

PRIMO PIANO

I disegni vincitori

- L'estetica dello sguardo
- Problemi di prostata

■ I capricci dei bambini

RANBAXY**SANDOZ**

A healthy decision

XXEG®
EuroGenerici**FARMA
UNITI** News
NOTIZIE PER LA TUA SALUTE

Gyno-Canesten

Per la tua intimità.



Il prurito intimo, il bruciore e le perdite possono essere fastidiosi sintomi di una micosi vaginale. Con Gyno-Canesten crema puoi eliminare i sintomi e risolvere il problema.
www.gyno-canesten.it

È un medicinale a base di Clotrimazolo. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 20 novembre 2012.



Caro amico lettore,

questa volta ci siamo davvero divertiti anche noi della redazione con il concorso “Disegna il tuo amico pidocchio”, amici che se li conosci li eviti. Partecipazione importante, incredibilmente varia e assolutamente divertente, ritengo, anche per tutti voi che ci state leggendo.

Detto questo, vorrei focalizzare la vostra attenzione su una iniziativa che riteniamo particolarmente importante.

Quella di “Una domanda a...” evidenziata in calce.

Se gli articoli di questo numero vi proporranno problematiche personali che richiedano un maggior approfondimento, sappiate che attraverso questa iniziativa potrete fare domande agli specialisti che collaborano con la nostra rivista, per avere consigli personalizzati garantiti dall'assoluto rispetto della privacy e in forma totalmente gratuita.

Augurando a tutti una buona lettura.

Roberto Emer

Una domanda a...

Da oggi i nostri specialisti sono a vostra disposizione: inviate le vostre domande a ilmedicorisponde@farmauniti.it e troverete le risposte in una rubrica dedicata già dal prossimo numero.



PEDICULOSI

- Gli amici pidocchi

pag. 4

ORTOPEDIA

- Dolore alla spalla? Forse è periartrite

pag. 8

CHIRURGIA OCULOPLASTICA

- Il sopracciglio e le palpebre

pag. 12

UROLOGIA

- La prostata

pag. 15

ENDOCRINOLOGIA

- Le malattie della tiroide

pag. 18

INFANZIA

- I capricci dei bambini

pag. 20

Farmauniti News - Notizie per Te
Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo, 14 - 10125 Torino
www.farmauniti.it

Iscrizione al Tribunale di Torino
n. 57/11 del 12/09/2011

Tiratura
102.000 copie

Direttore responsabile
Roberto Emer

Comitato di redazione
Marco Aggeri
Roberto Bruno
Anna Maria Coppo
Roberto Mutti
Giliola Rosso

Hanno collaborato
Carlo Graziani
Alberto Roggia
Claudio Rossi
Laura Trentani
Massimo Veglio

Progetto e realizzazione grafica
SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3 - 10136 Torino

Concessionario pubblicità
SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3 - 10136 Torino
www.sgi.to.it - info@sgi.to.it
tel. 011 35 99 08 - fax 011 329 06 79

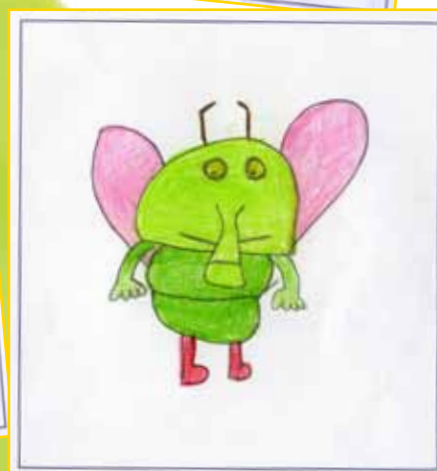
Stampa
La Terra Promessa Onlus
Novara

Chiuso in tipografia il 5 Aprile 2013

 **SANDOZ**
A healthy decision

PUBBLICHIAMO DI SEGUITO I DISEGNI CHE HANNO VINTO IL CONCORSO LEGATO ALLA CAMPAGNA "COSA TI SALTA IN TESTA?": UN BUONO SPESA PRESSO GLI STORE MONDADORI.

Gli amici pidocchi



GRANDE SUCCESSO
PER IL CONCORSO
"DISEGNA IL TUO AMICO
PIDOCCHIO".

MIGLIAIA I LAVORI
ARRIVATI NELLE
FARMACIE FARMAUNITI.
BRAVI TUTTI I BAMBINI!

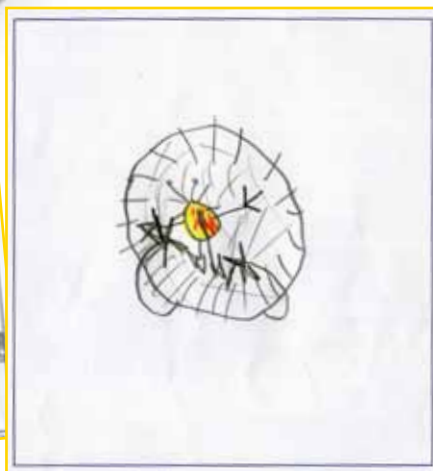
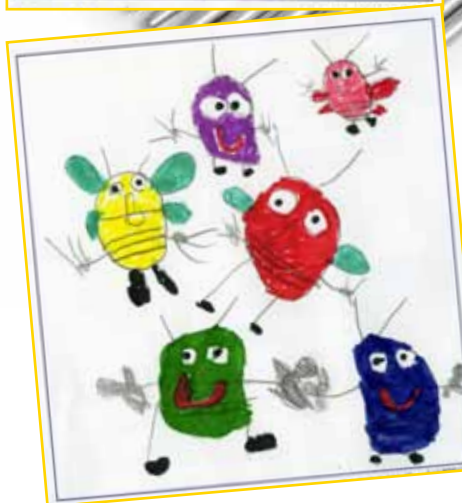


Carissima SANDOZ,
sono felicissima che questa volta il "pidocchio" sia stato veramente mio "amico": si è fatto perdonare per aver scelto proprio la mia testa per fare il suo salto il mio primo anno alla Scuola dell'Infanzia.
In quella occasione mamma e papà erano proprio disperati, ma questa volta sono stati felici di accompagnarmi a Torino: il vostro dono non è stato accettato dalle Librerie Mondadori di Biella, Vercelli, Ivrea perché negozi Franchising, ma solo dalla Mondadori di Torino in Via Monte di Pietà 2, dove la gentilissima Sig. Luisa si è informata e ci ha comunicato via mail che lo avrebbero accettato.
Così è incominciata l'avventura!!!!
Partenza al mattino, arrivo in Piazza Castello a Torino, visita al Museo Egizio con souvenir, pranzo al McDonald's e poi in Libreria.
Mi avete regalato:
- 3 numeri della Collana Magic Ballerina (anch'io danzo, ma sono ancora proprio ai primi passi);
- il corso di Inglese facile per bambini;
- 2 scatoline di Lego Friends;
- 1 DVD "Il segreto delle ali" (con la fatina Trilli).
Mamma ha fatto una piccola aggiunta come mi ha aiutata a scrivervi per ringraziare perché ci avete regalato anche una bella gita che forse avremmo rimandato ancora un poco (le rummie non fanno poi così spavento ma non sono proprio belle! Papà dice però ben conservate!).
Grazie ancora *Noemi*



Grazie per il bel dono "Mondadori"
cias
Noemi

Pubblichiamo la lettera
di una bimba vincitrice del concorso.





NEO NISIDINA C 3 VOLTE ATTIVA CONTRO I SINTOMI DELL' INFLUENZA.



- ACIDO ACETILSALICILICO
 - PARACETAMOLO
 - VITAMINA C
- AZIONE SINERGICA SU FEBBRE,
INFIAMMAZIONE E DOLORE



SONO MEDICINALI CHE POSSONO AVERE EFFETTI INDESIDERATI ANCHE GRAVI. LEGGERE ATTENTAMENTE IL FOGLIO ILLUSTRATIVO. AUT. MIN. 27/07/2012

DISTRIBUITO DA PHARMAIDEA

L'articolazione della spalla è un complesso osteo-muscolo-legamentoso che consente all'arto superiore di posizionarsi e di agire in tutti i piani dello spazio. La sua completa funzionalità necessita della completa integrità di 5 articolazioni, di più di 10 legamenti, di almeno 15 muscoli. In particolare, la cuffia dei rotatori è costituita dai muscoli extrarotatori, sovraspinoso, sottospinoso e piccolo rotondo, e da un potente intrarotatore, il sottoscapolare; i tendini di questi muscoli avvolgono come una "cuffia" la testa dell'omero interponendosi tra la stessa ed il muscolo deltoide e l'osso acromiale. Lo scorrimento di questi due distinti piani anatomici è favorito dalla borsa subacromiale. Il termine **periartrite della spalla** indica un processo infiammatorio e degenerativo "intorno alla spalla", principalmente a carico dei tendini della cuffia dei rotatori, della borsa subacromiale e del tendine del capo lungo del bicipite omerale (CLB).

Negli ultimi venti anni il progressivo miglioramento delle tecniche artroscopiche (valutazione e trattamento dell'articolazione della spalla

e dello spazio subacromiale con l'uso di una telecamera e di strumenti dedicati che vengono introdotti attraverso piccoli tagli nei tessuti) ha consentito di capire e quindi di curare meglio la spalla, perché ne ha svelato prima di tutto la normale anatomia, oltre che gli aspetti legati alla malattia. Parallelamente, l'aumento dell'età media, dell'età lavorativa e la pratica dello sport con regolarità anche dopo i 60 anni di età hanno reso sempre più frequente il ricorso ad una valutazione medica per il dolore alla spalla insorto senza traumi o altra causa specifica.

Allo stato attuale delle conoscenze quindi la diagnosi di periartrite è troppo generica; il paziente con dolore alla spalla ha a disposizione esami diagnostici mirati e terapie efficaci, gestite in concerto dal medico di base e dallo specialista in chirurgia della spalla, che in molti casi garantiscono non solo la risoluzione del dolore ma anche il ritorno alle comuni attività.

Come affrontare quindi il dolore alla spalla?

Tra i 50 ed i 70 anni il normale processo di

Dolore alla spalla? Forse è periartrite

invecchiamento dei tessuti comporta anche nella spalla la comparsa di modificazioni della struttura e la riduzione dell'apporto ematico dei tendini, la riduzione del tono muscolare, la comparsa di osteoporosi, che possono determinare l'insorgenza di dolore che apparentemente il paziente non sa spiegare. Come per molte altre patologie, questi meccanismi fisiologici sono accelerati da abitudini di vita sbagliate: in modo particolare agiscono in maniera negativa sui tendini il fumo, l'ipertensione arteriosa, il diabete mellito. Dopo un primo tentativo terapeutico mediato dal medico di medicina generale, con l'utilizzo di antinfiammatori e ghiaccio ed il riposo, se i sintomi sono persistenti, è indispensabile ricorrere ad adeguati esami

strumentali (radiografia, ecografia, RMN). Questo percorso diagnostico risulta tuttavia fine a se stesso e talora inconcludente se non è preceduto da un attento colloquio con il paziente (esame anamnestico), che valuti le abitudini di vita, le attività svolte, i modi ed i tempi della comparsa del dolore, e da un accurato esame clinico, con test di valutazione specifici e correlati alle singole patologie. Troppo spesso si assiste all'arrivo del paziente nell'ambulatorio dello specialista in chirurgia della spalla, che con aria sconsolata dichiara di lamentare dolore ormai da mesi e di essere passato attraverso ogni genere di esame senza mai essere stato spogliato e visitato.





A healthy decision

Ti senti a pezzi?

Mal di denti

Mal di testa

Nevralgie

Dolori
muscolari

Dolori
osteo-articolari

Dolori
mestruali



Ibuprofene Sandoz

200 mg compresse rivestite con film

Dolori di varia origine e natura (mal di testa, mal di denti, nevralgie, dolori osteo-articolari e muscolari, dolori mestruali).

È un medicinale a base di Ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Questo è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE che può essere usato per curare disturbi lievi e transitori facilmente riconoscibili e risolvibili senza

a Novartis company

ricorrere all'aiuto del medico. Per maggiori informazioni e consigli rivolgersi al farmacista.

Consultare il medico se il disturbo non si risolve dopo un breve periodo di trattamento.

Autorizzazione del 20/04/2012



Quali esami diagnostici eseguire dopo la visita?

Il percorso corretto non dovrebbe mai dimenticare il “vecchio” esame radiografico. Oggi si accetta ancora il termine generico di periartrite, ma si corre immediatamente ad eseguire un esame molto complesso e costoso come la risonanza magnetica (RMN), sperando che da essa fuoriesca quasi magicamente la cura. Invece ancora una volta in molti casi esami più semplici e che richiedono minori tempi di attesa, come la radiografia e l'ecografia, si rivelano sufficienti per inquadrare un ampio gruppo di patologie. Un esempio per tutti: la capacità dell'ecografia di studiare il capo lungo del bicipite omerale (CLB) in maniera sia statica (ad arto superiore fermo) sia dinamica (durante lo svolgimento dei movimenti) supera di gran lunga l'immagine unicamente statica di questo tendine fornita dalla RMN. Infine, non bisogna dimenticare che la RMN serve a confermare e completare una diagnosi ipotetica fornita dall'esame clinico, oltre che a fornire informazioni importanti per i pazienti che si devono sottoporre ad eventuale intervento chirurgico (in caso di riscontro di lesioni che necessitano di essere riparate).

Quali possibilità di cura ha oggi a disposizione il paziente con un problema alla spalla?

I mezzi a disposizione per arrivare ad una diagnosi precisa sono cresciuti di pari passo alle possibilità terapeutiche, per cui si spazia dalle terapie fisiche (onde d'urto, laserterapia, tecarterapia...), ai programmi

riabilitativi mirati (che hanno quale obiettivo il ripristino della funzione attraverso il ripristino del bilanciamento muscolare), agli interventi chirurgici (sia attraverso l'artroscopia sia con la chirurgia tradizionale). Un discorso a parte meritano le infiltrazioni con farmaci a base di cortisone e/o di acido ialuronico, di cui tanto si sente parlare. Il paziente spesso viene sottoposto ad un ciclo infiltrativo perché “guarisce il dolore, perché “toglie l'infiammazione”, ma alla domanda “sulla base di quale diagnosi è stato sottoposto a questa cura?” purtroppo non sa rispondere, semplicemente perché manca una diagnosi precisa. Il cortisone ha a tutt'oggi un ruolo, ma solo nel contesto di alcune patologie, rientrando anch'esso nelle terapie mirate. Per quanto riguarda invece l'acido ialuronico la sua efficacia non è dimostrata per le malattie della spalla diverse dall'artrosi.

L'artroscopia ha il merito di aver rivoluzionato la chirurgia della spalla, attraverso un approccio poco invasivo e rispettoso dei tessuti, ma non è in grado di risolvere tutte le situazioni, così come ogni intervento artroscopico è diverso dall'altro perché è il paziente che cambia. Non possono esistere generalizzazioni in ambito terapeutico, ma solo una terapia costruita sul paziente e integrata con il ruolo fondamentale del fisioterapista, sia che si tratti di malattie che si risolvono senza intervento sia per il recupero postoperatorio.



TOSSE GRASSA?



*Aroma
Lampone*

TOSSE GRASSA

PUOI PROVARE
Recofluid

A base di
carbocisteina.

**Con la sua azione mucolitica
e fluidificante scioglie il catarro.**

Non contiene
saccarosio o glucosio e
quindi non è controindicato
nei pazienti diabetici.

TOSSE SECCA?



*Aroma
Menta Limone*



*Aroma
Balsamico*

TOSSE SECCA

PUOI PROVARE
Recotuss Sedativo

A base di
destrometorfano bromidrato.

**Con la sua azione sedativa
calma la tosse.**

Adatto anche ai bambini
di età superiore ai 2 anni.

L'automedicazione **Recordati** per tosse grassa e secca.



Sono medicinali. Recotuss Sedativo può indurre sonnolenza. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. del 27/07/2012

IL SOPRACCIGLIO E LE PALPEBRE: NOVITÀ

L'aspetto e la giusta posizione del sopracciglio rivestono un significato importante nell'estetica dello sguardo, donano espressività al volto e rispecchiano lo stato emotivo e psicologico dell'individuo.

Un sopracciglio mal posizionato o abbassato può rendere il viso disarmonico conferendogli caratteristiche indesiderate come fatica, noia, rabbia, tristezza o altre qualità che non rappresentano il reale stato psichico del paziente. L'abbassamento del sopracciglio, oltre ad alterare il naturale aspetto del volto, può contribuire alla stanchezza degli occhi e determinare mal di testa.

Al contrario, un sopracciglio di aspetto piacevole contribuisce alla bellezza e all'armonia del volto: è posizionato sopra il bordo orbitario superiore e ha orientamento quasi rettilineo nell'uomo mentre è leggermente arcuato verso l'alto nella donna.

La ptosi della fronte comincia già dalla quarta decade di vita. Essa contribuisce all'abbassamento della palpebra superiore e più spesso conferisce un aspetto invecchiato, triste e stanco al viso: la ptosi della fronte e la blefaroptosi risultante genera un'attività di compensazione dei muscoli frontali, che, nel tempo, possono creare rughe e contribuire così ulteriormente alla stanchezza oculare determinando mal di testa. Il ruolo del sopracciglio

nell'estetica dello sguardo è ben nota alle donne e, più recentemente, anche agli uomini, che ricorrono sempre più spesso all'esperienza dei centri estetici per modellare, scolpire e modificare la forma, lo spessore ed anche l'altezza percepita del sopracciglio.

È possibile intervenire per correggere la mal posizione del sopracciglio?

La medicina estetica dedica interi libri alla possibilità di alzare e scolpire il sopracciglio e consegue talora risultati apprezzabili tramite l'uso accorto e combinato di **botulino e fillers**. Tale trattamento (**lifting non chirurgico** del sopracciglio) però non è risolutivo in quanto l'effetto è limitato a 3-5 mesi. Decisamente più incisivo in termini di durata e risultati è l'intervento chirurgico: il **lifting chirurgico** del sopracciglio consente di innalzare la parte esterna del sopracciglio e di distendere la pelle delle tempie e della parte laterale degli occhi conferendo al paziente **uno sguardo più aperto e luminoso**. L'obiettivo è quello di rendere meno affaticata l'espressione degli occhi. Spesso vengono proposti *"lifting da pausa pranzo"* che richiedono il posizionamento di fili senza nessuno scollamento: il problema in questi casi è che l'effetto e la durata del lifting dipendono in maniera esclusiva dalla tensione del filo stesso, il quale nel giro di poche settimane o mesi al

massimo perde interamente il suo effetto e il sopracciglio precipita nuovamente nella sua posizione originale.

In che cosa consiste l'intervento?

Innanzitutto è importantissima la visita pre-operatoria. Molte volte i pazienti si rivolgono al chirurgo plastico chiedendogli di rimuovere la pelle "che cade", senza rendersi conto che ciò che cade non è la pelle della palpebra ma tutto il sopracciglio. In questi casi la blefaroplastica non riesce da sola a compensare l'abbassamento del sopracciglio e, quindi, si rende utile il **lifting endoscopico del sopracciglio**. Grazie a questa moderna tecnica endoscopica il lifting della fronte e del sopracciglio viene oggi praticato tramite piccole incisioni nascoste dietro l'attaccatura dei capelli. Non ci sono cicatrici visibili, in quanto esse rimangono nascoste tra i capelli ed anche negli uomini con pochi capelli possono essere rese invisibili. La tecnica endoscopica permette di sollevare e scolpire la forma più naturale del sopracciglio, arcuata e con la coda alta nelle donne, più rettilinea nell'uomo. Inoltre la dissezione associata a livello delle palpebre superiori rende spesso superflua la blefaroplastica superiore, mentre la dissezione delle palpebre inferiori e dell'angolo laterale permette di sollevare l'angolo esterno e di aprire lo sguardo in

maniera più naturale e piacevole. Nel caso di necessità, dalle incisioni tra i capelli, si può sollevare anche la guancia, oltre al sopracciglio; se poi il tutto è associato ad un **lipofilling** della regione perioculare, i risultati sono naturali e completi, in quanto si è intervenuto sull'intero volto ed in particolare nella regione dello sguardo. Durante la visita pre-operatoria il chirurgo valuterà il tipo di intervento necessario per correggere l'estetica dell'occhio, stabilendo se il lifting del sopracciglio deve essere praticato in associazione ad altri interventi chirurgici (la blefaroplastica superiore o il lifting frontale) o come procedura isolata. L'intervento può essere effettuato in anestesia locale, associando eventualmente una blanda sedazione in regime di day hospital normalmente senza degenza notturna.

Dopo l'intervento rimangono cicatrici visibili?

Non ci sono cicatrici visibili, in quanto esse, oltre ad essere sottilissime, rimangono nascoste tra i capelli e anche in uomini con pochi capelli possono essere rese invisibili. In generale si può dire che i risultati del lifting del sopracciglio praticato con tecnica endoscopica sono assolutamente soddisfacenti.

Carlo Graziani

Chirurgo Oculoplastico

Servizio Alta Specializzazione Chirurgia Oculoplastica

Clinica Fomaca di Torino

www.oculoplastica.it

NELL'ESTETICA DELLO SGUARDO





Per toglierti un peso

Dosanloc

20 mg compresse gastroresistenti

Trattamento a breve termine dei sintomi da reflusso (per esempio bruciori di stomaco, rigurgito acido) negli adulti.

È un medicinale a base di Pantoprazolo che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Questo è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE che può essere usato per curare disturbi lievi e transitori a Novartis company

facilmente riconoscibili e risolvibili senza ricorrere all'aiuto del medico. Per maggiori informazioni e consigli rivolgersi al farmacista. Consultare il medico se il disturbo non si risolve dopo un breve periodo di trattamento.

Autorizzazione del 04/04/2012



SANDOZ

A healthy decision

LE CURE
PIÙ MODERNE

LA PROSTATA

Infiammazioni in età giovanile. Ingrossamento benigno della prostata già dai 35 anni, con comparsa dopo i 50 anni di minzione debole, frequente e talora urgente. Il tumore invece non provoca alcun disturbo! Interventi chirurgici "senza bisturi". All'Ospedale di Gallarate è attivo il Centro Specializzato per la chirurgia della prostata.

In età giovanile-adulta, verso i 30-50 anni sono più frequenti le **INFIAMMAZIONI** causate spesso da lunghi viaggi, eccessi nell'assunzione di alcolici (birra, vino bianco e superalcolici): la minzione diventa improvvisamente molto frequente di giorno ma talora anche nella notte, accompagnata da bruciori e dolori all'uretra e, a volte, da febbre alta e sangue nelle urine. La semplice visita urologica consente di effettuare la diagnosi ed impostare con tempestività la cura antibiotico-antinfiammatoria, con rapida guarigione clinica.

INGROSSAMENTO BENIGNO: conosciuto anche col nome di iperplasia o ipertrofia o adenoma prostatico, è certamente una delle

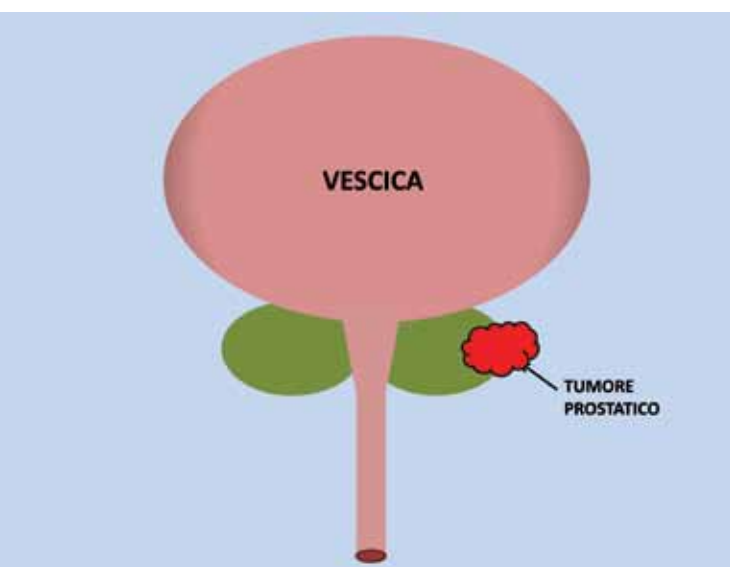
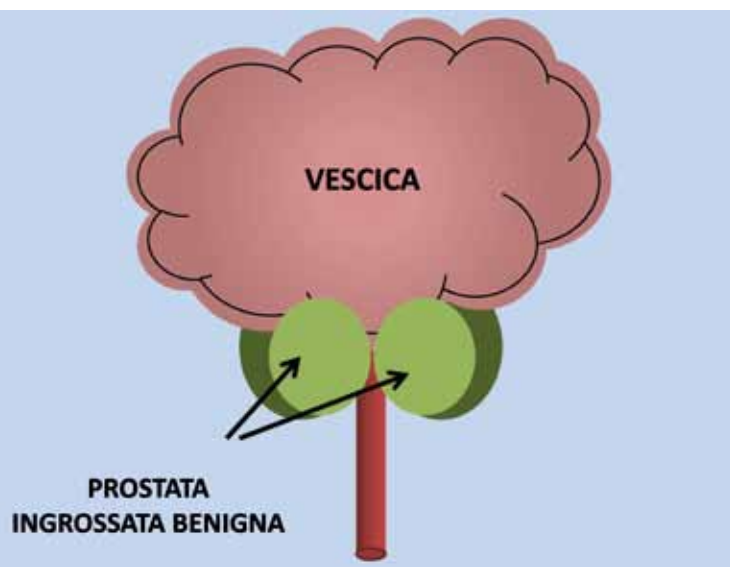
patologie più frequenti a carico di tutti gli uomini, soprattutto in questi ultimi anni considerando come la longevità si sia innalzata verso e ben oltre i 90 anni, raggiungendo frequentemente i 100 anni.

Dopo i 50-60 anni, ma talora già a 45-50, la prostata ingrossata comincia generalmente a restringere il canale urinario: ne deriva che lo svuotamento vescicale può diventare incompleto con una minzione sempre più frequente, talora solo di notte (2, o anche 3-4-5 volte, ogni notte), altre volte anche di giorno (ogni 2-3 ore). Se la ostruzione prostatica si aggrava, compare urgenza ed impellenza minzionale, con perdita pure di gocce di urina, fattori che disturbano nettamente la qualità di vita, mentre il getto diventa pure faticoso per cui il paziente avverte sempre la sensazione di non aver svuotato completamente la vescica. Fondamentale la visita da parte del proprio Medico di Famiglia e della specialista Urologo: la visita urologica deve comprendere sempre la esplorazione rettale della prostata e va attuata sempre prima della ecografia trans rettale

(meglio se verrà associata alla elastosonografia prostatica, che è molto utile per migliorare la accuratezza della diagnosi ed effettuare diagnosi precoce di eventuali tumori).

Il dosaggio nel sangue del PSA totale e del suo valore "libero", è utilissimo, ma va effettuato prima della esplorazione rettale, oppure dopo 8-10 giorni dalla stessa.

Le cure inizialmente sono solo farmacologiche, e possono ben controllare la malattia per tutta la vita del paziente: anzi talora lo specialista urologo può anche ritenere che il paziente non abbia bisogno di cure ma solo di controlli ogni 12 mesi. Altre volte quando le cure sono inefficaci ed il paziente non svuota la vescica occorre la "chirurgia" che attualmente in tutti i Centri specializzati è effettuata sempre **con tecnica "SENZA BISTURI"** e pertanto mini-invasiva perchè SENZA TAGLI ESTERNI SULL'ADDOME, in quanto la prostata viene asportata attraverso la uretra che è la via naturale della minzione. Da segnalare al lettore che tutte le prostate anche se di voluminose dimensioni (anche di peso superiore



ai 100- 150 grammi) possono essere operate con tecnica mini-invasiva, e pertanto senza dolori. Ricordo come l'Ospedale di Gallarate sia stato il primo Ospedale italiano ad acquistare il [laser tullio yag](#), tanto che RAI-DUE trasmise varie volte, nella rubrica "Medicina 33" diretta dal Dott. Luciano Onder, interventi chirurgici sulla prostata effettuati, per via endoscopica con laser o resettori bipolari, dal Prof. Roggia presso la Urologia dell'Ospedale di Gallarate, dove è istituito

da molti anni il Centro specializzato per la Chirurgia della Prostata ed il Centro laser, che richiama pazienti provenienti da città e regioni lontane perché possono usufruire, senza alcuna spesa, dell'intervento chirurgico perché totalmente a carico del Sistema Sanitario Nazionale.

TUMORE ALLA PROSTATA: a differenza dell'ingrossamento benigno, non provoca alcun disturbo, per cui la diagnosi viene formulata solo sulla

base di un controllo del PSA e una indispensabile esplorazione rettale durante visita specialistica urologica, che si consiglia, tutti gli anni, a partire dai 50 anni di età (addirittura dai 40 anni se in famiglia ci fossero registrati casi di tumore prostatico, esempio al nonno, padre o zii, o fratelli).

In ambito delle tecniche chirurgiche, occorre ricordare che tutte le tecniche operatorie consentono di ottenere guarigioni nel 98 % dei casi di tumore maligno, per cui una tecnica non è migliore delle altre. Ciò indica che il robot, o la laparoscopia, consentono la guarigione esattamente come la chirurgia "classica-tradizionale" con taglio esterno. Il problema è invece [la possibile incontinenza urinaria](#) e la impotenza, che possono comparire sia con la chirurgia mini-invasiva (Robot o laparo) che con le tecniche classiche cosiddette "a cielo aperto". Da ciò è facile comprendere come più la tecnica sarà di "massima precisione" e molto meno frequenti saranno la incontinenza ed impotenza: presso l'Ospedale di Gallarate utilizziamo una tecnica molto delicata e precisa che mediante sistemi ottici di ingrandimento, come [lenti telescopiche grandangolo o microscopio frontale](#) permette di poter operare con una particolare strumentazione finissima di precisione che è chiamata appunto "[da gioielliere](#)". È una tecnica chirurgica di altissima precisione pressoché [microchirurgica sullo sfintere interno](#) che consente di [ridurre](#)

[al minimo il rischio della incontinenza urinaria](#).

Segnalo a tal proposito che tale tecnica è stata da noi recentemente presentata al Congresso della Società Urologica, e che verrà pubblicata su una rivista specializzata internazionale di cultura urologica.

[RAI DUE](#), a proposito di questa tecnica di altissima delicatezza, accese i propri riflettori sulla attività della Urologia di Gallarate registrando diverse volte interventi chirurgici effettuati direttamente dal Prof. Roggia nella chirurgia radicale del tumore prostatico mediante uso di microscopio autofocus o di lenti telescopiche e di strumenti da "gioielliere". Se il lettore volesse visualizzare l'intervento registrato dalla RAI DUE e trasmesso nel 2011 nella rubrica < Medicina-33 > deve navigare su Youtube, e cercare "roggia medicina 33 tumore alla prostata".

Alberto Roggia
Direttore Urologia e Direttore del Centro Specializzato
per la Chirurgia della Prostata
Ospedale di Gallarate
www.prostata.profroggia.it

PERCHÉ DEVI SPENDERE DI PIÙ?

I farmaci generici hanno lo stesso principio attivo dei farmaci di marca e sono equivalenti in efficacia e qualità. E spesso costano meno.

**CHIEDI MYLAN
AL TUO FARMACISTA.**



In Italia e nel mondo, Mylan è sinonimo di qualità.

Riconosciuta e premiata negli USA come miglior produttore di farmaci generici, Mylan vanta processi produttivi ed un controllo qualità certificati secondo rigorosi standard americani ed europei.

Di Mylan ti puoi fidare.

www.mylan.it

 **Mylan**
your life

LE MALATTIE DELLA TIROIDE SONO MOLTO FREQUENTI, SOPRATTUTTO TRA LE DONNE, ED IN PARTICOLARE È FACILE TROVARE QUESTE MALATTIE TRA I FAMILIARI DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ DIAGNOSI DI MALATTIA.

LE FORME PIÙ USUALI DI MALATTIA SONO DUE: LA MALATTIA NODULARE DELLA TIROIDE E LA TIREOPATIA AUTOIMMUNE (SPESSO DEFINITA "TIROIDITE" AUTOIMMUNE).



Malattia nodulare della tiroide

La **malattia nodulare** è caratterizzata dalla presenza di nodi all'interno della ghiandola, uno o più di uno: solitamente la presenza di nodi comporta l'aumento di volume della tiroide e quando questo accade si parla di "struma" o "gozzo".

Un tempo era molto facile, soprattutto in zone montane o vicine alle montagne dove le acque sono povere di iodio, trovare o perfino vedere persone con un gozzo molto vistoso (una massa al collo, sotto il mento). Ora trovare un nodo alla tiroide è, come detto, molto frequente (secondo alcune casistiche almeno una persona su tre è affetta) ma solo raramente la tiroide arriva a dimensioni come quelle riscontrabili nel passato, perché spesso i nodi vengono evidenziati

eseguendo un esame ecografico del collo per altri motivi e perché la sensibilità sull'argomento sia dei medici che, soprattutto, dei pazienti è molto aumentata: di conseguenza la diagnosi è molto più precoce. Nonostante molte persone siano portatrici di nodi alla tiroide, in poche occasioni tale patologia è clinicamente importante.

Ecco i problemi che la presenza dei nodi può comportare:

- i nodi tendono ad **aumentare di volume e di numero** nel tempo. L'aumento è solitamente molto lento e quindi nel corso di molti anni la tiroide può arrivare a dimensioni che provocano problemi estetici (il "gozzo" di una volta) o meccanici (fastidio al collo, disturbi della deglutizione o della respirazione). Tale

evenienza è molto rara, ma poiché non esiste una terapia medica sicuramente efficace per impedire la crescita, quando l'esame medico e l'ecografia evidenziano una crescita importante si programma l'intervento chirurgico, compatibilmente con le condizioni cliniche generali;

- uno o più nodi possono iniziare a produrre **ormone tiroideo in eccesso**, causando i disturbi dovuti all'ipertiroidismo, condizione mal tollerata soprattutto dalle persone con malattie cardiache e, in generale, dagli anziani. In tale caso occorre assumere farmaci che impediscono alla tiroide di produrre l'eccesso di ormone tiroideo e, successivamente, provvedere a un trattamento radicale (chirurgico o con un trattamento in medicina nucleare);
- il problema più rilevante,

anche se meno frequente, è costituito dal fatto che il **carcinoma della tiroide** ha l'aspetto di un nodo. Quando si osserva un nodo alla tiroide occorre domandarsi se si tratti di un tumore o no. Per dirimere tale dubbio si hanno a disposizione l'esame clinico, l'ecografia e gli esami di laboratorio. Talvolta è opportuno procedere ad un esame ago-aspirato, che consiste nella puntura del nodo mentre si esegue un'ecografia, allo scopo di ottenere materiale proveniente dal nodo da esaminare al microscopio. Il tumore della tiroide è molto raro rispetto ad altre neoplasie, mentre i nodi benigni della tiroide sono molto frequenti: quindi pochissimi nodi della tiroide sono tumori maligni. Si tenga comunque presente che i tumori maligni della tiroide hanno un'evoluzione molto lenta e che, dopo



LE MALATTIE DELLA TIROIDE

l'intervento chirurgico di asportazione, è possibile in alcune situazioni eseguire un trattamento in medicina nucleare che permette di eradicare la malattia anche se vi sono metastasi. Considerati i problemi sopra citati, solitamente è opportuno che la persona con la malattia nodulare della tiroide esegua periodicamente controlli clinici del proprio collo, ecografia della tiroide ed alcuni esami del sangue. La frequenza con la quale tali controlli vengono eseguiti dipende ovviamente dal numero, dalla dimensione e dalla tipologia dei nodi. Spesso si tratta di fare solo un controllo ogni due anni.

Tireopatia autoimmune

La **tireopatia autoimmune** è caratterizzata invece dalla presenza di anticorpi diretti contro le cellule tiroidee. Poiché gli anticorpi, invece di essere diretti

contro agenti estranei all'organismo (per esempio virus o batteri) sono diretti contro se stesso, sono detti auto-anticorpi (malattia auto-immune). Come i nodi, anche gli auto-anticorpi anti-tiroide sono molto frequenti, soprattutto nella popolazione autoimmune, ma spesso sono un ritrovamento occasionale per il tipico aspetto ecografico della ghiandola tiroide dei pazienti che hanno gli autoanticorpi: la ghiandola è infatti sede di un'inflammatione cronica "visibile" all'ecografia ma senza disturbi particolari. Mentre la maggior parte delle volte gli anticorpi e l'inflammatione cronica non solo non danno disturbi, ma non hanno altra conseguenza, in alcuni casi l'inflammatione può causare una progressiva riduzione della capacità della tiroide di produrre ormone tiroideo fino ad una

condizione di vero ipotiroidismo.

Quando la tiroide non produce una quantità sufficiente di ormone (ipotiroidismo) è necessario assumerne una dose per bocca: in tal caso si parla di terapia sostitutiva. Sia nel caso in cui la presenza di anticorpi anti-tiroide non abbia determinato alcuna conseguenza, sia nel caso abbia causato ipotiroidismo, occorre che si eseguano periodici controlli degli esami di laboratorio per cogliere il momento in cui eventualmente sia necessaria la terapia sostitutiva o sia da variare la dose della terapia ormonale assunta. Le malattie della tiroide sono molto frequenti e solitamente hanno conseguenze cliniche poco rilevanti se diagnosticate precocemente e se tenute correttamente sotto controllo. Senza eccedere in esami di laboratorio o specialistici è possibile evitare casi molto evidenti di gozzo o di ipotiroidismo.

Alcuni consigli

- Preferite sempre il **SALE IODATO**: si trova in tutti i supermercati e nelle tabaccherie perché anche una legge dello stato ha riconosciuto l'utilità dell'uso quotidiano e da parte di tutti, come consiglia l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il sale iodato serve a prevenire alcune malattie della tiroide e riduce il rischio di deficit neurologici del neonato (per questo è indispensabile in gravidanza!).
- Se avete **famigliari con malattie della tiroide**, se siete stati sottoposti a radioterapia sulle zone alte del corpo o se siete stati sottoposti a radiazioni per altri motivi (lavorativi, turistici, ambientali in genere) è opportuno farsi visitare dal proprio medico per verificare l'eventuale presenza di nodi della tiroide.
- Prendete l'abitudine di **guardare il vostro collo** davanti allo specchio, tenendo il mento sollevato. Di fronte e di profilo, destro e sinistro, con le braccia abbassate e con le braccia sollevate. Se notate rigonfiamenti non evidenti in precedenza, riferitelo al vostro medico.
- Non allarmatevi! Le malattie della tiroide sono frequenti, ma molto spesso, quasi sempre, **facilmente curabili!**
- In caso di dubbio ricorrete sempre al vostro **Medico di Medicina Generale** ed a **Endocrinologi** con esperienza nella diagnosi e cura delle malattie della tiroide.

Massimo Veglio
Endocrinologo e Diabetologo
Claudio Rossi
Endocrinologo e Diabetologo

www.studioexamina.it

SE PIANGE, È MEGLIO IGNORARLO - TENERLO IN BRACCIO? NON È SBAGLIATO

Se il bambino inizia a non seguire le regole, a protestare per qualsiasi motivo, a ripetere, con insistenza, parole del tipo: "Voglio" e "No!" e anche, a strepitare e a dare calci... è arrivato il "fatidico" periodo dei **capricci**!

La prima reazione dei genitori, di solito, è di **preoccupazione** o di **delusione**, perché si teme che questo sia il segnale di un futuro carattere violento o la conseguenza di non essere stati all'altezza del proprio ruolo. E invece, secondo i pediatri, non c'è motivo di allarmarsi. Come sostiene infatti il Dottor Giuseppe Di Mauro, Pediatria e Presidente della SIPPS: "I primi "no" sono una manifestazione tipica e naturale di quasi tutti i bambini tra i due/tre anni, a volte anche a partire dai 12 mesi che, forti di una maggiore autonomia acquisita, iniziano a mettere alla prova se stessi e gli altri e a confrontarsi con il mondo che li circonda. È importante però stabilire alcune poche e semplici regole sulla quali non bisogna assolutamente cedere."

I capricci si verificano di solito intorno ai **due anni**, età in cui in media **uno su cinque** li fa almeno **due**

volte al giorno; non si può invece definirli tali prima dei **5-6 mesi** d'età. Il Dottor Leo Venturelli, Pediatra SIPPS, dà alcuni consigli ai genitori per evitare comportamenti scorretti e potenzialmente dannosi nei confronti dei propri figli. Prima di tutto non bisogna mai **assecondare il piccolo e cedere a tutte le sue pretese**. Un esempio tipico è quello delle mamme che hanno ripreso da poco il lavoro o dei papà che, sentendosi in colpa per l'assenza, tendono a concedere tutto al piccolo pur di conquistare il suo affetto. Contrariamente a quello che si pensa invece, **tenere in braccio un bimbo, non è un comportamento che induce al vizio**.

Ecco di seguito le risposte del Dottor Leo Venturelli ad alcune delle domande più frequenti dei genitori.

Se si è troppo permissivi, cosa succede?

Se non si interviene, il bambino viziato avrà dei problemi, specialmente nell'età scolastica: sarà poco accettato dagli altri coetanei, perché troppo egocentrico e arrogante, sarà mal sopportato dagli insegnanti perché insistente e poco docile, con conseguenze sul rendimento scolastico e sulla socialità. Crescendo, il bambino viziato diventerà un adulto infelice e poco motivato, incapace di affrontare i problemi e in casi estremi, può rischiare di essere succube della droga.

Quali sono le regole da seguire?

Fate in modo che vostro figlio segua alcune piccole e semplici regole, non più di una ventina, che vanno impostate fin da piccoli: per esempio, stare nel seggiolino in auto, non picchiare gli altri bambini, andare a dormire e alzarsi dal letto all'ora giusta... Su queste regole siate intransigenti, non c'è motivo di discuterle.

Cosa fare se il bambino piange?

Aspettatevi che il bimbo pianga, ma provate a distinguere tra necessità e desideri. Il bambino piange per necessità se ha dolore, fame, paura, sonno, o se è sporco; se piange perché desidera qualcosa potete decidere di accontentarlo oppure no; se piange per capricci la cosa migliore è ignorarlo, senza assumere atteggiamenti aggressivi o denigratori nei suoi confronti.

I capricci dei bambini



ccci mbini

Cosa fare se il bambino sbatte le porte, grida o si butta terra?

I bambini fanno i capricci per ottenere l'attenzione, per farvi cedere, per riuscire a fare quello che vogliono. Non bisogna mai cedere ai loro capricci, semmai coccolateli per aiutarli a superare la frustrazione per i vostri no.

Come faccio a spiegargli perché gli dico sempre no?
Non bisogna pretendere

un rapporto paritario col proprio bambino finché non è diventato adulto. All'età di due anni, parlare di regole è prematuro, si può iniziare a 4-5 anni a spiegare cosa è la disciplina.

Non ho più un momento libero per me, come fare?

È importante insegnare a vostro figlio a **giocare da solo**, infatti già a un anno di vita può stare senza di voi anche 15-20 minuti; e **ad aspettare**,

perché il bambino deve gradualmente imparare a non avere immediata gratificazione per quello che chiede, come succede nel mondo degli adulti. Non sentitevi in colpa se aspettate mentre cucinate, parlate al telefono, l'attesa infatti aiuta a rafforzare la crescita. Infine, evitate di stare continuamente con lui, rinunciando ai vostri spazi: il bambino deve imparare ad avere fiducia in voi anche senza avervi sempre vicini.



**I SUGGERIMENTI
DEI PEDIATRI DELLA
SOCIETÀ ITALIANA
DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E
SOCIALE (SIPPS).**





ORGANIZZARE L'AMBIENTE DOMESTICO

Cercate di sistemare l'ambiente in modo che i conflitti su alcuni problemi vengano eliminati alla radice: per esempio, eliminate dalla portata del bambino oggetti preziosi e/o pericolosi, che non può toccare, come soprammobili, cristalli, apparecchi video o HiFi; recintate o mettete dei cancelletti in parti di giardino o di orto, chiudete a chiave certe stanze, pericolose per il bambino.

DISTRARRE, DISTOGLIERE IL BAMBINO DA COMPORTAMENTI NON DESIDERATI

A volte bisogna distogliere il bambino da un suo insistente interesse, proponendogliene un altro, altrettanto attraente: questo serve durante una visita medica in ambulatorio, oppure una visita in casa di amici; ancora, si può utilizzare questo sistema preventivamente quando arriva una telefonata o si è occupate in cucina o dovete dar da mangiare al fratellino più piccolo. La maggior parte dei bambini viene distratta con l'aiuto di giocattoli o con il cibo. Durante l'età scolare si possono utilizzare libri, giochi elettronici o altre attività per occupare la loro attenzione. Questo sistema serve a sviluppare nel bambino la tolleranza alle frustrazioni, attraverso la rinuncia ad una gratificazione immediata e l'accettazione di una gratificazione sostitutiva.

IGNORARE IL COMPORTAMENTO ERRATO

È una tecnica utile per far smettere comportamenti inaccettabili, ma non dannosi, come fare i capricci, mettere il broncio, essere litigiosi o cercare di interrompere gli altri nelle loro azioni. Ancora, è necessario ignorare qualsiasi protesta o scusa; a volte è utile lasciare solo il bambino nel luogo dove si sta comportando male.

DISAPPROVAZIONE VERBALE E NON VERBALE

La disapprovazione modesta è il sistema a volte più utile per impedire un comportamento errato del vostro bambino; la tecnica usata consiste nell'avvicinarsi al bambino, stabilire un contatto visivo, assumere uno sguardo piuttosto deciso, impartire brevi ma efficaci messaggi, tipo: no!, oppure: smettila! Usate un tono di disapprovazione senza essere duri; mostrategli anche come dovrebbe comportarsi; potete sottolineare il comportamento da tenere anche con i gesti, muovendo o puntando il dito. Non usate questo sistema facendo sorrisetti o ridendo.

STOP TEMPORANEO (OVVERO ISOLARE IL BAMBINO)

Il sistema di uno stop temporaneo è quello più efficace disponibile per genitori che hanno a che fare con bambini che si comportano male; lo stop dovrebbe essere applicato per breve tempo, per circa 5-10 minuti. Quando il bambino è molto piccolo, può essere necessario allontanarlo fisicamente da situazioni pericolose o critiche, mettendolo temporaneamente nel lettino o nel box. Quando il bambino è più grandicello, lo si obbliga ad allontanarsi temporaneamente dal luogo in cui si comporta male ("vai nell'angolino" "vai in castigo"); oppure lo si invita ad andare in camera sua e a non ritornare, fino a che non avrà deciso di rispettare le regole. Più il bambino è piccolo, più lo stop dovrà essere di breve durata (5 minuti sui 5 anni di età, 10 minuti sugli 8-10 anni). Infatti se non si è ancora sviluppata la cognizione del tempo, il piccolo può vivere il castigo prolungato come una crudeltà incomprensibile.

CONSEGUENZE NATURALI

Sono i risultati negativi delle azioni stesse che compie il bambino; gli permettono di imparare quello che succede in relazione ad un suo comportamento; alcuni esempi: ritardare a mangiare comporta avere il cibo freddo nel piatto; vestirsi poco in una giornata invernale comporta sentir freddo; non mettere i guanti giocando con la neve farà venire dolore e freddo alle mani; correre sul ghiacciato provocherà una caduta; mettere la sabbia in bocca determinerà un gusto spiacevole; rompere un gioco significa non poter più giocare; andare a letto tardi significa aver sonno al mattino. È molto importante che i bambini possano imparare sulla loro pelle il comportamento più adeguato. A patto che questo non sia pericoloso o dannoso alla loro salute, come giocare col fuoco o correre in mezzo alla strada.

PREMI DILAZIONATI

Questa tecnica richiede che il bambino si impegni in un compito stabilito, prima di dedicarsi al gioco; esempi: mettere in ordine la stanza e poi uscire a giocare; finiti i compiti, si può guardare la TV, se si mangia tutto a tavola, alla fine si potrà avere il dolce.

PROVVEDIMENTI LOGICI CONSEGUENTI ALL'ERRATO COMPORTAMENTO

Tali provvedimenti consistono nel sospendere un privilegio o nel rimuovere un oggetto appartenente al bambino. Servono al bambino ad apprendere che ci si rimette se non si usano adeguatamente gli oggetti o si hanno comportamenti errati; dovrebbero essere applicati davanti a comportamenti non giusti; esempi: portar via un giocattolo o un pastello usati in modo errato, dannoso; non riparare un gioco rotto, far pulire al bambino il pavimento o il tavolo sporcati da latte o altre bevande uscite dalla tazza durante colazione, spegnere la TV se è fonte di litigio tra fratelli; e ancora: TV, telefono, bicicletta, posto privilegiato in macchina possono essere sospesi se il bambino li ha usati male. Questo atteggiamento è applicato anche a scuola quando i ragazzi non eseguono i compiti assegnati. Alcuni errori dei genitori nell'applicazione delle punizioni sono: privare il bambino di cose essenziali, come il pasto, come un'attività di gruppo organizzata, tipo uscita con gli scout, come eventi anticipati già da tempo, come andare ad uno spettacolo tipo circo o film di cartoni animati. La privazione di cose essenziali, dà alla punizione un significato di vendetta irrazionale, che porta ad inasprire il conflitto fra genitori e figli. Lo scopo principale delle conseguenze logiche è di rendere vostro figlio responsabile delle sue decisioni. È importante per il bambino imparare dall'esperienza e non essere sempre protetto di fronte alle situazioni reali.

►►►► Sovrappeso e Obesità problema attuale?



Molti degli italiani accusano questo problema. La causa? Una scorretta alimentazione e uno stile di vita sedentario.

La nostra alimentazione è oggi ricca di carboidrati complessi e questo può spiegare, in parte, un'incidenza così importante di persone che soffrono di queste problematiche.

La maggior parte degli zuccheri assunti con la dieta derivano dai carboidrati complessi che sono alla base della nostra alimentazione. Le fonti principali sono soprattutto pane, pasta, riso e patate.

Cibi contenenti carboidrati complessi

Molto ricchi	Mediamente ricchi
Pasta	Patate
Riso	Mais
Pizza	Piselli
Pane, grissini	Lenticchie
Corn flakes	Fagioli
Crackers	Barbabietole

Data la loro diffusa presenza è difficile regolarne la quantità per ogni singolo pasto e nel totale della giornata.

Inoltre l'effetto dei carboidrati complessi è influenzato dall'Indice Glicemico che, per gli alimenti raffinati e ricchi di amidi, è particolarmente elevato.

Oggi in farmacia puoi provare

Kiločal

medical-slim

con KiloCapto®

Un nuovo prodotto utile per il controllo del peso, la prevenzione e il trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

Kilocal Medical-Slim con KiloCapto® è indicato nelle diete particolarmente ricche di carboidrati complessi per ridurre l'assorbimento giornaliero degli zuccheri.

La compressa contiene 100 mg di KiloCapto®, un complesso glicoproteico formato da proteine non OGM di fagiolo, che promuove il dimagrimento grazie all'azione locale di rallentamento dei meccanismi che portano

alla degradazione e poi all'assorbimento dei carboidrati complessi, con conseguente riduzione dell'apporto calorico. L'aggiunta del *simeticone* limita i fastidiosi gonfiori addominali.

I carboidrati complessi non degradati vengono espulsi con le feci.

Due compresse di **Kilocal Medical-Slim** possono inibire l'assorbimento di carboidrati complessi.

Una conseguenza indiretta del blocco dell'assorbimento degli zuccheri è la riduzione dei picchi postprandiali di glicemia.

Kilocal Medical-Slim è utile nel favorire la riduzione dell'assorbimento dei carboidrati complessi. La diminuzione dell'assimilazione dei carboidrati, riducendo l'apporto calorico, determina una perdita di peso.

Un calo ponderale, migliora i disturbi associati all'obesità e al diabete.

Kilocal Medical-Slim se associato ad una dieta ipocalorica, e ad una adeguata attività fisica, è un utile coadiuvante per il controllo del peso e la prevenzione ed il trattamento dell'obesità.

In caso di dubbio chiedere al medico o al farmacista notizie e consigli per uno stile di vita sano.



SIIT s.r.l.
Via Ariosto, 50/60
20090 Trezzano
sul Naviglio (MI)

È un Dispositivo Medico CE 0426

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 22/03/2013

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

MESSAGGI A CONTENUTO AFFETTIVO

Quando un bambino si comporta male, fate precedere le vostre osservazioni da frasi, tipo: io sono dispiaciuto, sono preoccupato del fatto che tu faccia...; questo tipo di inizio del discorso condiziona meglio l'ascolto del bambino, invece che iniziare con "sei cattivo", oppure "hai fatto una cosa brutta", ecc., perchè così si innesca una reazione difensiva da parte del bambino.

DIALOGO IN FAMIGLIA, NEGOZIAZIONE

Man mano che i figli crescono, necessitano di maggiore comunicazione e discussione coi loro genitori, quindi il genitore deve incentivare questi momenti molto importanti e utili.

CONSIGLI PER APPLICARE LE PUNIZIONI:

- siate risoluti e mantenete la vostra posizione, assumendovene la responsabilità
- parlate con vostro figlio con tono di voce giusta, senza sbraitare; come vorreste che lui facesse con voi
- fate precedere la punizione da un avvertimento: questo vale per la prima volta, poi il bambino non avrà bisogno di altre minacce di punizione.
- in caso di atteggiamenti aggressivi, intervenite prima che il piccolo metta in atto fisicamente i suoi propositi
- non ritardate una punizione, ma mettetela in atto subito, appena dopo il comportamento negativo del bambino: in tal modo capirà il nesso di causa tra il suo comportamento e i provvedimenti da voi presi; se la punizione viene ritardata, il bambino si dimenticherà in fretta dell'accaduto; la punizione dovrebbe partire dal genitore che è stato testimone oculare dell'avvenimento. Se il bambino ha 4-5 anni e compie una marachella per strada, prenderete provvedimenti dilazionati, al ritorno a casa.
- commentate brevemente il perché della punizione, ma non fate lunghe paternali
- non lasciatevi commuovere dalle lagne del bambino mentre applicate il castigo: questo vale soprattutto nel bambino sotto i 3 anni che è sensibile ai fatti e meno ai discorsi
- stabilite punizioni brevi: se avete eliminato un gioco come castigo, restituitelo dopo 1-2 giorni, non di più
- usate castighi proporzionati al cattivo comportamento del bambino: castighi eccessivamente severi non vengono compresi e finiscono per confondere il bambino sull'importanza da attribuire alle diverse situazioni. Ci ritroveremo bambini che prendono ogni cosa troppo seriamente o, viceversa che sottovalutano le proprie azioni
- fate seguire al castigo un atteggiamento di fiducia e di affetto: non tenete il muso a vostro figlio, né pretendete da lui delle scuse per quello che ha fatto
- cercate di infliggere un castigo correlato al comportamento, non al bambino in sé, non commentate con frasi tipo: "non fai mai una cosa giusta!"
- non sorprendetevi se peggiora il suo comportamento davanti alle vostre punizioni: i bambini vi mettono alla prova per capire se fate sul serio; il tutto può durare anche 2-3 giorni.

ATTENZIONE ALLE PUNIZIONI TROPPO SEVERE!

Ricordatevi di evitare punizioni fisiche tipo botte o schiaffi: sareste decisamente un cattivo esempio e in più fareste rimarcare la legge del più forte; quando avete difficoltà a trattenervi, usate il sistema di allontanare il bambino dalla vostra presenza, imponendogli per esempio di restarsene in camera. Le punizioni che sono state descritte in genere gli lasciano un senso di colpa e lo responsabilizzano prima.

Sappiate però che il bambino in certi momenti può strapparvi uno scapaccione: può essere un momento di collera non controllata, non fatene un dramma, nè scusatevi col lui, ma evitate che diventi un'abitudine: vi mettereste al suo livello. Se le botte sul culetto possono essere un mezzo per interrompere un comportamento errato del piccolo, evitate invece gli schiaffi in faccia, che, oltre a provocare possibili lesioni, sono un vero e proprio insulto al suo io, un'offesa all'amor proprio. Ricordatevi di pretendere un comportamento in linea col vostro da parte di baby-sitter o dei nonni che tengono il piccolo.

NON DIMENTICARE DI GRATIFICARE I PROPRI FIGLI

Spesso i genitori sono pronti a punire i bimbi, ma non altrettanto a gratificarli quando si comportano bene; ogni tanto dovete esprimere ai figli la stima che avete per loro, con atteggiamenti affettuosi, sorrisi, frasi tipo: "sono contento di te", "bravo", ecc. I bambini hanno bisogno di questi rinforzi per crescere, per aumentare quella stima di se stessi così importante per il loro sviluppo psicologico. Questo atteggiamento dovrebbe valere anche più avanti, quando i figli sono adolescenti, per valorizzare i momenti positivi nelle discussioni familiari. Nei giorni di luna storta dei ragazzi questi rinforzi positivi sono particolarmente apprezzati. Alcuni genitori usano come gratificazione per i figli una caramella, un dolce, dei piccoli doni: ricordatevi che questi sistemi devono valere come incentivi, non come ricatti per far comportare bene il bambino. Evitate i dolciumi se il bambino tende ad essere sovrappeso; anzi, in questo caso altri incentivi tipo giochi o permessi sono utili perché il ragazzo prosegua nel programma contro l'obesità. In generale comunque usate con cautela simili incentivi per non creare nel bambino l'idea che ad ogni azione positiva corrisponda un regalo o un dono materiale.



Non sogno di snellire,
snellisco sognando.

Efficacia
misurata dopo
14 giorni **

BODY-SLIM DESTOCK NOTTE

CONCENTRATO SNELLENTI INTENSIVO NOTTE.
CAFFEINA A RILASCIO PROLUNGATO - TECNOLOGIA BREVETTATA*.

Durante il riposo notturno il corpo è più predisposto all'accumulo dei grassi.

Per un'azione snellente, i Laboratoires LIERAC hanno creato Body-Slim Destock Notte. L'alta concentrazione in caffeina attiva a rilascio prolungato garantisce un'azione destoccante durante tutta la notte grazie alla tecnologia del micropatch molecolare. Il WTB System[®]*, associato agli estratti di frutti rossi, completa l'azione contrastando gli inestetismi della cellulite resistente.

Se acquisti due prodotti della linea corpo ⁽¹⁾

SUBITO IN REGALO

HYDRA-BODY SCRUB 175ML ⁽²⁾, perfetto per preparare la pelle e massimizzare l'efficacia dei trattamenti.

* Brevetto depositato. ** Studio clinico condotto su 31 donne. ⁽¹⁾Ad esclusione delle linee Sensorielle, Hydra-Body e Lierac Prescription. Operazione valida nelle farmacie aderenti fino al 30/06/2013. ⁽²⁾Hydra Body Scrub (Valore 19,90 euro).

www.lierac.it amichedilierac.it



IN FARMACIA



OCCHI ROSSI ?

E SE STAVOLTA PROVASSI UN COLLIRIO OMEOPATICO ?

Ti bruciano gli occhi?
Sono rossi e irritati?

I colliri omeopatici possono dare un rapido sollievo agli occhi stanchi, secchi, irritati per cause diverse: polvere, pollini, smog, radiazioni UV, cloro dell'acqua delle piscine, uso prolungato di videoterminali, lenti a contatto.

I colliri omeopatici esistono anche in monodose e possono essere utilizzati da grandi e piccoli.

Parlane con il tuo medico o con il tuo farmacista, sapranno prescriverti e consigliarti il collirio omeopatico adatto.



Laboratoires Boiron, leader mondiale dell'omeopatia, azienda familiare da oltre 80 anni.

www.boiron.it

Non un semplice magnesio!

MG.K^{VIS} IDROSALINO-ENERGETICO

ANCHE
IDROSALINO ENERGY
PRONTO DA BERE

Gusto arancia
e lemonade



**NUOVA
PROMO
2013**

**2 MG.K^{VIS}
acquistati,
in regalo
1 MG.K^{VIS}
IDROSALINO ENERGY
+
1 T-SHIRT**

**Più attivi in caso
di stanchezza,
spossatezza
ed eccessiva
sudorazione.**



*Promozione valida nelle farmacie aderenti fino ad esaurimento scorte.

UNA FONTE DI ENERGIA, UNA RISORSA PER L'ORGANISMO.

**MG.K VIS COMPRESSE
EFFERVESCENTI**
Buone da bere al gusto arancia.

**MG.K VIS INSTANT
ENERGY**
Energia immediata
a lunga durata,
formato
short tascabile
pronto da bere.



MG.K VIS PERFORMANCE
Compresse effervescenti
con Creatina,
più energia più sprint.



MG.K VIS COMPRESSE DEGLUTIBILI
Semplici da assumere con un sorso d'acqua.



MG.K VIS FULL SPORT
Isotonico-energetico specifico
per pratica attività sportiva.



MG.K VIS RICARICA PLUS
Ricoostituente tonico-energetico
in caso di debolezza e inappetenza.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**SPECIALE
STIPSI?**

**Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza**

Oggi in farmacia
c'è **Dimalosio Complex**
il regolatore
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALKAMED In Farmacia

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

LAURETANA[®] LIFESTYLE

per chi si vuole bene

Prenditi
il tuo **TEMPO**



Stai con
chi **AMI**

Scegli il
GUSTO
della semplicità



BEVI
LEGGERO

Leggera e pura, Lauretana è l'acqua ideale ogni giorno, per chi si prende cura di sé.

Il suo residuo fisso di soli 14 mg/l rappresenta un primato europeo: con la sua leggerezza, Lauretana è perfetta a tavola perchè lascia intatto ogni sapore ed è la scelta migliore per il consumo quotidiano di grandi e piccini.

Chi si vuole bene, sceglie una vita leggera, a cominciare dall'acqua da bere!

Residuo fisso in mg/l: 14 Sodio in mg/l: 1,2 Durezza in °F: 0,44



consigliata a chi
si vuole bene

LAURETANA[®]

L'acqua più leggera d'Europa

servizio clienti

Numero Verde

800-233230



www.lauretana.com