un'ora di divano con una passeggiata nel verde contribuisce anche a ridurre lo stress e a riattivare il metabolismo. Al movimento è importante affiancare un controllo regolare dei parametri di salute. In farmacia è possibile effettuare il test dell'Emoglobina Glicata (HbA1c), un esame semplice e rapido. A differenza della misurazione della glicemia, che fornisce un dato puntuale, l'emoglobina glicata rappresenta una vera e propria “scatola nera” del benessere metabolico, poiché riflette la media dei livelli di zucchero nel sangue degli ultimi 2-3 mesi. Non aspettare: entra nella tua Farmacia Farmauniti e chiedi consiglio al farmacista, il tuo alleato di fiducia per la prevenzione e la salute quotidiana.

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. 2 / 6 del 01/03/26
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, 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

Salute mentale, più risorse per il territorio

6 – PSICOLOGIA

Lo sconosciuto dentro di noi

10 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Graphites, dall'elettronica alla medicina

13 – PREVENZIONE

Antibiotici, stop all'abuso

16 – BENESSERE

Il potere segreto delle amiche

18 – NO PROFIT

Più voce a pazienti e caregiver

20 – NUTRIZIONE

Una alimentazione che cambia

23 – LETTURE

Un classico dei nostri tempi

24 – COSMESI

Pulizie di primavera per il viso

27 – SPAZIO MAMMA

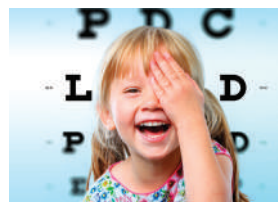
Occhi, e se ci fosse un problema?

30 – CANI E GATTI

Gatti puliti, gatti felici

32 – CINEMA

Per le strade del Veneto



Più risorse per il territorio

Varato il Piano nazionale salute mentale: una priorità che torna al centro del Ssn

di Beatrice Curci

Negli ultimi anni la salute mentale in Italia è diventata un tema sempre più urgente, sia per l'aumento delle richieste d'aiuto da parte della popolazione sia per la crescente consapevolezza della sua importanza per il benessere globale delle persone. Affrontare, senza stigma, il disagio psicologico e la malattia mentale significa prendere in carico patologie come ansia, depressione, stress, solitudine, difficoltà emotive legate al lavoro, alla scuola o ai cambiamenti della vita: esperienze comuni che possono riguardare chiunque. Eppure, per troppo tempo, quest'ambito è rimasto ai margini delle politiche sanitarie. Anche se l'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) puntualmente ribadisce che «non c'è salute senza salute mentale».

Fino ad ora i soldi stanziati per la psichiatria sono stati appena il 3% delle risorse complessive per la sanità pubblica pari a poco più di 3,5 miliardi, mentre secondo gli addetti ai lavori servirebbero almeno 2 miliardi in più solo per i pazienti adulti e un +30% di personale pari a circa 7.500 operatori. Questo mentre la domanda di cure cresce, soprattutto tra i giovani. Ma forse qualcosa sta cambiando: l'Italia ha deciso di rimettere la salute mentale al centro con il nuovo Piano nazionale salute mentale 2025-2030 (Pansm), approvato il 29 dicembre 2025 dalla Conferenza Unificata Stato-Regioni-Comuni e sostenuto da un primo stanziamento di 255 milioni di euro destinati soprattutto alla prevenzione e a nuove assunzioni.

Un passo atteso da oltre un decennio e una risposta che riconosce la salute mentale come parte inte-

grante della salute complessiva, non limitando l'intervento alla sola dimensione clinica ma includendo benessere emotivo, relazionale e sociale.

Un piano che si propone di ridisegnare l'organizzazione dei servizi sanitari territoriali e ospedalieri con un'attenzione particolare alla prevenzione, alla continuità assistenziale e all'inclusione sociale dei cittadini.

È un segnale importante, perché riconosce che il benessere psicologico non è un "lusso", ma una parte fondamentale della salute di ogni persona, al pari di quella fisica.

DOVE RIVOLGERSI

Per i cittadini, sapere dove e come rivolgersi, dai Centri di Salute Mentale alle Case di Comunità, è fondamentale non solo per affrontare un momento di difficoltà, ma anche per costruire percorsi di prevenzione, benessere e resilienza. Tuttavia, molti non sanno che esiste già questa rete pubblica dedicata alla salute mentale, accessibile attraverso tramite il Servizio Sanitario Nazionale. Il primo punto di riferimento sono i Centri di Salute Mentale (CSM), presenti in ogni ASL. Qui è possibile ricevere una prima valutazione, parlare con psicologi e psichiatri, avviare percorsi di cura, sostegno e riabilitazione. A coordinare questi servizi ci sono i Dipartimenti di Salute Mentale (DSM), che mettono insieme competenze sanitarie e sociali per seguire le persone nel tempo, non solo dal punto di vista clinico ma anche per quanto riguarda il lavoro, l'abitare, le relazioni. Un ruolo sempre più importan-



te è svolto dalle Case di Comunità, nuove strutture territoriali pensate per essere vicine ai cittadini. Qui si trovano medici di famiglia, infermieri, specialisti e, progressivamente, ci saranno anche i servizi dedicati al benessere psicologico. L'obiettivo è intercettare il disagio prima che diventi grave e offrire un punto di ascolto e orientamento facilmente accessibile. E in caso di crisi acute o emergenze, è sempre possibile rivolgersi al pronto soccorso, dove è previsto un percorso dedicato anche per i problemi di natura psichiatrica.

DIFFERENZE TRA REGIONE E REGIONE

Nonostante questi servizi esistano l'accesso non è però sempre agevole e uniforme su tutto il territorio nazionale. Secondo dati recenti, solo 293 delle 660 Case della Comunità attive a giugno 2025 hanno un servizio dedicato alla salute mentale, mentre in molte altre regioni l'offerta è ridotta o del tutto assente.

Una realtà che evidenzia forti disparità regionali nell'erogazione di prestazioni sociosanitarie e di ri-

abilitazione, e che indica la grande necessità di potenziare soprattutto la rete territoriale fuori dalle grandi aree urbane.

Il nuovo Piano Nazionale Salute Mentale 2025-2030 segna però un cambio di paradigma e pone al centro la rete dei servizi territoriali, rafforzando il ruolo dei dipartimenti integrati e inclusivi quali nodi fondamentali del percorso assistenziale, e stanziando risorse dedicate per tradurre le linee guida in azioni concrete. Lo stanziamento riguarda l'assunzione e la formazione di personale sanitario e sociosanitario tra psicologi, psichiatri, operatori sociosanitari e il rafforzamento dei servizi territoriali e di prossimità. Il Piano, inoltre, individua diverse aree strategiche tra cui: prevenzione e promozione del benessere mentale, anche attraverso programmi nelle scuole, nei luoghi di lavoro e nelle comunità locali. La continuità dei percorsi di cura, dall'età evolutiva all'età adulta, evitando l'interruzione dei servizi. L'integrazione sociosanitaria, con percorsi personalizzati che includono servizi sociali, sostegno abitativo e inserimento lavorativo. E campagne di sensibilizzazione e



alfabetizzazione emotiva per ridurre lo stigma che da sempre accompagna la malattia mentale.

Secondo quanto stabilito dal piano i Dsm dovranno diventare centri di coordinamento integrato, collegando ospedale, territorio e servizi sociali, scuola e mondo del lavoro. Questo per superare l'approccio frammentato e garantire un percorso di cura continuo e personalizzato per ciascun cittadino. Allo stesso tempo le Case di comunità saranno un primo punto di accesso fondamentale per intercettare il disagio psicologico in fase precoce, offrendo ascolto, valutazione e orientamento verso i servizi specialistici quando necessario. Un luogo dove chiedere aiuto, senza barriere e con meno burocrazia. Tuttavia, la loro implementazione rimane non obbligatoria per le Regioni e quindi disomogenea sul territorio nazionale, motivo per cui il Piano ha bisogno di una maggiore uniformità di copertura.

COSA CAMBIA IN CONCRETO

Ma cosa cambia in concreto, soprattutto per le persone e le famiglie? Secondo quanto previsto dal Piano

dovrebbero avere una maggiore vicinanza dei servizi grazie a strutture integrate e potenziate sul proprio territorio; tempi di attesa ridotti e percorsi personalizzati di cura; maggior accesso alla prevenzione e alla promozione del benessere psicologico e la possibilità di un dialogo diretto con gli esperti in ogni fase del percorso di vita. Il Piano rappresenta un'opportunità cruciale per rilanciare la salute mentale pubblica nel nostro Paese in Italia per mettere in primo piano i servizi che operano sul territorio. Tuttavia, il successo dipenderà da una reale implementazione delle risorse, dall'assunzione di personale qualificato e dalla capacità delle istituzioni di garantire uniformità e accessibilità su tutto il territorio nazionale.

Ma il messaggio più importante è che non si è soli. Se si attraversa un momento difficile esistono servizi pubblici a cui rivolgersi gratuitamente o con costi minimi e il sistema sanitario sta investendo per renderli più accessibili e diffusi. Prendersi cura della propria salute mentale non è un segno di debolezza, ma un atto di responsabilità verso sé stessi e verso la propria comunità.



Lo sconosciuto dentro di noi

La violenza dalle mille facce, come proteggerci?

Gladys Pace

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



È perché le facce della violenza sono anche più di mille che scriverne e riconoscerle si è fatto urgente oggi. Perché le maschere si confondono sempre più facilmente con i volti veri e perché gli artifici non sono solo più quelli introdotti dall'Intelligenza artificiale ma anche quelli che ci inventiamo, per difenderci dallo sconosciuto che alberga in noi.

***“Cammino per la montagna
senza riconoscere nulla.
Il senso dell’orientamento mi ha abbandonato.
Il mondo mi riesce del tutto nuovo”
da Quaderno delle meraviglie
di Santhèna Augusto Sabbadini***

Sono qui con alcuni degli episodi e del malessere sempre meno nascosto che lo sdoganamento di parole, immagini e messaggi dai contenuti marca-

tamente violenti stanno producendo nella nostra società, includendo senza troppi filtri le diverse fasce di età.

Scelgo di non andare per ordine, perché è proprio nel disordine che più facilmente il disagio si manifesta.

E torno a una serata di mezza estate nella quale camminando sul lungomare vedo un gruppo di ragazzini buttarsi su un ragazzo dandogli colpi a raffica sulla testa. La sola cosa che nell'immediato ho sentito di poter fare è stato urlare a squarciagola “basta” andando decisa verso di loro. Si sono fermati e hanno cercato di spiegare cosa fosse successo. Erano arrabbiati e sulla difensiva. Tentavano di giustificare la rabbia espressa. Nel frattempo, però avevano mollato la presa. Niente più colpi, restavano le parole. Con fare arrogante si è avvicinato un passante e la cosa più significativa che è riuscito a dir loro è stato “ci vorrebbero due sberle”.





*“E la verità è che, spesso,
non possiamo fare niente.
Che in certi giorni l'amore può significare
solo stare lì, a prendersi in faccia il vento,
la pioggia, la siccità e le tempeste,
pure quando sentiremmo di non meritarcene”
da La neve in fondo al mare*

di Matteo Bussola

GIOVANI DISORIENTATI

Di cosa stiamo parlando? Ho pensato. Quale messaggio stanno ricevendo questi giovani disorientati? Davvero pensiamo che, mentre intorno a noi vige la politica del più forte, mentre continuiamo a investire in armi, mentre pubblicizziamo il successo di chi fa strada a suon di prevaricazioni, i nostri ragazzi abbiano chiaro che, al primo accenno di conflitto, le mani è bene tenerle in tasca e fare spazio ad altre modalità per misurarsi con gli alti e bassi frequenti alla loro età?

Quale contenimento e preparazione stiamo offrendo ai nostri bambini presto esposti a cellulari e altri dispositivi mentre si proibiscono gli interventi di educazione affettiva a scuola?

Sono sia genitori sia insegnanti, sono adulte così come anziane le persone con le quali, nei percorsi di consulenza, di psicoterapia, di formazione e di supervisione, ho camminato a fianco per distinguere, circoscrivere, alleggerire e trasformare le situazioni che hanno prodotto reazioni inadeguate, favorendo l'introduzione di nuove risposte.

Nei percorsi di assessment¹ sono decisamente più numerose di un tempo le circostanze che, a prescindere dall'età di chi arriva in studio con una richiesta d'aiuto, evidenziano episodi di aggressività, di prepotenza e di inadeguatezza correlata ad azioni di sopraffazione e maltrattamento.

«Secondo lei è meglio sopraffare o essere sopraffatti?» mi ha chiesto tempo fa un ragazzo, frequentante la terza media, inviato dalla psicologa della scuola, affinché potesse essere aiutato a gestire meglio i ripetuti agiti di rabbia.

«Se davvero stai pensando che quelle siano le uniche due possibilità, raccontami che cosa hai visto, cosa hai sentito e come stai, partendo da qui», gli ho risposto, aperta a conoscere e sentire la sua storia.

E quello che sovente – insieme alla storia che cia-

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.

scuno riesce a raccontarmi, alle emozioni fin lì represses o esplose ed etichettate come “alterazioni gravi del comportamento” – possiamo scoprire, accogliere e rielaborare sono i vuoti nei quali è stato nascosto il dolore.

Dice molto chiaramente Pietropoli Charmet: «L'adolescente è come un neonato sociale: respira l'aria della società alla quale si affaccia e ne viene influenzato giorno per giorno», (Adolescenti misteriosi, Mimesis, 2024).

E l'aria oggi è decisamente inquinata, ci sono generi musicali che osannano l'assunzione e lo spaccio di sostanze e uno stile di vita all'insegna dello spreco, di agi e ricchezza. Eppure, anche questa è la colonna sonora della nostra epoca. A volte in terapia, accogliendo la rabbia che emerge nei conflitti più significativi di chi arriva con il bisogno di star meglio, è anche attraverso i testi e i suoni ascoltati in solitudine e in gruppo che ci muoviamo verso la cura. Con gli adolescenti, supportando anche i genitori, sempre più in difficoltà, ci prendiamo il tempo e il modo, unico per ognuno, di riconoscere ed esprimere cosa li fa star male e come imparare a stare meglio.

Perché quello che reprimiamo torna spesso in un'altra forma.

ADULTI IMPAURITI

Non solo i giovani, oggi, faticano nella gestione di un quotidiano dove il timore di un'aggressione limita il benessere e la socialità di persone, che arrivano difensivamente a isolarsi.

Solo l'anno scorso ho lavorato con una signora che mi ha cercato circa un anno dopo un furto agito da un conoscente, poiché da quel momento si è accorta di non riuscire più a uscire serenamente di casa. Utilizzando l'Emdr (*Eyes movement desensitization and reprocessing*) un approccio psicoterapico in grado di attivare, con la stimolazione bilaterale, un meccanismo innato capace di rielaborare esperienze negative o traumatiche, il suo vissuto è cambiato.

In breve tempo ha sperimentato l'aver riacquisito le sue autonomie e nel frattempo ha attivato una rete sociale che ha iniziato a frequentare con piacere e nuova vitalità.

**“Sono le nostre convinzioni
a dettare i nostri comportamenti:
cambiando i primi,
cambieranno i secondi”
da L'essenza rivelata**

di Natale Petti



In un recente gruppo di “Scrittura e Cura”² con focus sugli effetti della violenza al quale hanno partecipato insegnanti, educatori e studenti universitari, più delle riflessioni condivise sulle esperienze che ciascuno ha riportato nel corso dei lavori è rimasta chiara e forte la consapevolezza su quello che oggi non può più essere accettato né dentro né fuori da scuola, né dentro, né fuori casa.

Minaccia e punizione non possono essere più annoverati tra i pilastri educativi utili ad apprendere come è bene comportarsi.

La storia passata ci insegna a riconoscere anche quello che non vogliamo più che diventi storia. Ed è per questo che oggi dobbiamo fermarci, ad ogni età, per trovare il coraggio di sostenere la forza e la bellezza di modi altri per stare insieme. È per questo che nelle differenze e nel rispetto di quello che l'altro ci dice di sé è necessario dargli e darci il tempo per un confronto più sano e attento a valorizzare gesti, azioni e parole che costruiscono e ci restituiscono relazioni d'amore, d'ascolto e dialogo. Sì, perché dove si esprime l'amore, lì non c'è spazio per la violenza, nemmeno l'ombra.

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

² Il metodo di *Scrittura e Cura* presentato sul n. 3/2016 di questa rivista prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé attraverso sedute individuali o sedute di gruppo. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri.

Dall'elettronica alla medicina

Il metabolismo rallentato di Graphites e la dermatite

di **Anna Maria Coppo**
Farmacista omeopata

Graphites è un farmaco omeopatico che origina dalla grafite, quel minerale untuoso e grigiastro, costituito da una forma allotropica di atomi di carbonio che si trova in giacimenti anche in Italia, per esempio in Val Chisone, in Piemonte. Questo minerale è un buon conduttore dell'elettricità e del calore, è molto resistente, e nella sua forma allotropica

chiamata grafene è un materiale all'avanguardia nell'elettronica.

LA DERMATITE

Il farmaco omeopatico *Graphites* trova indicazione in particolari dermatiti, quelle con la pelle ruvida, ispessita, secca e fissurata, come se, per una rallen-



tata conduzione, l'energia vitale non la raggiungesse a ossigenarla, idratarla, cicatrizzarla. Si formano così tagli, fissurazioni, ispessimenti, escoriazioni, screpolature, dalle quali può essudare una lieve secrezione liquida, giallo dorata, che forma asciugandosi sottilissimi cristalli dorati.

Le dermatiti di *Graphites* si esprimono quando l'attività dell'organismo rallenta: rallentano l'attività della mente, la memoria, l'iniziativa, l'ideazione; il metabolismo si impigrisce con facilità a ingrassare, l'attività ormonale indebolita riduce il desiderio e anche il vigore delle regole mensili che diventano scarse, spaziate nel tempo, talvolta sostituite da perdite biancastre.

Un momento della vita in cui il rallentamento ormonale può influire sull'energia vitale e sulla pelle è quello della menopausa o della premenopausa.

I DISTRETTI COLPITI

La dermatite è la manifestazione più evidente di un disequilibrio di tutto l'organismo che soffre di questa diminuzione dell'attività psichica, metabolica, endocrina, può essere un momento della vita, durante la pubertà per esempio, o durante la menopausa. Interessante osservare una pigritia insolita,

un'apatia, un disinteresse verso le cose, fino a un inizio di depressione, e il disequilibrio può manifestarsi anche sulle mucose delle vie respiratorie, *Graphites* può essere il farmaco per un raffreddore cronico fastidioso, correlato forse ad allergie respiratorie.

Tutto l'organismo può essere colpito, vediamo i vari distretti.

LE MANI

In un periodo di apatia, di fatica a prendere decisioni, di scarsa iniziativa, la pelle si inaridisce, le mani diventano fredde e la punta delle dita si fissa e si taglia, le unghie diventano fragili e facili alle infezioni, possono ispessirsi, ingiallire, diventare soggette a micosi.

IL VOLTO

La dermatite di *Graphites* si manifesta con taglietti agli angoli delle labbra, infiammazioni intorno alla bocca, in un volto leggermente gonfio un po' imbolito, che perde i suoi contorni, e talvolta si arrossa per un improvviso afflusso di sangue alla testa.

Un'eruzione pruriginosa, o delle escoriazioni irritanti si localizzano dietro e sotto le orecchie, o nella





zona occipitale, sotto la nuca, l'eczema può secernere un siero denso con un leggero odore sgradevole; i capelli diventano secchi, ingrigiscono, cadono iniziando dalle tempie. *Graphites* può essere adatto per l'alopecia, la perdita di capelli a piccole zone, talvolta anche per l'alopecia della barba negli uomini.

GLI OCCHI

La luce del sole o la luce forte degli ambienti chiusi è fastidiosa per *Graphites* e questo può orientare verso la scelta di questo farmaco anche per le palpebre secche, infiammate, con la blefarite e screpolature agli angoli degli occhi, mentre le sopracciglia si diradano verso le tempie.

IL PETTO

L'eczema sotto il seno, il capezzolo che tende a fissurarsi o un eczema sotto le ascelle colpiscono più facilmente il petto di donne generose, un po' abbondanti, freddolose, che traspirano tanto soltanto durante le regole mensili, attente ai propri cari, a chi ha bisogno di assistenza (e spesso lavorano proprio in questo campo). Questo busto generoso, con facili dermatiti, non tollera gli abiti stretti, custodisce un cuore sempre in ansia, anche per sciocchezze, che già dal mattino al risveglio si turba anche per piccole cose, si fa angustiare da dubbi e sconvolgere da piccoli imprevisti.

I PIEDI

Callosi, dalle unghie ispessite, rigate, scure, malsane, dalle dita incurvate verso l'interno, rivelano il rallentamento dell'energia vitale, sono piedi bisognosi di creme e cure, e la loro osservazione può

guidare verso la scelta di questo rimedio, così come la confidenza della imbarazzante sudorazione maleodorante.

UDITO, VISTA, ODORATO

Caratteristica è la sensibilità fortissima all'odore dei fiori, che pare insopportabile, e la sensibilità alla luce, che pare sempre troppo forte, mentre per l'altro senso, l'udito, abbiamo una diminuzione della sensibilità, ipoacusia: si sente poco, i suoni non arrivano, non si riconoscono, ma stranamente in mezzo al rumore l'udito va meglio, come se la sensibilità ai rumori accesa da suoni forti rendesse più sensibili anche ai più flebili.

LA NONNA E IL RAFFREDDORE DI CLARA

Talvolta non è neppure presente il diretto interessato, è sufficiente una nonna dotata di capacità di osservazione, di comunicativa, e qualcuno, in questo caso una farmacista, che sappia ascoltare e sappia riconoscere.

La nonna, in una primavera calda e soleggiata, chiedeva in farmacia una crema per la dermatite di Clara, di 9 anni, che le fissurava la zona dietro le orecchie, e talvolta era umida, e poi qualcosa per il naso, così irritato dalle fioriture di primavera.

Clara, infatti, starnutiva e tirava su col naso, pareva non patisse troppo il rimanere a lungo a casa ma per la nonna la mancanza degli sport, della scuola, delle amicizie, dei giochi tormentava la bambina con la dermatite e la rinite. Una sola dose di *Graphites* fece liberare il naso di Clara e guarire l'eczema dietro le orecchie, pochi giorni, pochi euro, serenità e fiducia nella forza guaritrice della natura.

Antibiotici stop all'abuso

L'antibiotico-resistenza è una emergenza globale, non solo italiana.
Anche le farmacie contribuiscono a combatterla

di Tommaso Emanuelli

Gli antibiotici sono una delle invenzioni che hanno reso possibile la medicina moderna. Proprio per questo, quando perdono efficacia, il problema non è “solo” un'infezione che dura di più: diventa più difficile curare polmoniti, infezioni urinarie, complicanze dopo interventi, perfino alcune terapie oncologiche. In Italia l'antibiotico-resistenza è già un'emergenza reale: circa 12.000 decessi l'anno sono associati a infezioni da batteri resistenti.

E non è solo un tema clinico: secondo Aifa l'impatto sul Servizio sanitario include circa 2,7 milioni di “giornate/posti letto” occupate ogni anno a causa di queste infezioni, oltre ai costi indiretti (giorni di lavoro persi, terapie più complesse).

COMPORTAMENTI CORRETTI

La buona notizia è che una parte importante della resistenza nasce da comportamenti correggibili: antibiotici presi “per sicurezza”, usati per infezioni virali, interrotti appena ci si sente meglio, oppure riutilizzati perché avanzati. Qui la farmacia diventa un luogo decisivo, perché può aiutare in una cosa che sembra banale ma non lo è: capire quando l'antibiotico serve davvero e, quando serve, usarlo nel modo giusto. Ma cosa fanno le farmacie, concretamente, per ridurre l'uso inutile di antibiotici?

1) Tampone rapido per lo streptococco (mal di gola)

In autunno e inverno il mal di gola è frequentissimo ma non significa automaticamente “antibiotico”. Molte faringiti sono virali: l'antibiotico non accelera la guarigione e aumenta solo il rischio di

resistenze. Il tampone rapido per lo streptococco, quando disponibile, serve proprio a questo: in pochi minuti aiuta a capire se c'è un'infezione batterica compatibile con lo streptococco. Se il test è negativo, si evita l'antibiotico usato inutilmente; se è positivo, il medico può impostare una terapia mirata e sensata. In pratica: meno antibiotici a caso, più terapia giusta.

2) Test della PCR (Proteina C Reattiva)

La PCR è un indicatore di infiammazione che può aiutare a orientarsi quando i sintomi sono dubbi: febbre, tosse, dolori, ma non è chiaro se si tratta di un decorso virale destinato a risolversi o di qualcosa che merita una valutazione clinica più rapida. In farmacia, dove previsto, la PCR non costituisce una diagnosi e non sostituisce il medico. È un supporto semplice per prendere decisioni più appropriate: se serve monitorare e trattare i sintomi, lo si fa; se serve una visita, ci si arriva prima e con più elementi.

3) Test per infezioni urinarie

Brucciore, urgenza, fastidio: l'infezione urinaria è una delle cause più comuni di richiesta di antibiotico. Ma non tutti i disturbi urinari sono un'infezione batterica che va trattata subito con antibiotici; a volte ci sono irritazioni, disidratazione, o situazioni che richiedono valutazioni diverse. I test rapidi urinari in farmacia aiutano a capire se ci sono segnali compatibili con infezione e se è opportuno rivolgersi al medico rapidamente, evitando terapie non necessarie. Anche qui l'obiettivo è semplice: non

partire con l'antibiotico quando non è necessario e, quando invece è necessario, farlo in modo corretto.

TRE BUONE PRATICHE

Se c'è una cosa che protegge gli antibiotici è l'uso responsabile, quotidiano:

- **mai antibiotici avanzati:** non si riutilizzano e non si condividono;
- **mai interrompere da soli:** se è stato prescritto, la durata conta (anche se ci si sente meglio);
- **mai antibiotico per raffreddore/influenza:** nella maggior parte dei casi sono virus.

La farmacia, con test rapidi quando disponibili e

con il consiglio professionale, può ridurre una quota enorme di antibiotici inutili. E questa è prevenzione vera: meno resistenze, terapie più efficaci, meno complicanze. In altre parole: usare bene gli antibiotici oggi significa farli funzionare domani, quando serviranno davvero.

Fonti

- *Rapporto Aifa 2025 sugli antibiotici (stima 12.000 morti/anno e impatto su Ssn con ~2,7 milioni di "posti letto/giornate" occupate)*
- *Dichiarazioni e dati Istituto superiore di sanità sulla stima dei decessi annui in Italia*



STUDI AD HOC IN FARMACIA

In Italia si stanno già facendo progetti concreti nelle farmacie di comunità per capire che impatto hanno i tamponi rapidi per lo streptococco e, più in generale, l'approccio territoriale all'uso degli antibiotici.

In uno studio condotto con il supporto dell'Università di Torino sono stati eseguiti quasi 2.000 tamponi rapidi per Streptococco di gruppo A: meno della metà dei casi è risultata effettivamente batterica. Parallelamente è partito un nuovo studio farmacoeconomico, coordinato con la Fondazione Collegio Carlo Alberto, per misurare come l'uso strutturato dei test in farmacia possa migliorare l'appropriatezza e contribuire a ottimizzare le risorse del Servizio sanitario azionale.



Il potere segreto delle amiche

Festa della Donna, le amicizie autentiche
non sono solo compagnia
ma segreti di benessere e longevità

di Paola Rinaldi

C'è una magia speciale nelle amicizie tra donne. Un'energia potente che va ben oltre la semplice compagnia: è un legame che sostiene, rafforza, illumina i giorni e rende più leggere anche le ombre. Lo scrittore francese Eustache Deschamps lo aveva capito bene quando scriveva che "le amiche migliori sono sorelle che ti scegli da sola". Perché è proprio così: sorelle d'anima con cui si condividono risate improvvise, messaggi che arrivano esattamente quando servono, caffè nati per durare dieci minuti e finiti ore dopo, tra confidenze, sogni e verità sussurrate.

La Festa della Donna è l'occasione ideale per celebrare queste alleanze al femminile, legami in rosa che sono belli da coltivare ma anche preziosi per il nostro equilibrio. La scienza lo conferma: chi coltiva amicizie autentiche non soltanto vive meglio ma più a lungo.

TROVA CHI TI FA SENTIRE A CASA

Non serve avere centinaia di conoscenze né una rubrica piena di contatti: ciò che conta davvero è la profondità dei legami. Un'amica con cui confidarsi, condividere sogni, paure o anche i piccoli momenti della quotidianità diventa una presenza silenziosa ma potente, capace di sostenerti quando meno te lo aspetti. La scienza dimostra quanto queste connessioni siano vitali: studi longitudinali come l'*Harvard Study of Adult Development*, avviato nel 1938, hanno

seguito generazioni di persone per capire cosa renda la vita davvero lunga e soddisfacente. Il verdetto è chiaro: la qualità delle relazioni è uno dei migliori indicatori di salute mentale e fisica. Sapere di poter contare su qualcuno nei momenti difficili riduce lo stress, allevia l'ansia, rafforza la resilienza e ci permette di affrontare le sfide quotidiane con maggiore sicurezza.

RIDUCI LO STRESS CHIACCHIERANDO

L'amicizia fa bene al corpo, non solo alla mente. Parlare con una persona di fiducia attiva nel cervello meccanismi che abbassano il cortisolo, l'ormone dello stress, e stimolano la produzione di ossitocina ed endorfine, molecole naturali che favoriscono la sensazione di benessere. Non è un caso se, dopo una conversazione sincera, ci sentiamo più leggere, rilassate e con le idee più chiare. Quello che accade durante una chiacchierata con un'amica va oltre il piano emotivo: il corpo lo percepisce come un sollievo, capace di migliorare l'umore, rafforzare le difese immunitarie e restituirci quella sensazione di equilibrio che spesso la quotidianità mette alla prova.

COLTIVA LA VICINANZA ANCHE A DISTANZA

Spesso la vita adulta riduce le occasioni di incontro: traslochi, lavoro e impegni familiari possono



rendere complicato ritagliarsi tempo per gli amici. Eppure, i legami autentici non hanno confini. Una videochiamata, un messaggio o una telefonata possono mantenere vivo il rapporto, regalando conforto, sostegno e quella sensazione di vicinanza che fa bene al cuore e alla mente. In questo senso, la tecnologia diventa un'alleata preziosa: ci permette di spezzare l'isolamento, restare connesse e sentirsi vicine, anche quando gli incontri di persona diventano più difficili, trasformando ogni piccolo gesto in un momento di cura reciproca.

FAI DELL'AMICIZIA UN'ABITUDINE QUOTIDIANA

Non servono grandi gesti o eventi memorabili: sono i piccoli momenti a fare davvero la differenza. Un caffè veloce, una passeggiata o una chiacchierata improvvisata possono trasformarsi in veri e propri rituali di benessere. La costanza, più della quantità, è ciò che rende un legame solido e duraturo. Con il tempo questi attimi si accumulano, creando una rete di protezione che sostiene l'umore, allevia la solitudine e rinforza anche la salute fisica. L'amicizia diventa così una cura quotidiana, un'abitudine preziosa da coltivare ogni giorno, perché anche i gesti più semplici lasciano un segno profondo.

RIDI, CONDIVIDI, RINGRAZIA

L'amicizia tra donne si nutre di leggerezza, confidenze e gesti semplici ma profondi. Dire "grazie" a chi ci sostiene, ricordare a un'amica quanto sia importante per noi, concedersi momenti di divertimento insieme: sono gesti che rafforzano il legame e accrescono la felicità. Pur apparentemente semplici, queste azioni hanno effetti duraturi sul benessere emotivo, migliorano l'umore e rendono la vita più serena. Prendersi cura di queste relazioni è anche un atto d'amore verso sé stesse, un vero e proprio elisir quotidiano capace di illuminare ogni giornata.

NON RIMANDARE IL TUO TEMPO INSIEME

A volte il miglior modo per rafforzare un'amicizia è creare ricordi nuovi e insoliti insieme: provare un hobby sconosciuto, partecipare a un laboratorio, esplorare un posto mai visto o affrontare una piccola sfida comune. Sono esperienze che restano nella memoria, trasformando il rapporto in qualcosa di unico e vivo. Investire in questi momenti significa costruire storie condivise che durano nel tempo, alimentano la complicità e regalano emozioni che nessun impegno quotidiano può sostituire. Un modo originale per dire: "Ci sono e ci sarò sempre".

Più voce a pazienti e caregiver

Nasce a Torino A.M.A., la prima associazione italiana dedicata all'artrosi: ricerca, prevenzione e voce ai pazienti

In Italia mancava un punto di riferimento per chi convive con l'artrosi, una malattia silenziosa ma diffusissima, che limita la vita quotidiana e rappresenta una delle principali cause di disabilità nel mondo. Da Torino arriva ora una risposta concreta: nasce A.M.A. - Associazione Movimento Artrosi, fondata dal chirurgo ortopedico Riccardo Ferracini. L'obiettivo è chiaro: migliorare la prevenzione, la diagnosi e la cura della patologia, dare voce ai pazienti e ai caregiver, stimolare la ricerca scientifica e dialogare con le istituzioni per un approccio nuovo e multidisciplinare.

UNA MALATTIA IN CRESCITA

L'artrosi è una patologia degenerativa che provoca il deterioramento progressivo delle articolazioni. Il dolore cronico, la rigidità e la riduzione della mobilità condizionano la qualità della vita, fino a determinare gravi forme di disabilità. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, nel 2020 ne erano affette 595 milioni di persone (7,6% della popolazione globale), con un aumento del 132% rispetto al 1990. Le stime più recenti del Global Burden of Disease parlano di 607 milioni di casi nel 2021, con proiezioni al 2050 che sfiorano il miliardo di malati. Le cause sono molteplici: l'invecchiamento della popolazione è il fattore principale, ma incidono anche traumi articolari, patologie metaboliche come diabete e obesità, fattori genetici e lavori usuranti. Le donne risultano più colpite, soprattutto dopo la menopausa.

In Italia si stimano 4 milioni di persone affette da artrosi, con un'incidenza che sale all'80% negli over 75, se si considerano i segni radiologici. Tuttavia, solo un quarto di questi sviluppa sintomi persistenti e invalidanti che richiedono cure specialistiche.

DIAGNOSI, TERAPIE E COSTI SOCIALI

La diagnosi si basa ancora sulla radiologia tradizionale, mentre la risonanza magnetica rappresenta lo strumento più efficace per individuare le forme iniziali. Non esistono cure risolutive: i trattamenti oggi disponibili mirano a ridurre dolore e infiammazione e a rallentare il decorso della malattia. Analgesici, fisioterapia, controllo del peso, tutori ortopedici e infiltrazioni articolari (cortisonici, acido ialuronico o cellule staminali autologhe) rappresentano le soluzioni più diffuse.

Quando la patologia è in fase avanzata, la chirurgia diventa necessaria. Nel 2022, in Italia, sono stati eseguiti oltre 220.000 interventi di artroprotesi, contro gli 80.000 del 2000: un aumento che testimonia la portata del problema. L'anca è l'articolazione più colpita (56% degli interventi), seguita dal ginocchio (38,6%). Ogni impianto protesico costa circa 25.000 euro e ha una durata media di oltre 20 anni. Negli Stati Uniti, nel 2016, la spesa sanitaria per l'artrosi è stata stimata in circa 80 miliardi di dollari.

IL PAZIENTE AL CENTRO

Il cuore di A.M.A. è il concetto di patient engagement: rendere il paziente consapevole, competente e protagonista del percorso di cura. Per questo l'associazione ha creato una Scuola per pazienti esperti, con attività didattiche in presenza e online, per formare persone in grado di partecipare a studi clinici e contribuire allo sviluppo di nuove terapie. L'innovazione è al centro dei progetti avviati: dispositivi indossabili per monitorare i risultati delle protesi e ottimizzare i protocolli riabilitativi; modelli "organo su chip", in collaborazione con aziende biotecnologiche, per studiare i meccanismi di degenerazione della cartilagine;



nuove terapie biologiche a base di vettori cellulari per controllare l'infiammazione nelle fasi precoci; applicazioni di Intelligenza Artificiale, sviluppate con il Politecnico di Torino, per migliorare la diagnosi e interpretare i dati clinici raccolti.

UNA MISSIONE COLLETTIVA

Costituita ufficialmente il 21 febbraio 2025, A.M.A. ha sede a Torino, in via San Quintino 43. Alla guida, oltre al presidente Ferracini, operano il vice presidente Andrea Dalla Chiara, il segretario Giorgio Beretta, il tesoriere Ferrante Zileri Dal Verme e il consigliere Christoph Hubertus Ladel.

La missione è triplice: diffondere conoscenza sulla malattia, dare voce ai pazienti e stimolare la ricerca. Le attività comprendono la raccolta di testimonianze, il supporto a pazienti e famiglie, la forma-

zione di medici di base e la creazione di una rete capace di unire specialisti, caregiver e istituzioni.

UNA NUOVA ALLEANZA

Con A.M.A. nasce in Italia un modello innovativo di associazionismo, in cui il malato non è spettatore ma protagonista. Un approccio che mette insieme clinica e ricerca, prevenzione e ascolto, tecnologia e umanità.

Come sottolinea il presidente Ferracini, «coinvolgere il paziente è la prima cura». Una frase che sintetizza lo spirito di questa iniziativa: trasformare la fragilità in forza, e la malattia in un terreno fertile per costruire comunità, conoscenza e futuro.

Sul web:

<http://www.associazionemovimentoartrosi.it/>

Una alimentazione che cambia

Tutto scorre, anche sulle nostre tavole

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in educazione alimentare - www.racheleaspesi.it



Negli ultimi cinquant'anni il mondo ha vissuto una serie di cambiamenti significativi che hanno riguardato non solo l'evoluzione tecnologica, economica e sociale, ma anche i nostri stili di vita e, in particolare, le nostre abitudini alimentari. "Tutto scorre" ci evoca il concetto di cambiamento continuo e ineluttabile che si adatta perfettamente anche alla trasformazione della dieta e delle scelte alimentari che si sono susseguite in questo periodo. Negli ultimi cinquant'anni, la trasformazione delle abitudini alimentari ha avuto un impatto significativo non solo sul piano culturale e sociale, ma anche sulla salute pubblica. Mentre alcuni cambiamenti hanno portato a miglioramenti in termini di consapevolezza e accesso a cibi più sani, altri hanno avuto effetti negativi che si sono tradotti in un aumento delle malattie legate alla dieta e allo stile

di vita. Esaminando il cambiamento nelle abitudini alimentari, è fondamentale considerare anche le sue conseguenze sulla salute, che riflettono l'evoluzione della dieta mondiale.

CIBI TRASFORMATI E MALATTIE CRONICHE

Negli anni '70 e '80, l'introduzione massiva di cibi confezionati e trasformati, più convenienti e pronti all'uso, ha avuto effetti significativi sulla salute. Sebbene questi alimenti abbiano offerto maggiore praticità, portano con sé lo svantaggio di essere generalmente ricchi di zuccheri, grassi saturi, sale e additivi artificiali. Il consumo eccessivo di questi alimenti ha contribuito all'aumento delle malattie metaboliche, come l'obesità, il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari.



L'obesità, in particolare, è diventata un problema crescente diventando, ad oggi, una vera e propria patologia multifattoriale causata essa stessa da altre malattie. L'American Heart Association ha riscontrato, infatti, che l'epidemia di obesità che ha colpito gli Stati Uniti negli anni Ottanta e Novanta è stata un importante precursore di un aumento delle malattie cardiovascolari, oltre a contribuire al diabete e ad altre patologie correlate.

Con il passaggio agli anni Novanta il panorama alimentare ha visto un crescente interesse verso le diete più sane, la cucina biologica e la riduzione dei cibi ad alta trasformazione. Tuttavia, nonostante questi sviluppi positivi, con la nascita di movimenti come quello vegetariano e vegano l'aumento dell'uso di cibi confezionati ha continuato ad alimentare la diffusione delle malattie croniche.

L'aumento del consumo di zuccheri raffinati, grassi trans e cibi ricchi di calorie vuote ha avuto ripercussioni dirette sulla salute: l'obesità infantile è diventata una problematica crescente e il diabete di tipo 2 ha iniziato a essere diagnosticato anche in età giovanile, un fenomeno che oggi continua a preoccupare i sistemi sanitari a livello globale.

DIETA INDUSTRIALIZZATA E MALATTIE METABOLICHE

Con l'inizio del nuovo millennio, la dieta industrializzata è diventata ancora più prevalente: l'offerta di fast food, alimenti preconfezionati e snack altamente calorici ha raggiunto una diffusione globale. La facilità di accesso a questi cibi, unita alla crescente sedentarietà, ha avuto gravi ripercussioni sulla salute: l'epidemia di obesità è aumentata ul-

teriormente, insieme all'insorgere di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, ipertensione e altre malattie metaboliche.

Le evidenze scientifiche hanno mostrato che il consumo eccessivo di zuccheri aggiunti, che si trova in molti alimenti trasformati, è legato all'insorgenza di malattie come la steatosi epatica non alcolica (fegato grasso), mentre l'alto consumo di carne rossa e carne lavorata, insieme al consumo di grassi saturi, ha aumentato il rischio di malattie cardiovascolari e forme oncologiche specifiche e dipendenti dallo stile di vita, come quella a mammella, stomaco, colon.



SCELTE A TAVOLA E IMPATTO SUL MICROBIOTA

Un'altra conseguenza indiretta di queste trasformazioni alimentari riguarda l'impatto sul microbiota intestinale. La dieta moderna, ricca di cibi trasformati e povera di fibre, ha contribuito a uno squilibrio nei batteri intestinali, con effetti negativi sul sistema immunitario. Le alterazioni del microbiota intestinale sono state associate a malattie autoimmuni, disturbi digestivi come la sindrome del colon irritabile e l'infiammazione cronica, che possono portare a una serie di altre problematiche tipiche della nostra epoca. Negli ultimi decenni, il crescente interesse per il microbiota ha messo in evidenza l'importanza di una dieta equilibrata e ricca di fibre, probiotici e prebiotici. Questi studi hanno anche evidenziato quanto diete ad alta concentrazione di alimenti fermentati e vegetali, al contrario, sembrano essere benefiche per mantenere l'equilibrio del microbiota e prevenire le malattie infiammatorie e autoimmuni.

UNA DIETA SOSTENIBILE E SALUTARE

Il cambiamento verso una dieta più sana e consapevole, iniziato già negli anni '90 e sviluppatosi nei decenni successivi, ha avuto il merito di sollevare il dibattito sulle conseguenze delle abitudini alimentari sulla salute. Le diete a base vegetale, il maggiore consumo di alimenti freschi e biologici e la riduzione del consumo di cibi trasformati sono stati accolti da una parte della popolazione, portando a benefici a lungo termine sulla salute. Tuttavia, rimangono persistenti le problematiche legate ai gruppi sociali meno consapevoli o economicamente più svantaggiati, che continuano a dipendere dai cibi ad alta densità calorica e bassa qualità nutrizionale.

Oggi, la sfida consiste nel trovare un equilibrio tra la crescente richiesta di cibi convenienti pronti all'uso e l'esigenza di mantenere abitudini alimentari che non solo siano nutrizionalmente equilibrate, ma anche sostenibili per la salute dell'ambiente e delle future generazioni.

Il consiglio adeguato da parte del farmacista e delle figure sanitarie di fiducia può fare la differenza verso scelte più consapevoli per rendere ognuno di noi responsabili di un cambiamento di stile di vita che torni alle materie prime a tutela della salute.

Un classico dei nostri tempi

*La letteratura come simbolo di libertà
e di apertura al mondo*

di Giuseppe Tandoi

Periodicamente ci sono popoli e Paesi che tornano di attualità e riempiono le pagine dei quotidiani e dei siti internet.

È il caso dell'Iran, del quale si parla in riferimento alle proteste popolari per il costo crescente della vita quotidiana e, soprattutto, alle manifestazioni studentesche in opposizione a un regime oscurantista che nega alcune libertà elementari.

Negli ultimi mesi queste endemiche tensioni sociali si sono inserite in un contesto geopolitico internazionale nel quale sempre più forti sono i venti di guerra.

Fatta questa necessaria premessa, ci sembra utile consigliare quello che è un classico della letteratura di questi ultimi decenni, *Leggere Lolita a Teheran* di Azar Nafisi, uscito nel 2004.

Un circolo letterario al femminile

Il libro è un racconto in prima persona. L'autrice, docente universitaria di letteratura a Teheran, decide di abbandonare l'incarico e tenere un corso privato, a casa sua, con alcune delle sue studentesse.

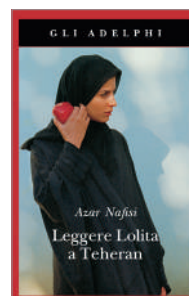
Questo lo spunto per affrontare il tema del rapporto tra letteratura, libertà e identità.

Azar Nafisi trasforma l'atto della lettura in un gesto di resistenza quotidiana contro un sistema che vuole controllare non solo i comportamenti, ma anche l'immaginazione. In un Iran post-rivoluzionario segnato da censura e repressione, i libri diventano uno spazio alternativo di verità, dove le protagoniste possono esistere come individui e non solo come ruoli imposti.

Al centro della discussione c'è, in particolare ma non solo, *Lolita*, il celebre romanzo di Vladimir Nabokov, consacrato anche da un film di Kubrick. Considerato da sempre scandaloso – il titolo stesso è diventato con il tempo un sostantivo di uso comune – il libro diventa invece per la docente e le sue ragazze uno strumento per discutere di potere, abuso e manipolazione.

Insomma per parlare, per vie collaterali, di regimi autoritari e di volontà di annullare le identità altrui e la complessità del presente in nome di valori "superiori", cui tutti si dovrebbero adeguare.

Un classico dei totalitarismi che, purtroppo, sembrano essere tornati di gran moda.



LEGGERE LOLITA A THERAN

di Azar Nafisi

Adelphi, pp. 379



Pulizie di primavera per il viso

Dopo l'inverno serve un detox per permettere alla pelle di respirare e ritrovare luminosità

di Sofia Marini

“Aiuto, voglio respirare!”. È quello che la tua pelle vorrebbe dirti, anche se tu non lo senti. Dopo mesi di freddo, vento e giornate cortissime, il viso appare stanco, spento, segnato da piccole imperfezioni che la superficie cutanea non riesce più a mascherare. Non è questione di vanità ma un vero e proprio segnale: la pelle ha bisogno di liberarsi da impurità, cellule morte e ogni residuo che ostacola la sua naturale luminosità.

Detergere, però, non significa strofinare senza criterio. La pelle richiede delicatezza e metodo. Usare prodotti troppo aggressivi la porta a reagire producendo più sebo, diventando lucida, irritata e meno equilibrata: si difende per ripristinare la sua barriera naturale. Al contrario, una detersione accurata con prodotti adatti stimola la microcircolazione, favorisce il ricambio cellulare e ridona energia al viso senza stressarlo, restituendo freschezza e vitalità alla cute.

DETERSIONE? SÌ, MA INTELLIGENTE

Il primo passo verso una pelle luminosa è una detersione profonda ma rispettosa. L'errore più comune è pensare che “più forte è il detergente, migliore è il risultato”. In realtà la scelta deve essere calibrata sul proprio tipo di pelle. Per chi ha la cute secca o segnata dal tempo, le formule ricche di ingredienti nutrienti come il burro di karité o l'olio di oliva sono perfette, mentre chi ha la pelle grassa può orientarsi verso estratti vegetali a effetto astringente, come pompelmo, tè verde o rosmarino. La

pelle sensibile troverà sollievo invece nelle soluzioni delicate, a base di acqua termale o micellare, che puliscono senza alterare l'equilibrio cutaneo. Il gesto in sé è altrettanto importante: massaggiare il prodotto con movimenti circolari leggeri favorisce la circolazione e stimola il naturale ricambio cellulare, mentre un risciacquo abbondante con acqua tiepida completa il rituale, lasciando la pelle morbida e pronta a ricevere i trattamenti successivi.

LA BELLEZZA DELLA ROUTINE QUOTIDIANA

Una volta deteresa, la pelle ha bisogno di nutrimento e protezione. Integrare nella routine quotidiana sieri leggeri, creme idratanti e oli specifici aiuta a mantenerla elastica e a prevenire la comparsa di rughe sottili. È importante adattare la routine alle esigenze stagionali: in primavera, per esempio, la pelle cerca di recuperare dagli stress invernali e può beneficiare di prodotti ricchi di antiossidanti come la vitamina C, oltre a trattamenti che stimolino la microcircolazione, come massaggi facciali o l'uso di spazzole morbide.

Non va trascurato il piccolo rituale settimanale di lasciare il viso libero dal make-up: concedere alla pelle una giornata di “digiuno” le permette di respirare, rigenerarsi e ritrovare vitalità. Anche l'idratazione dall'interno è fondamentale: bere acqua e tisane, insieme a frutta e verdura ricche di vitamine e minerali, contribuisce a un incarnato luminoso e uniforme.

**CONSIGLI SMART
PER UNA PELLE IN FORMA**

Oltre alla detersione e alla routine quotidiana, ci sono piccoli accorgimenti pratici che richiedono pochissimo tempo ma fanno una grande differenza. Dormire con il viso appoggiato a una federa pulita aiuta a ridurre irritazioni e impurità accumulate durante la notte.

Alternare acqua tiepida e acqua più fresca al risciacquo stimola la microcircolazione, regalando un immediato effetto “sveglia”. Un leggero massaggio con le dita prima di applicare creme o sieri ne migliora l'assorbimento, ottimizzando i benefici senza aggiungere prodotti extra. Tenere in borsa un mini-spray di acqua termale o un tonico lenitivo permette di rinfrescare la pelle durante la giornata, contrastando secchezza e stress ambientale. Infine, evitare di toccarsi il viso con le mani sporche e pulire regolarmente smartphone e occhiali riduce

impurità e irritazioni invisibili. Piccoli gesti, zero fatica, massimi risultati.

PULIZIA PROFONDA E NUOVI RITUALI

Per completare la pulizia di primavera, ogni tanto è utile ricorrere a trattamenti più intensi, come scrub delicati o maschere specifiche, capaci di eliminare impurità più profonde e stimolare il rinnovamento cellulare. Anche in questo caso, è fondamentale scegliere prodotti adatti al proprio tipo di pelle e non eccedere con la frequenza, per evitare irritazioni. Con questi piccoli accorgimenti, la primavera diventa l'occasione perfetta per riscoprire il piacere di prendersi cura di sé, trasformando ogni gesto in un momento di bellezza consapevole. Pulire, idratare, proteggere: tre azioni semplici che, se eseguite con costanza e attenzione, regalano un viso luminoso, sano e giovane, pronto a riflettere tutta la vitalità della nuova stagione.



Occhi. E se ci fosse un problema?

Controllare la vista fin dai primi anni aiuta a individuare problemi precoci e a intervenire in tempo

di Giulia Ventura

La vista è uno degli strumenti principali con cui i bambini esplorano il mondo: colori, forme, gesti. Ogni dettaglio cattura la loro curiosità. Eppure, spesso ci si accorge di eventuali problemi visivi solo quando iniziano la scuola. In realtà, molte difficoltà possono comparire già nei primi mesi di vita e, se non vengono riconosciute in tempo, possono influire su crescita, coordinazione e apprendimento. Ecco un decalogo di consigli pratici per prendersi cura della vista dei più piccoli.

RICONOSCERE I SEGNALI PRECOCI

Alcuni comportamenti apparentemente innocui possono nascondere problemi agli occhi. Per esempio, un neonato che inclina la testa in modo strano mentre guarda un oggetto, uno sguardo fisso o sfuggente, lacrimazione continua, occhi gonfi o eccessivamente sensibili alla luce. Anche piccoli fastidi, come strofinarsi spesso gli occhi o chiuderne uno, meritano attenzione. Notare questi segnali già nei primi mesi è fondamentale: una diagnosi tem-





pesta aumenta le possibilità di risolvere problemi come l'occhio pigro, ostruzioni lacrimali o difetti congeniti.

MANTENERE UNA BUONA PULIZIA QUOTIDIANA

Tenere gli occhi puliti è un gesto semplice ma essenziale. Basta passare una garza sterile imbevuta di soluzione fisiologica o di acqua bollita, delicatamente, dall'angolo interno verso quello esterno, per rimuovere secrezioni e residui. Per i bambini più sensibili si possono usare colliri naturali a base di camomilla o eufrazia, che aiutano a idratare e lenire. L'importante è evitare strofinamenti troppo energici e asciugare sempre con garze monouso, riducendo il rischio di infezioni.

GESTIRE LE OSTRUZIONI DEI DOTTI LACRIMALI

Nei neonati l'ostruzione del dotto lacrimale è abbastanza comune e può far accumulare lacrime o provocare infezioni ricorrenti. Nei casi lievi un delicato massaggio rotatorio sulla palpebra inferiore, dall'esterno verso l'angolo interno dell'occhio, può aiutare a drenare le lacrime. Se il problema continua dopo il primo anno di vita, è importante rivol-

gersi a uno specialista: un piccolo intervento può riaprire il dotto ostruito e prevenire complicazioni future.

ATTENZIONE ALLE INFIAMMAZIONI

Il rossore o la comparsa di congiuntivite può avere cause diverse: batteriche, virali, irritative o allergiche. Spesso si accompagna a fastidio alla luce, lacrimazione e secrezioni.

Anche una lieve lesione della cornea, come un graffio accidentale, può provocare rossore e dolore. In tutti i casi è importante non sottovalutare i sintomi e consultare uno specialista, perché la diagnosi corretta è fondamentale per un trattamento efficace e tempestivo.

MONITORARE LO SVILUPPO VISIVO

Al di là dei disturbi temporanei, molti bambini possono sviluppare difetti visivi come miopia, astigmatismo, ipermetropia o ambliopia. Una prima visita specialistica tra i sei e i nove mesi consente di verificare se il bambino segue oggetti in movimento, coordina lo sguardo e percepisce profondità e distanza. Questi controlli precoci sono cruciali per intervenire con strumenti semplici come occhiali o esercizi visivi, prevenendo problemi permanenti.



SPERIMENTARE PICCOLI TEST CASALINGHI

È possibile osservare la vista dei bambini anche senza strumenti complicati. Coprendo un occhio alla volta si possono notare fastidi o difficoltà, mentre muovere una luce o un oggetto colorato permette di vedere se il bambino riesce a seguirlo. Anche sorridere e guardarlo negli occhi aiuta a valutare la sua attenzione visiva e la capacità di risposta.

NON TRASCURARE I CONTROLLI PERIODICI

La prima visita oculistica non basta. È consigliabile una seconda valutazione intorno ai tre anni e mezzo e una terza prima dell'inizio della scuola, per individuare eventuali problemi non evidenti. I bambini con difficoltà visive possono avere mal di testa frequente, problemi di postura, rallentamento nello sviluppo cognitivo o difficoltà nei rapporti con gli altri. Controlli regolari aiutano a prevenire questi problemi e a ridurre il rischio di complicazioni future.

PREVENIRE E CORREGGERE LO STRABISMO

Lo strabismo riguarda circa il 3-4% dei bambini e

non è solo una questione estetica. L'occhio che devia rischia di non sviluppare una visione corretta, perché il cervello tende a ignorarne le immagini. Se trattato precocemente, con occhiali o esercizi mirati, si possono ottenere ottimi risultati, evitando danni permanenti alla vista e favorendo una percezione visiva coordinata.

TENERE CONTO DEI FATTORI DI RISCHIO FAMILIARI

Se entrambi i genitori hanno difetti visivi importanti o se in famiglia ci sono patologie oculari congenite, è utile anticipare la prima visita specialistica.

La prevenzione mirata permette di individuare precocemente problemi come l'occhio pigro o difetti di vista, rendendo più efficace la correzione e riducendo il rischio di complicazioni future.

SFRUTTARE L'ARIA APERTA

Portare i bambini all'aperto ogni giorno aiuta la vista a svilupparsi correttamente. Osservare alberi, fiori e oggetti a distanze diverse stimola la percezione di profondità, il movimento degli occhi e l'attenzione visiva, rendendo l'apprendimento dei piccoli un'avventura quotidiana.

Gatti puliti gatti felici

Il gatto è un maestro di igiene ma con piccoli accorgimenti e i prodotti giusti possiamo aiutarlo a stare bene

di Sofia Marini

Ci sono momenti precisi, nella giornata di un gatto, in cui il mondo si ferma: lui si apparta, allunga una zampa, inclina la testa e inizia la sua meticolosa routine di pulizia. Il pelo, le orecchie, la coda: ogni dettaglio riceve la giusta attenzione, senza fretta e senza distrazioni. Il gatto, del resto, è un vero maestro dell'igiene personale. Questo, però, non significa che possa fare sempre tutto da solo. Proprio perché così accurato, a volte ha bisogno di un supporto discreto e consapevole. Il nostro ruolo è quello di accompagnarlo, mai di sostituirlo, offrendo aiuto solo quando serve e nel modo più rispettoso possibile. L'igiene felina non è fatta di bagni forzati e profumi invadenti ma di piccoli gesti intelligenti, prodotti specifici e tanta osservazione.

1. PERCHÉ SI LAVA, MA NON SEMPRE BASTA

La lingua del gatto è una vera spazzola naturale, ricoperta di papille che rimuovono sporco e impurità. Tuttavia, età avanzata, sovrappeso, problemi articolari, stress o semplicemente il pelo molto lungo possono rendere difficile una pulizia completa. In questi casi il mantello appare opaco, si formano nodi o rimangono residui difficili da eliminare. Qui entra in gioco il nostro aiuto, discreto ma efficace, senza stravolgere le sue abitudini.

2. LE SALVIETTE SPECIFICHE: ALLEATE QUOTIDIANE

Le salviette igieniche per gatti non sono tutte uguali. Devono essere senza alcol, senza profumi artifi-

ciali e formulate per il pH felino. Sono perfette per pulire zampe, muso, contorno occhi e zona anale. Un consiglio pratico: utilizzarle quando il gatto è tranquillo, per esempio dopo il pasto o mentre riposa. Procedi con movimenti delicati, evitando di strofinare, e utilizza una salvietta diversa per ciascuna area sensibile, così da garantire igiene senza irritazioni.

3. SHAMPOO SECCO: QUANDO L'ACQUA È UN TABÙ

La maggior parte dei gatti non ama l'acqua e forzarli può essere controproducente. Lo shampoo secco, in polvere, spray o mousse, è una soluzione intelligente. Si applica sul pelo asciutto, si massaggia leggermente e poi si rimuove con una spazzola o un panno. È ideale per rinfrescare il mantello, eliminare cattivi odori o intervenire su aree specifiche. Scegli prodotti con ingredienti lenitivi come aloe vera o camomilla e abitua il gatto gradualmente, facendogli annusare il prodotto prima dell'uso.

4. SPAZZOLATURA: BENESSERE E MENO PELI IN CASA

Spazzolare non serve solo a togliere i peli morti ma stimola la circolazione, distribuisce il sebo naturale e riduce la formazione di boli di pelo ingeriti. Gatti a pelo corto possono essere spazzolati una o due volte alla settimana, quelli a pelo lungo anche quotidianamente. Usa spazzole adatte al tipo di mantello: setole morbide, cardatori delicati o pettini a denti larghi per i nodi. Trasforma la spazzolatura

in un rituale piacevole, parlando al micio con tono calmo e interrompendo subito se mostra fastidio.

5. OCCHI, ORECCHIE E MUSO: ATTENZIONE EXTRA

Gli occhi possono presentare piccole secrezioni, soprattutto in alcune razze. Utilizza garze sterili inumidite con soluzione fisiologica, mai cotone che lascia residui. Le orecchie vanno controllate, non pulite in profondità se non necessario: se noti sporco superficiale, esistono detergenti auricolari specifici da applicare su una garza.

6. IL BAGNO VERO E PROPRIO: QUANDO SERVE

Contrariamente a quanto si pensa, il bagno non è vietato, ma va riservato a situazioni particolari: sporco persistente sostanze appiccicose, infestazioni o indicazioni veterinarie. Usa solo shampoo per gatti, acqua tiepida e un ambiente tranquillo. Prepara tutto prima, asciugalo bene con un asciugamano e premialo dopo. Un'esperienza neutra oggi eviterà drammi domani.

7. CURA ANCHE ALIMENTAZIONE E AMBIENTE

Un pelo sano nasce dall'interno. Alimentazione equilibrata, acqua sempre fresca e integratori solo se consigliati dal veterinario contribuiscono a una pelle in salute. Anche la pulizia della lettiera è fondamentale: una cassetta sporca porta il gatto a sporcarsi di più e a stressarsi. Cambia spesso la sabbia e lava regolarmente il contenitore con detergenti neutri.

8. OSSERVARE È IL MIGLIOR GESTO DI CURA

Un gatto che all'improvviso smette di pulirsi, diventa eccessivamente ossessivo nella pulizia o mostra resistenza al contatto potrebbe lanciare un segnale di disagio. L'igiene, più di quanto si pensi, è un indicatore prezioso della sua salute fisica ed emotiva: un manto opaco, nodi frequenti o cambiamenti nelle abitudini di pulizia possono anticipare problemi articolari, stress, disturbi della pelle o altre condizioni mediche. Osservarlo con attenzione significa non solo prendersi cura del suo aspetto ma anche intercettare segnali sottili che richiedono un intervento tempestivo.





Per le strade del Veneto

L'eterna provincia italiana in un film divertente e malinconico

di Giuseppe Tandoi

Passata la sbornia “zaloniana” che ha coinvolta mezza Italia (ma l'ultimo film è il meno riuscito di Checco), consigliamo vivamente ai nostri lettori la visione, al cinema o su qualche piattaforma, de *Le città di pianura* di Francesco Sossai, regista veneto alla sua opera seconda.

Poco pubblicizzato e al di fuori dei canali *mainstream* (come si dice oggi), il film narra di due vecchi amici, già avanti con l'età, che percorrono le strade del Veneto, uniti dalla comune passione per l'alcol e dal fatto di non avere una reale occupazione. Di bicchiere in bicchiere, di boccale in boccale, i due incontrano sulla loro strada un giovane meridionale che studia a Venezia e che, reduce da una delusione d'amore, finisce col seguirli. Affascinato dal loro peregrinare senza meta, a bordo però di una Jaguar frutto di antichi traffici.

E girando a zonzo per paesi e città di cose ne capitano, la provincia italiana è, da sempre, una miniera inesauribile di storie e di personaggi curiosi. In realtà la storia è anche quella di un nordest fatto di imprenditori di successo e un po' ruspanti, di crisi industriali, di un paesaggio naturale deturpato dalle fabbriche e da una edilizia molto grigia e ordinaria. Di un ricco patrimonio artistico, a volte semisconosciuto. Poi c'è la storia di “Genio”, amico dei due protagonisti, che, fuggito in Argentina per evitare il carcere, torna al paesello, a reato prescritto, per trovare una amara sorpresa. Tirando le somme, si può raccontare la storia italiana recente anche attraverso vicende minori, personaggi ai margini della società e, per certi versi, fuori dal tempo. Un film divertente e malinconico che rimanda a una certa commedia all'italiana degli anni d'oro.

E strepitose sono le interpretazioni di Sergio Romano, attore poco noto al grande pubblico, e Pierpaolo Capovilla, che in realtà è un musicista. Insieme a quella del giovane Filippo Scotti, già protagonista di *È stata la mano di Dio*, terzultimo film di Paolo Sorrentino. Un bel cast per una storia originale che induce a riflettere.



LE CITTÀ DI PIANURA (2025)

*Scritto da Adriano Candiago
e Francesco Sossai
e diretto da Francesco Sossai*

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, showing their teeth. 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!

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