



MAGAZINE COPIA OMAGGIO // ANNO XVI / N. 108 / MAGGIO-GIUGNO 2025



www.miafarmaciaitalia.it

FINALMENTE IL SOLE



LA FARMACISTA RISPONDE
Intestino, occhi, circolazione

DOTT. GIAN MARCO TOMASSINI
Sotto il sole in sicurezza

AUTOMEDICAZIONE
Ruolo della vitamina B12

edra



Euphralia®

GOCCE OCULARI

*Sollievo in un
batter d'occhio*

LINEA CON
FORMULE SPECIFICHE
PER GLI OCCHI



FARMACIA DEI SERVIZI

Sempre più spesso la stampa riporta notizie di cittadini, che, entrati in farmacia per un controllo, sono poi stati indirizzati in ospedale perché il tracciato dell'elettrocardiogramma rilevava aritmie, flutter atriali o tachicardie, scongiurando così i rischi di un ritardo del trattamento. "La telemedicina ha permesso di indirizzare in ospedale solo i pazienti che necessitano effettivamente di trattamenti urgenti – spiega il dottor Marco Mariani, Direttore Generale di Farmacentro – e di identificare precocemente quei casi in cui un ritardo diagnostico avrebbe potuto peggiorare la prognosi del paziente". E nelle farmacie del Network Mia Farmacia, oltre ai controlli cardiologici, sono a disposizione dei cittadini servizi quali: analisi della ritenzione idrica, che verifica la distribuzione dell'acqua nell'organismo e rileva la presenza di edemi; la densitometria ossea a ultrasuoni finalizzata a promuovere la prevenzione dell'osteoporosi; lo screening nutrizionale per valutare lo stato di salute, analizzare la composizione corporea ed effettuare un'analisi nutrizionale, che si avvale della consulenza di un nutrizionista. Quando entri in farmacia chiedi informazioni sugli screening: la salute è il bene più prezioso!

di Mercedes Bradaschia

SOMMARIO

2

LA FARMACISTA RISPONDE

Intestino, occhi,
circolazione

10

BENESSERE

Il secondo
cervello

18

PREVENZIONE

Occhio
secco

22

NUTRIZIONE

Etichette
sugli alimenti

30

PETS CARE

Affetto
e rispetto

6

MEDICINA

Sotto il sole
in sicurezza

14

AUTOMEDICAZIONE

Vitamina
B12

20

CONSIGLI

Primo
soccorso

26

CURA DELLA PERSONA

In forma
per l'estate



Rivista bimestrale
di Farmacentro Servizi e Logistica
Società Cooperativa
Via Corcianese, 202 - 06132 Perugia
Registrazione al Tribunale di Milano
n. 56 del 11/06/2020
anno XVI numero 108
maggio-giugno 2025

Editore
Edra S.p.A.
Via Spadolini, 7
20141 Milano

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Direttore esecutivo
Ludovico Baldessin

Coordinamento editoriale
Mercedes Bradaschia
m.bradaschia@lswr.it

Hanno collaborato
Valentina Antonelli, Beatrice Curci,
Martina Grandis, Michela Grossi,
Marinella Lauroni, Antonio Lessio,
Laura Masi, Giulia Massetti, Floriana Mommi,
Silvia Raguzzi, Gian Marco Tomassini

Progetto e realizzazione Grafica
Imagine S.r.l.

Grafica e Immagine
Sabina Priulla - s.priulla@lswr.it

Produzione
Antonio Iovene - a.iovene@lswr.it

Stampa: Graphicscalve Spa
Vilminore di Scalve (BG)

Stampa su carta
ecologica riciclata



www.miafarmaciaitalia.it



• Manufactured in sustainable
production processes
• 100% recycled paper
• Awarded with the leading
international certificates.

I CONSIGLI DEI NOSTRI FARMACISTI

INTESTINO, OCCHI, CIRCOLAZIONE

*Ogni età ha i suoi disturbi ma,
con un corretto stile di vita, con la prevenzione
e prendendosi cura di sé, la salute generale,
sia fisica che mentale, migliora*



Risponde sull'argomento lo staff della Farmacia Santa Sabina

Via Corcianese, 182 - 06132 Perugia PG

Dott.ssa Martina Grandis, Dott.ssa Giulia Massetti,
Dott.ssa Michela Grossi, Dott.ssa Floriana Mommi
e Dott.ssa Laura Masi

Lo sappiamo tutti: quando non stiamo bene o abbiamo dubbi sulla nostra salute, il primo consiglio che cerchiamo è quello del farmacista di fiducia. Abbiamo raccolto alcune delle risposte utili per affrontare i disturbi più comuni, direttamente dalla voce di esperti farmacisti.

L'OCCHIO SECCO COLPISCE SOLO GLI ANZIANI?

Il rischio di secchezza oculare aumenta con l'età (+8 -10% ogni decade), ma non si tratta di una sindrome rara neanche tra i giovani. Esistono infatti alcune malattie sistemiche associate, come il diabete e l'artrite, il cui rischio è maggiore quanto più l'età è avanzata. Tuttavia ci sono anche altri fattori di rischio a cui sono esposti maggiormente i giovani o le persone di mezza età: non solo chi è sottoposto a chirurgia refrattiva (ad esempio il laser per correggere la miopia), ma anche chi fa uso di lenti a contatto o chi trascorre molto tempo di fronte agli schermi.

L'USO PROLUNGATO DI SCHERMI PUÒ INNESCARE O PEGGIORARE L'OCCHIO SECCO?

Ti è mai capitato di avere male agli occhi dopo tante ore passate a guardare lo schermo del telefono o del computer? È del tutto normale: l'uso prolungato dei vari dispositivi digitali è una costante durante le nostre giornate, ma trascurare alcune buone pratiche può portare non solo a fastidiosi disturbi temporanei, ma anche a problematiche più serie come sviluppare alcune patologie e innescare o peggiorare la malattia dell'occhio secco. Oltre alle protezioni per gli schermi, molto utili sono i colliri rinfrescanti a base naturale: acido ialuronico, malva e camomilla.

LE VENE VARICOSE SONO SOLO UN PROBLEMA ESTETICO?

Le vene varicose non sono una questione estetica. In realtà, alla base del problema ci sono delle disfunzioni del circolo venoso che, se non trattate, possono causare dolore, prurito, affaticamento, bruciore e gonfiore agli arti inferiori. Il 40% delle donne, a partire dai cinquant'anni, soffre di una forma di malattia venosa cronica, problema questo, secondario al loro particolare assetto ormonale. Si consiglia sempre movimento quotidiano, buona idratazione e un integratore a base di meliloto, betulla, orthosiphon, rusco e altri vasoprotettori e drenanti.

INDOSSARE CALZE A COMPRESSIONE PUÒ AIUTARE A GESTIRE I SINTOMI DEL REFLUSSO VENOSO?

I sintomi del reflusso venoso quali gonfiore e dolorabilità delle gambe possono essere considerevolmente ridotti utilizzando dei dispositivi compressori. Le calze compressive sono dei dispositivi molto utili al ritorno venoso, per chi passa la giornata in posizione totalmente in piedi come noi farmacisti o in ufficio troppo seduti. Se non ci sono grosse problematiche, in inverno si consiglia l'utilizzo della compressione di 140 den (18 mmhg), per poi scendere nei mesi più caldi al 70 o 40 den (da 17 a 8 mmhg). Consigliamo sempre un'attenzione particolare al tipo di calzatura che consente una buona risalita venosa.

LA VITAMINA B12 È ESSENZIALE PER LA FUNZIONE NERVOSA?

La vitamina B12 è essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso poiché è coinvolta nella sintesi della mielina, la guaina che ricopre e protegge le fibre nervose. Una carenza di vitamina B12 può causare sintomi neurologici come perdita di sensibilità o formicolio delle mani e dei piedi, difficoltà di equilibrio, debolezza muscolare e problemi di coordinazione.

L'INTESTINO È RESPONSABILE SOLO DELLA DIGESTIONE?

L'intestino non è responsabile solo della digestione, ma influenza anche il sistema immunitario, il metabolismo, la funzione cerebrale e persino il nostro benessere mentale: non a caso viene chiamato "secondo cervello". Basti pensare che, pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello, lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni e ha un ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore.

I PROBIOTICI SONO BATTERI DANNOSI PER L'INTESTINO?

I probiotici sono sostanze in grado di aderire alle cellule intestinali e colonizzarle, senza dare reazioni immunitarie o altrimenti nocive; hanno un effetto benefico per la salute umana, grazie all'antagonismo nei confronti di microrganismi patogeni e alla produzione di sostanze antimicrobiche. In sostanza, quindi, i probiotici aiutano a migliorare la qualità del microbiota intestinale.

BERE MOLTA ACQUA AIUTA A PREVENIRE LA STITICHEZZA?

L'acqua è essenziale per mantenere le feci morbide e favorire il loro passaggio nell'intestino: fondamentale per prevenire la stitichezza al risveglio, è idratarsi adeguatamente la sera. Una delle funzioni principali del colon infatti, è aiutare il corpo a riassorbire l'acqua.



SOTTO IL SOLE IN SICUREZZA



Domande e risposte sulla corretta esposizione solare

Dott. Gian Marco Tomassini Dermatologo
Associazione Umbra No al Melanoma - Onlus

Il sole è la nostra principale fonte energetica in quanto le sue radiazioni, interagendo con la materia vivente, determinano una serie di risposte fotobiologiche necessarie a mantenere e sostenere la vita sulla terra. Il sole è quindi vita, nessuno potrà mai negare che la terra, senza i suoi raggi benefici, non sarebbe altro che un ammasso di pietre e sassi. Il nostro corpo ha bisogno di sole, di luce, di calore. Del resto il sole fa bene, svolge una azione disinfettante, aiuta a produrre vitamina D, che favorendo l'assorbimento del calcio, è indispensabile al benessere dello scheletro, inoltre favorisce la produzione di endorfine, sostanze naturali che infondono benessere e contribuisce ad aumentare le difese immunitarie.

Sulla cute, però l'esposizione al sole, se pur vantaggiosa ed esteticamente gradevole determina una serie di reazioni fotobiologiche cumulative responsabili di effetti dannosi acuti e cronici. I danni provocati dalla luce del sole, o da radiazioni ultraviolette, o da sorgenti artificiali, dipendono dal tipo di radiazione cui si è esposti, dalla lunghezza e dalla frequenza delle esposizioni e dalla reattività cutanea individuale.

QUALI SONO LE INSIDIE CHE SI NASCONDONO NEI RAGGI SOLARI?

Raggi del sole contengono differenti tipi di radiazioni, che solo in parte raggiungono la superficie terrestre perché la fascia di ozono, situata a un'altezza fra i 15.000 e i 25.000 metri, arresta le radiazioni più pericolose (raggi x, raggi Gamma, raggi cosmici, UVC) lasciando passare solo radiazioni a lunghezza d'onda superiore (comprese

fra 290 e 3.000 nm) e cioè gli ultravioletti B, quelli A, la luce visibile e una parte di infrarosso.

CI SPIEGHI MEGLIO CHE COSA FANNO I RAGGI ULTRAVIOLETTI E QUELLI INFRA- ROSSI?

I raggi ultravioletti, quando sono troppo intensi, come nelle ore centrali del giorno, sono mal tollerati dal nostro organismo e provocano una serie di reazioni, la più visibile delle quali è l'arrossamento della cute e l'aumento della sua temperatura: è questo l'eritema solare. I raggi infrarossi hanno la capacità di aumentare la temperatura corporea, distruggere batteri nocivi, stimolare la produzione di vitamina D che, come abbiamo detto, è fondamentale per la calcificazione ossea in quanto aiuta l'osso stesso a fissare il calcio; chi però soffre di fragilità capillare o vene varicose deve proteggersi, riparando i punti deboli, poiché questi raggi determinano la dilatazione dei vasi sanguigni.

COME SI DIFENDE IL NOSTRO ORGANISMO DA QUESTE SOLLECITAZIONI?

L'organismo risponde a queste sollecitazioni da parte delle radiazioni solari, stimolando la produzione di melanina, sostanza di colore scuro, prodotta dai melanociti, cellule epidermiche di derivazione neurale, che ha la peculiarità di assorbire i raggi ultravioletti, creando una barriera protettiva, ossia l'abbronzatura. La capacità di protezione della melanina dipende dalla carica pigmentaria individuale e rappresenta il maggiore fattore di protezione della cute nei confronti dei raggi solari.

ALLORA È VERO CHE IL SOLE FA COSÌ MALE ALLA PELLE?

Vero e falso allo stesso tempo. Di sicuro una lunga e non corretta esposizione al sole provoca danni alla pelle, da quelli esclusivamente estetici come le piccole rughe e l'invecchiamento cutaneo a quelli più gravi come alcuni tipi di tumore e perfino il melanoma maligno. Per contro, si può dire, che una esposizione graduale ed effettuata con le dovute precauzioni, oltre che piacevole è anche molto utile per alcuni tipi di patologie cutanee quali ad esempio la dermatite atopica

del bambino, la dermatite seborroica e la psoriasi, quindi non bisogna avere paura del sole ma dobbiamo imparare a rispettarlo. Altra cosa importante e spesso ignorata è che ognuno di noi è un individuo a sé, e quindi non è detto che due amici, dopo un giorno di mare reagiscano al sole allo stesso modo, ma in base al proprio fototipo.

CHE COSA VUOL DIRE FOTOTIPO CUTANEO?

La capacità individuale di reagire alla luce del sole permette di classificare la razza umana in diversi fototipi, basandosi sul colore della pelle, degli occhi e dei capelli e sulle conseguenti reazioni (eritema, pigmentazione). La differenza tra i vari fototipi è dovuta alla qualità ed alla quantità di melanina prodotta e quindi al conseguente rischio di foto danneggiamento.

ALLORA PROTEZIONE SOLARE INNANZI TUTTO?

Sotto il sole bisogna sempre proteggersi, sia che si abbia una carnagione chiara sia che la carnagione sia scura o la pelle già abbronzata. La scelta del protettivo solare deve essere fatta in base al proprio fototipo, al momento della giornata in cui ci si espone al sole, alla zona (mare, montagna, tropici). Il solare andrà scelto in base al fattore di protezione. Il protettivo deve essere applicato almeno mezz'ora prima di esporsi al sole per consentire ai principi attivi di passare attraverso lo strato superficiale della pelle. L'applicazione sarà rinnovata nel corso della giornata: infatti la sudorazione, lo sfregamento con i teli da mare, i bagni e le docce frequenti riducono la capacità protettiva dei solari.

QUALE PRODOTTO SOLARE SCEGLIERE?

Le linee di prodotti di protezione solare, inseriti in Italia nella categoria merceologica dei cosmetici, nel corso degli anni si sono evolute sia dal punto



di vista strettamente formulativo, sia riguardo al loro aspetto di efficacia "selettiva" di protezione nei confronti della pelle. La scelta del prodotto solare in commercio è ampia: creme lozioni, latti, oli, gel spray. In generale, le creme e i gel sono indicati per il viso o per parti del corpo non estese, mentre le altre formulazioni sono indicate per tutto il corpo. I filtri solari sono in grado di assorbire o schermare le radiazioni Uv-A, Uv-B o entrambe, e si dividono in fisici o chimici. Quelli fisici, a base di ossido di titanio o zinco, funzionano come specchi: riflettono, e respingono, le radiazioni. I chimici sono invece molecole che, assorbendo le radiazioni solari, modificano la propria struttura, trasformando l'energia ricevuta in calore da restituire al corpo. La chiave per scegliere bene un filtro solare è il numero presente su tutte le confezioni e che viene indicato con la sigla SPF. Si tratta del fattore di protezione solare (la sigla deriva dalle parole inglesi Sun Protecting Factor) che oggi arriva fino a un massimo di 100. Quel numero viene calcolato in laboratorio e indica la quantità di radiazione che la pelle, protetta dalla crema, è in grado di assorbire, prima di arrivare alla scottatura rispetto a un'esposizione della stessa pelle senza protezione. Ma non è un moltiplicatore. Non significa, infatti, come purtroppo molti credono, che la durata dell'esposizione può essere moltiplicata per 30, 50 o 100, perché tanti altri fattori influenzano la quantità di raggi assorbiti. Non occorre mai dimenticare che un loro uso scorretto può diminuirne drasticamente la funzione protettiva, facendo correre un rischio persino maggiore rispetto a chi, convinto di essere protetto, si espone al sole in modo scriteriato.

COME LO SI UTILIZZA?

Il protettivo deve essere applicato almeno mezz'ora prima di esporsi al sole, per consentire ai principi attivi di passare attraverso lo strato superficiale della pelle. L'applicazione sarà rinnovata nel corso della giornata: infatti la sudorazione, lo sfregamento con i teli da mare, i bagni e le docce frequenti riducono la capacità protettiva dei solari. Per ottimizzare l'effetto protettivo dei prodotti solari, sarà dunque essenziale usarli senza avarizia (25-30 grammi di prodotto per un adulto, 15-20 grammi per un bambino). È prioritario, e fondamentale, saper scegliere il filtro adatto al proprio fototipo. Ricordando che le creme a "protezione totale" e "per tutto il giorno" non esistono.

La regola numero 1 è la prevenzione: è fondamentale adottare un corretto stile di vita, in particolare per quanto concerne le abitudini all'esposizione solare. Ancora più importante è

modellare questa mentalità fin dall'infanzia in cui è fondamentale evitare ustioni solari.

A QUESTO PUNTO DOBBIAMO CHIEDERE UN ELENCO DEI COMPORTAMENTI DA EVITARE

Alcune semplici regole da seguire sono le seguenti:

- Evitare l'esposizione alla radiazione solare nelle ore centrali della giornata (12:00-16:00);
- Esporsi gradualmente, evitando esposizioni intense ed intermittenti;
- Durante l'esposizione, utilizzare sempre filtri solari per i raggi UVA e UVB ad elevato SPF (fattore di protezione solare), la cui applicazione dovrebbe essere ripetuta ogni 2 ore circa e dopo ogni immersione in acqua;
- Indossare mezzi di fotoprotezione fisica: indumenti, occhiali con lenti con filtri UV, cappello con visiera; ricordando che gli indumenti sintetici proteggono più di quelli di cotone e la protezione diminuisce, se questi sono bagnati;
- Considerare che la neve riflette l'80% dei raggi UV, l'acqua il 30% e la sabbia il 20%. Attenzione, inoltre, anche all'ombrellone, il cui rivestimento permette comunque il passaggio di circa il 50% dei raggi solari, e alle immersioni, considerando che, ad un metro sotto il livello dell'acqua, giunge circa il 90% della radiazione ultravioletta;
- Ricordare che si è esposti ai raggi UV e ai loro effetti dannosi non soltanto in spiaggia o in piscina, ma anche durante una passeggiata o, ad esempio, un viaggio in auto, o nelle ore lavorative, per chi svolge una professione all'aperto. Per tale motivo, le regole di fotoprotezione valgono in diverse occasioni della nostra vita quotidiana;
- Adottare tali misure in modo ancora più capillare nei bambini, in cui la pelle risulta più sottile rispetto a quella dell'adulto e dotata di meccanismi di difesa ancora insufficienti, evitando l'esposizione solare diretta e nelle ore più calde della giornata. Utilizzare sempre, oltre alle creme solari, maglietta, cappellino e occhiali;
- Evitare l'utilizzo di lampade artificiali abbronzanti.

ALLORA QUALI ACCORGIMENTI PER UNA ESPOSIZIONE OTTIMALE?

Il consiglio sempre valido è quello di esporsi in maniera graduale, evitare le ore centrali della giornata e seguire una corretta protezione solare diversificata a seconda del fototipo di appartenenza, dell'età, della presenza di eventuali patologie cutanee, di cicatrici recenti o nei. Tenere i neonati e i bambini piccoli lontani dall'esposizio-

ne diretta al sole dal momento che la loro pelle è più sensibile; proteggerli sempre utilizzando maglietta e cappello. Attenzione poi ai luoghi comuni, non è vero che le nuvole e tantomeno l'acqua proteggono completamente dai raggi ultravioletti, le nuvole infatti lasciano passare oltre il 90% dei raggi ultravioletti e questi penetrano nell'acqua ad una profondità di mezzo metro conservando il 40% della loro intensità, inoltre la superficie dell'acqua, riflette i raggi ultravioletti, accrescendo l'esposizione delle parti del corpo che rimangono fuori dell'acqua.

ESPOSIZIONE SOLARE E RISCHI DI MELANOMA

Il melanoma è un tumore della pelle, la cui frequenza, nel secolo scorso, è rapidamente aumentata. La causa del melanoma non è ancora conosciuta completamente né si comprende esattamente quali siano le cause che ne hanno determinato l'aumento di frequenza negli anni passati, tuttavia sono stati identificati dei fattori di rischio legati al tumore. Tra questi, quello più fortemente correlato con l'ambiente è l'esposizione al sole acuta ed intermittente. Infatti la frequenza del melanoma è molto più alta in quei paesi in cui, per latitudine, l'esposizione ai raggi ultravioletti è maggiore, con livelli massimi di incidenza nei paesi vicino all'equatore. Il melanoma è più frequente nella "razza" bianca rispetto alle altre. Infine, vari studi hanno dimostrato che

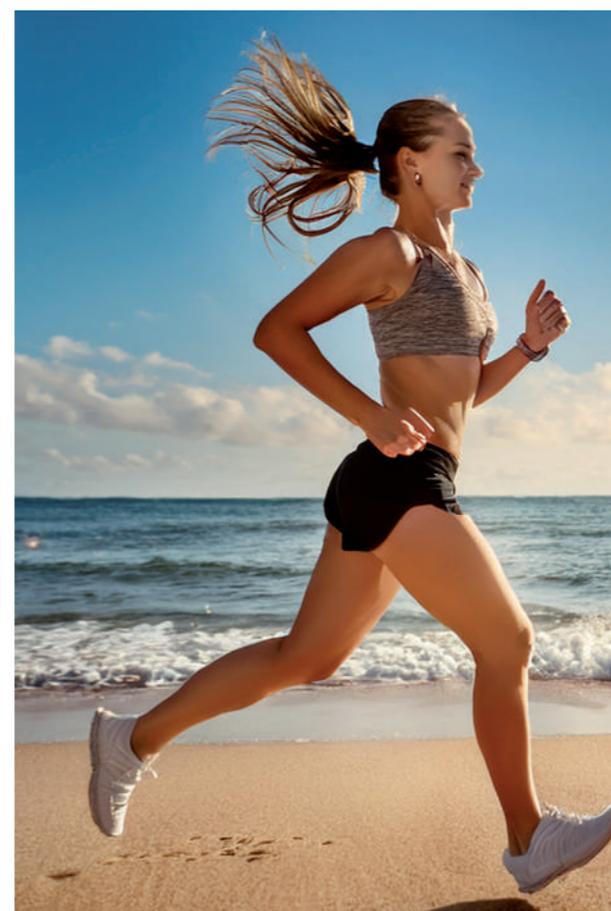
l'intensa esposizione al sole anche se episodica, ma tale da causare delle scottature, soprattutto se in epoca infantile o adolescenziale, aumenta i rischi di sviluppare il melanoma in età adulta.

SI SENTE PARLARE SEMPRE PIÙ SPESSO DI INDICE UV SULLE PREVISIONI SOLARI

Si chiama Indice Universale della Radiazione UV solare (UV-INDEX) ed è uno strumento operativo importante finalizzato alla riduzione del rischio associato con l'eccessiva esposizione alla radiazione ultravioletta. Dal 2003, viene riportato da vari mezzi d'informazione italiani (televisione, giornali, internet) sotto forma di bollettino che contiene il valore massimo dell'indice previsto nell'arco della giornata per le diverse località o aree geografiche. L'indice UV parte dal valore 0 a salire; più alto è l'indice più elevata è la possibilità che la radiazione possa creare danni alla pelle e agli occhi.

È CORRETTO FARE LAMPADE ABBRONZANTI?

Anche a questa domanda non si può rispondere con un sì o con un no. Spesso chi si espone alle lampade vuole un'abbronzatura intensa e nel minor tempo possibile; questo non è corretto e direi sicuramente dannoso! Fare invece qualche lampada adottando tutte le precauzioni necessarie può essere di aiuto per la pelle preparandola gradualmente all'esposizione solare, specie nei soggetti con pelle più chiara.



È la nuova sigla di una grande campagna di sensibilizzazione rivolta agli sportivi che praticano attività all'aperto. Una conferma si è avuta da una recente indagine condotta in Italia, secondo cui l'85% degli sportivi non usa protezione solare. Sbagliando, perché un'ora (o più) passata ad allenarsi sotto il sole senza schermatura, anche nel tardo pomeriggio quando si pensa che i raggi non siano più pericolosi, espone la nostra pelle agli stessi danni di quando siamo sul lettino della spiaggia. Per questo motivo abbiamo organizzato un torneo di calcio femminile under 19, vista la sempre più crescente attenzione verso questo sport. Non è raro, infatti, che gli sportivi, sottovalutino gli effetti dei raggi solari mentre si allenano. Il torneo si svolgerà sabato 24 pomeriggio e domenica 25 maggio, la mattina presso Campus Sportivo Oratorio Solo-meo. Le squadre che partecipano sono:

Arezzo femminile under 19
Bologna femminile under 19
Rappresentativa Nazionale femminile LND under 19
Ternana femminile under 19

IL SECONDO CERVELLO



Il benessere dell'intestino è legato al nostro stile di vita

di Silvia Raguzzi

Nel 1998 il dottor Micheal D. Gershon della Columbia University, elaborò la teoria dei due cervelli secondo cui l'intestino è il nostro secondo cervello dove sono presenti oltre cento milioni di neuroni che regolano stress, ansia e tensione. È infatti stata dimostrata la reciproca influenza tra microbiota e cervello: i batteri e i segnali intestinali modulano l'attività cerebrale e allo stesso modo, il cervello è in grado di modificare l'equilibrio del microbiota mediante sostanze chimiche

e ormoni che agiscono direttamente sull'intestino. Fattori che possono aumentare con i cambi di temperatura, le prime giornate di caldo e anche con gli eccessi a tavola che durante le festività pasquali sembrano essere inevitabili.

UN EQUILIBRIO SPEZZATO

A farne le spese è il nostro benessere, ma a risentirne maggiormente è il nostro intestino che si trova alle prese con gonfiore, irregolarità ad

evacuare tra stipsi e dissenteria provocando così un diffuso malessere. La teoria dei due cervelli pone per questo molta attenzione all'importanza di una corretta nutrizione e proprio a una attenta cura dell'intestino per avere un costante benessere fisico e psicologico. Si può comunque correre ai ripari, come consigliano gli esperti, con una serie di accorgimenti non difficili da mettere in pratica e che permettono di ritrovare uno stato di diffuso benessere.

VERO O FALSO?

I probiotici possono essere nocivi per il nostro organismo?

Falso. Anzi, sono batteri "buoni" che apportano benefici e in particolare all'intestino. Se assunti in quantità adeguate contribuiscono all'equilibrio della flora intestinale, migliorando la digestione e supportando il sistema immunitario. Quelli più comuni includono i ceppi di Lactobacillus e Bifidobacterium, presenti in alimenti fermentati come yogurt, kefir e specifici integratori.

Tutti i tipi di yogurt contengono probiotici benefici per l'intestino?

Falso. È bene verificare sempre che l'etichetta indichi nello yogurt la presenza di fermenti lattici vivi e attivi o specifici ceppi probiotici. Gli yogurt pastorizzati dopo la fermentazione, ad esempio, subiscono un processo che uccide i batteri, inclusi quelli benefici.

Un eccessivo consumo di zuccheri può alterare il microbiota intestinale?

Vero. L'insieme di microorganismi che vivono nel nostro intestino svolgono un ruolo fondamentale nella digestione, nella regolazione del sistema immunitario e nella produzione di alcune vitamine. Troppi zuccheri aumentano i batteri dannosi e alterano la permeabilità intestinale contribuendo alle infiammazioni croniche.

Saltare i pasti aiuta a migliorare la salute intestinale?

Vero. Il digiuno intermittente può avere alcuni benefici per l'intestino, ma dipende dal contesto e dalla persona. Tra i possibili benefici ci sono: "il riposo" per l'intestino, l'aumento della diversità del microbiota, la riduzione della permeabilità intestinale.

Se non si va in bagno tutti i giorni si soffre di stitichezza?

Falso. Secondo gli esperti si è in presenza di stipsi quando si va in bagno meno di 3 volte a settimana. Prima comunque di intervenire, bisogna individuare la causa del disturbo e solo uno specialista può indicare la terapia più adatta per gestire e curare il problema.

I RIMEDI

La prima attenzione deve essere dedicata all'idratazione e oltre a bere circa due litri di acqua, che favorisce la digestione e il transito intestinale è bene assumere delle tisane a base di finocchio, camomilla, zenzero o menta che aiutano a ridurre gonfiore e crampi. È importante non dimenticare di alimentarsi con cibi amici dell'intestino che sono a base di fibre come frutta, legumi, verdure e cereali integrali.

Ridurre gli alimenti irritanti e optare per quelli leggeri che danno sollievo a un intestino irritato, scegliere quindi zuppe, riso, patate e proteine magre.

Fare un uso quotidiano di probiotici e fermentati quali yogurt, kefir, kombucha e miso per riequilibrare la flora intestinale oppure di fermenti lattici facilmente reperibili in farmacia.

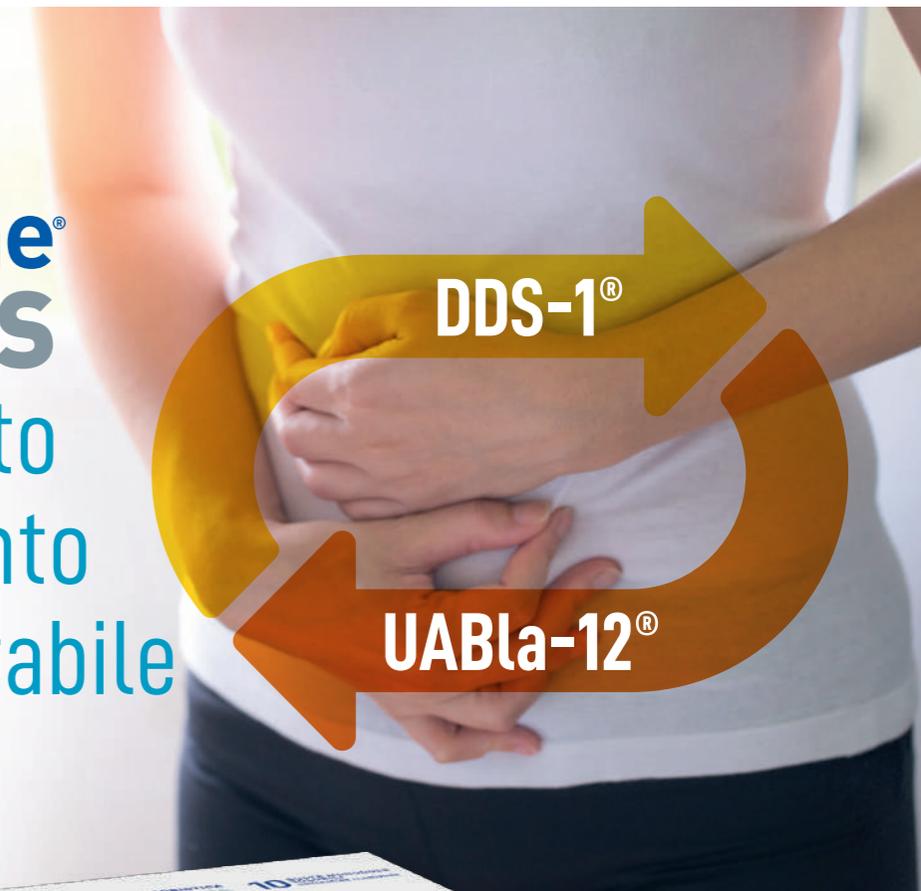
LA REGOLARITÀ INTESTINALE

Mai dimenticare inoltre di fare un po' di movimento: una camminata aiuta la peristalsi intestinale e tiene a bada lo stress. Accanto a queste semplici mosse si possono aggiungere dei rimedi naturali per favorire la regolarità intestinale e ridurre l'infiammazione, tra questi: psillio o semi di lino da assumere con abbondante acqua, oppure zenzero e curcuma.



COLON IRRITABILE?

Puoi usare
**Lactoflorene®
REPAIR IBS**
come supporto
nel trattamento
del colon irritabile



Aiuta il tuo colon
con fermenti lattici altamente resistenti

VITAMINA B12

**Un aiuto contro stanchezza cronica,
stress e burnout**

di **Beatrice Curci**



La vitamina B12, o cobalamina, interviene in numerosi processi biologici che influenzano direttamente i livelli di energia e il benessere generale. Questa vitamina è essenziale per il corretto funzionamento del nostro organismo, in particolare nella produzione dei globuli rossi e nel mantenimento della salute del sistema nervoso. Una sua carenza può manifestarsi con sintomi quali debolezza, affaticamento, stordimento, battito cardiaco accelerato, respiro rapido e pallore della pelle.

AFFATICAMENTO E STANCHEZZA

I primi segnali di una possibile carenza sono affaticamento e stanchezza, in quanto è fondamentale nella sintesi del DNA e nella formazione dei globuli rossi in cui si riduce la capacità del sangue di trasportare ossigeno causando stanchezza cronica. Svolge molte altre funzioni chiave come nel metabolismo dei carboidrati e dei grassi, contribuendo alla trasformazione del cibo in energia. Senza un adeguato apporto di B12, il corpo infatti può avere difficoltà a pro-

SCOPRI LA VERITÀ

Il nostro organismo può produrre da solo la Vitamina B12?

Falso. Il corpo non è in grado di sintetizzarla in quantità sufficienti per soddisfare il fabbisogno umano. Ma alcuni batteri presenti nel colon possono farlo, il problema però è che il suo assorbimento avviene nell'ileo, una parte dell'intestino che si trova prima del colon e per questo quella prodotta dai batteri intestinali non è utilizzabile dal nostro organismo.

La vitamina B12 si trova solo negli alimenti di origine animale?

Vero. Nessun alimento vegetale ne contiene quantità sufficienti e una dieta vegetariana e vegana non ne garantiscono l'apporto dovuto. In questo caso bisogna quindi assumere integratori o cibi fortificati.

La carenza di vitamina B12 può causare danni neurologici?

Vero, in quanto è essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso. Se la carenza persiste nel tempo, può portare a sintomi quali: formicolio, difficoltà di equilibrio e coordinazione, debolezza muscolare, confusione mentale.

Chi ha problemi di assorbimento della vitamina B12 può esserne carente anche se mangia carne e latticini?

Vero. Questi alimenti che sono fonti naturali di B12, tuttavia possono non essere sufficienti in alcune condizioni fisiche. L'invecchiamento, la gastrite atrofica, il morbo di Crohn, la celiachia o alcune infezioni intestinali ne compromettono l'assorbimento e quindi si rende necessario un trattamento d'integrazione con iniezioni o alte dosi orali.

Nelle donne in gravidanza e che allattano c'è una carenza di B12?

Vero. Gli studi rilevano che un suo deficit nelle donne in gravidanza porta molto spesso alla nascita di bambini sottopeso e con probabili ritardi nella crescita. Per questo è consigliata un'integrazione durante il periodo pre-parto e dopo 4 mesi dal parto. La concentrazione di B12 nel latte materno in questo periodo infatti diminuisce notevolmente e la rende insufficiente nei bambini allattati.

Fonti:

1. (Deficit neonatale di vitamina B12 secondario a carenza materna: focus su pattern alimentari e intake nutrizionali in gravidanza. M. Tosi; C. Montanari; D. Tonducci; G. Zuccotti; E. Verduci, 2023)
2. Casella EB, Valente M, de Navarro JM, Kok F. Vitamin B12 deficiency in infancy as a cause of developmental regression. Brain Dev. 2015;27(8):592-594.

durre energia con la conseguente sensazione di affaticamento, stress e sintomi simili a quelli del burnout, da cui tuttavia devono essere distinti per identificarne la causa e adottare le misure appropriate. Gioca inoltre un ruolo critico nel mantenimento della salute del sistema nervoso perché favorisce la produzione della guaina mielinica, che isola i nervi e permette una trasmissione efficiente degli impulsi nervosi. Problemi nel sistema nervoso, dovuti a una carenza di B12, possono contribuire a provocare debolezza.

CHI È PIÙ A RISCHIO?

Per contrastare questi sintomi è importante che ci sia un sufficiente apporto di questa vitamina, per esempio, le persone che seguono un'alimen-

tazione vegetariana o vegane possono avere un maggiore rischio di carenza, dato che la vitamina B12 si trova principalmente in alimenti di origine animale.

Anche le persone anziane possono avere difficoltà ad assorbire la vitamina B12 o chi ha problemi di assorbimento a livello gastrico o intestinale, nonostante la loro dieta ne contenga quantità sufficienti. Mantenere un adeguato apporto di vitamina B12 è dunque cruciale anche per capire se i sintomi di affaticamento siano dovuti a una sua carenza oppure al burnout. In ogni caso è fondamentale consultare un medico, che potrà prescrivere gli opportuni esami del sangue e stabilire un piano di trattamento adeguato con modifiche dietetiche o con l'apporto di integratori.

BeTotal

ENERGY BOOM

PRONTA RICARICA DI ENERGIA

NOVITÀ



VITAMINE B
+ GUARANÀ
+ MATE
+ CARNITINA

INTEGRATORE ALIMENTARE DI VITAMINA B. Leggere le avvertenze.
 Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
 Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2025 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-BTL-25-00001



OCCHIO SECCO

Non perdiamo di vista la salute oculare

di Marinella Lauroni

La sindrome dell'Occhio Secco è una condizione oculare molto comune ma non va sottovalutata. Può dipendere da molte cause ed è caratterizzata da una scarsa lubrificazione e idratazione della superficie dell'occhio. I sintomi si manifestano in presenza di un'alterazione del film lacrimale, dovuta a ridotta produzione o eccessiva evaporazione delle lacrime. Queste potrebbero presentare anche una composizione "subottimale", essere cioè troppo acquose e con un contenuto insufficiente di grassi o non distribuirsi uniformemente sulla superficie oculare.

QUALI LE CAUSE?

I fattori che determinano la Sindrome dell'Occhio Secco sono diversi, come una ridotta produzione di lacrime che può essere associata a invecchiamento, malattie autoimmuni (sindrome di Sjögren), l'uso di alcuni farmaci ad esempio antistaminici, antidepressivi, diuretici o danni alle ghiandole lacrimali. Chemio e radioterapia, terapie biologiche, immunoterapia e le terapie ormonali, possono avere in comune l'effetto collaterale dell'occhio secco. L'eccessiva evaporazione delle lacrime, provocata da condizioni ambientali quali vento e aria condizionata, l'infiammazione delle ghiandole di Meibomio, la blefarite o un uso prolungato degli schermi digitali sono alcune delle cause della secchezza oculare, insieme a uno squilibrio nella composizione delle lacrime, l'uso prolungato di lenti a contatto o anche per esempio la chirurgia LASIK, che può alterare la produzione di lacrime.

FARE ATTENZIONE SE...

I sintomi possono variare da persona a persona, essere da lievi a gravi e non è detto che siano tutti presenti.

È comunque comune accusare la sensazione di bruciore, prurito o sabbia negli occhi e arrossamento oculare. Una visione offuscata, una particolare sensibilità alla luce con un senso di affaticamento degli occhi sono la sintomatologia più frequente alla quale si aggiunge una lacrimazione eccessiva, quale risposta riflessa all'irritazione e la difficoltà a indossare lenti a contatto. In alcuni casi subentra anche un danno corneale e il trattamento dell'occhio secco viene stabilito dall'oculista in base all'individuazione della causa e dalla gravità.

RITROVARE IL BENESSERE

La prima indicazione terapeutica riguarda l'utilizzo delle cosiddette lacrime artificiali che sono dei colliri lubrificanti per mantenere l'idratazione e una modifica dello stile di vita che consiste nell'evitare gli ambienti secchi, ridurre l'uso prolungato di schermi e bere molta acqua. Nel caso della disfunzione delle ghiandole di Meibomio (DGM) sono consigliati dei massaggi palpebrali, impacchi caldi o dispositivi medici specifici. Per quanto riguarda i farmaci vengono prescritti dei colliri antinfiammatori come la ciclosporina o corticosteroidi in casi selezionati e in quelli più severi per ridurre il drenaggio delle lacrime è previsto l'inserimento di plug lacrimali.

VERO O FALSO?

La sindrome dell'Occhio Secco causa sempre secchezza oculare?

Falso. Molti pensano che tutte le persone che ne sono affette producano meno lacrime, può sembrare assurdo ma chi ne soffre potrebbe sperimentare invece una certa iperlacrimazione. Questo accade perché le lacrime, impoverite della loro parte lipidica, si ritrovano ad essere marcatamente acquose. E non riescono ad esercitare la naturale funzione di lubrificazione, andando di fatto disperse al di fuori dell'occhio.

È semplice fare la diagnosi di Occhio Secco?

Falso. Non è affatto facile perché non esiste alcun esame dirimente in assoluto. Vanno comunque considerati una serie di segni clinici valutabili mediante tempo di rottura del film lacrimale dopo colorazione con fluoresceina (tear breakup time). Inoltre, per una valutazione della secchezza oculare, si utilizza anche il test di Schirmer.

L'Occhio Secco può manifestarsi ad ogni età?

Vero. Negli ultimi anni si sono verificati diversi casi di Sindrome dell'Occhio Secco anche in età pediatrica ed evolutiva. La forte dipendenza da schermi elettronici, la qualità dell'aria, una dieta poco varia e ricca di frutta e verdura, e le allergie preesistenti possono innescare la sindrome anche in età giovanissima.

I rimedi della nonna, come gli impacchi con bustine di camomilla, sono utili?

Falso. Usare impacchi di camomilla per gli occhi non è una soluzione sicura, poiché la camomilla ha un potenziale allergenico che può peggiorare le condizioni di un occhio secco o infiammato. Sebbene sia spesso considerata un rimedio casalingo con proprietà lenitive e antinfiammatorie, la camomilla non è adatta per la zona oculare. Se i sottili stami della pianta non vengono completamente filtrati dalle bustine, si rischia di irritare ulteriormente l'occhio.

Il fumo di sigaretta può indurre la sindrome dell'Occhio Secco?

Vero. Il fumo, aumentando i radicali liberi dell'ossigeno nell'umor acqueo e diminuendo il livello di acido ascorbico, un importante antiossidante, può causare instabilità del film lacrimale provocando secchezza oculare e conseguente sensazione di corpo estraneo, bruciore agli occhi, granulosità e lacrimazione. Lo studio Beaver Dam ha dimostrato che soggetti fumatori attivi o con una storia di fumo avevano disturbi della superficie oculare e sintomi correlati, più frequenti rispetto ai non fumatori.

PRIMO SOCCORSO

Come organizzare un kit per emergenze casalinghe o viaggi

di Valentina Antonelli

Avere un kit di pronto soccorso ben fornito per ferite, abrasioni e ustioni è essenziale per gestire le emergenze domestiche o per i viaggi. La prima raccomandazione riguarda la collocazione del kit: in casa è bene avere uno spazio dedicato ai medicinali in un armadietto apposito o in un armadio, lontano da fonti di calore, dove non possano accedere i bambini; per il viaggio è utile una busta di plastica richiudibile da riporre nello zaino o in valigia.

ETICHETTE E SCADENZE

Il materiale contenuto all'interno deve avere etichette chiare e va separato in sezioni per tipologia d'intervento: ferite, ustioni, strumenti, farmaci. Bisogna tenere sotto controllo periodico le scadenze, così da verificare la validità di disinfettanti e farmaci. È indispensabile che sia fornito di materiale per la pulizia e la disinfezione, tra questi non devono mancare: soluzione fisiologica o acqua ossigenata per le ferite, disinfettante cutaneo come clorexidina o iodopovidone per punture d'insetti o abrasioni e soluzioni per lavaggi oculari.

MEDICAZIONI

Per effettuare le medicazioni occorrono com-

presse di garze sterili di grandezze diverse, cerotti di varie dimensioni compresi quelli impermeabili, bende elastiche e autoadesive, anche per occhi, nastro medico adesivo. Per le ustioni bisogna acquistare delle garze impregnate di gel specifico e della pellicola trasparente sterile, utile per coprire la medicazione. È importante anche che contenga degli strumenti idonei come forbici con punta arrotondata, pinzette sterili per rimuovere eventuali schegge, guanti monouso in nitrile o lattice, siringhe senza ago per lavare le ferite e un termometro. Ma ci sono anche altri accessori utili da avere a portata di mano nel kit: sacchetti di ghiaccio istantaneo, coperta isoterma per prevenire l'ipotermia in caso di ustioni gravi e un manuale di primo soccorso.

FARMACI

Meglio includere, dopo però aver consultato il medico in caso di infortunio, anche dei farmaci di emergenza. I più importanti, facilmente reperibili in farmacia, sono: antidolorifici come paracetamolo e ibuprofene, pomata antibiotica per ferite superficiali, creme e spray contro eruzioni cutanee, punture di insetti e a scopo antisettico, gel lenitivo per ustioni, ad esempio a base di aloe vera o di pantenolo.

SCOPRI LA VERITÀ

Prima di prendere una decisione in caso di emergenza o malore bisogna analizzare la situazione?

Vero. Bisogna soprattutto valutare se è il caso di allertare i soccorsi avanzati, poi evitare commenti sullo stato della persona, anche se sembra incosciente e successivamente offrire l'assistenza richiesta, assicurandosi di non causare ulteriori danni all'individuo. Quando si chiama il pronto intervento va specificato con chiarezza il luogo dell'evento.

È bene far distendere una persona con sospetta patologia cardiaca con le gambe in alto?

Falso. Lo stare distesi rende il respiro difficoltoso in presenza di dolore toracico, sollevare le gambe favorisce il ritorno venoso affaticando un cuore già in difficoltà. Preferibile invece la cosiddetta posizione "W" o semi seduta.

È giusto far vomitare chi ha ingerito una sostanza nociva?

Falso. La sostanza, soprattutto se acida, potrebbe ulteriormente corrodere le vie aeree e il canale digestivo. Meglio chiamare il 112 per cercare di individuare la sostanza nociva e attenerci a quanto suggerito dagli operatori sanitari.

Applicare una monetina sul pomfo (gonfiore della pelle) di una puntura d'insetto allevia il prurito?

Falso. Pur essendo una leggenda molto diffusa, non ha alcuna valenza scientifica. Per minimizzare il prurito, l'arrossamento e il gonfiore è opportuno utilizzare creme antistaminiche, prodotti a base di ammoniaca, aloe ed anestetici.

Se si viene morsi da una vipera o un serpente si deve tagliare la ferita e succhiare il veleno?

Falso. È un pericoloso equivoco creato dai film americani. Non bisogna farlo perché, oltre ad aggiungere un rischio infettivo maggiore, si può diffondere il veleno nel cavo orale e se viene fatto da chi non è stato morso c'è la possibilità che si avveleni a sua volta attraverso le mucose orali. La cosa migliore è rimanere calmi, fasciare l'arto e muoverlo il meno possibile e cercare subito di ospedalizzare la vittima.





ETICHETTE SUGLI ALIMENTI

L'elenco dei componenti più è breve meglio è!

di Beatrice Curci

Leggere correttamente i valori nutrizionali sulle etichette dei prodotti è essenziale per fare scelte alimentari consapevoli. Non sempre è facile leggere questi valori ma anche interpretarli. L'etichetta fornisce infatti informazioni chiave per comprendere la composizione degli alimenti e le sezioni delle parti principali da prendere in considerazione. Prima cosa da fare è la verifica della dimensione della porzione indicata, per evitare di sottovalutare l'apporto calorico e dei nutrienti. Le calorie, che indicano l'energia fornita per porzione, sono utili per chi vuole mantenere il giusto apporto calorico. Seconda cosa da ricordare è che i cibi ultra-processati come le patatine, i dol-

ci industriali, le bevande zuccherate ed energetiche o molti cibi da fast food, seppure invitanti per il palato, se mangiati di frequente sono dannosi per la salute.

I GRASSI

Non devono sfuggirci i macronutrienti che riguardano i grassi totali, bisogna controllarne quantità e qualità. I grassi saturi sono da limitare mentre vanno evitati gli insaturi, cosiddetti trans, perché dannosi per la salute cardiovascolare. E attenzione ai grassi nascosti che si trovano nei prodotti confezionati e industriali e anche in quelli che sembrano "salutari". È indispensabile,

VERO O FALSO?

Possono esserci sull'etichetta dei prodotti alimentari informazioni sbagliate?

Vero. Nonostante non sia un reato e la legge preveda delle sanzioni fino a 150 mila euro, questo però può avere gravi conseguenze sulla salute delle persone. Gli obblighi previsti dalla normativa riguardano solo elenco degli ingredienti, data di scadenza, avvertenze, modalità di lavorazione e codici a barre.

I cibi processati sono alimenti trasformati rispetto al loro stato naturale?

Vero. Possono essere trasformazioni minime, come il taglio o la cottura, o più complesse se sono aggiunti al prodotto conservanti, zuccheri, aromi artificiali. I minimamente processati hanno piccole modifiche per renderli più sicuri o pratici, ma non alterano di molto il loro valore nutrizionale. I moderatamente processati hanno lavorazioni per migliorare durata o gusto, con poche aggiunte artificiali. Gli ultra-processati hanno additivi, coloranti, esaltatori di sapidità, molti zuccheri e sale.

Ci sono dei grassi nascosti nei cibi processati?

Vero e sono molti. Spesso non evidenti perché aggiunti in fase di preparazione per migliorare sapore, consistenza o conservazione. Si trovano in: prodotti da forno industriali, piatti pronti e surgelati, snack dolci e salati, salse e condimenti confezionati, carni e latticini lavorati. Sull'etichetta sono presenti come: grassi idrogenati, oli vegetali raffinati e grassi trans.

Le qualità di grano antiche hanno meno glutine e sono più salutari?

Falso. Per ora gli studi scientifici non hanno confermato che le varietà di grano, utilizzate almeno un secolo fa, abbiano maggiori proprietà nutrizionali e creino meno problemi alle persone che soffrono di celiachia. Questo non significa che i grani antichi siano necessariamente più salutari e meno "ibridati" di quelli moderni.

In Italia non ci sono controlli sugli alimenti?

Falso. L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha dimostrato che nel nostro Paese i controlli sugli alimenti sono molti ed esistono anche dei report della Commissione Europea che ne confermano qualità ed efficacia. I controlli vengono seguiti in tutte le fasi: commercio, produzione, lavorazione, distribuzione, trasporto e importazione o esportazione.

dunque, la lista degli ingredienti per evitare prodotti con oli idrogenati o parzialmente idrogenati, indice di grassi trans. Altro elemento da considerare è la quantità di grassi saturi: se supera il 10% delle calorie giornaliere raccomandate, è meglio limitarne il consumo. Attenzione anche ai prodotti light o "senza grassi" perché spesso contengono più zuccheri per compensare il sapore.

CARBOIDRATI E SALE

Altra grande importanza rivestono i carboidrati che includono sia zuccheri che fibre: meglio prediligere alimenti ricchi di fibre e poveri di zuccheri aggiunti. Essenziali per la costruzione muscolare e il benessere generale sono le proteine, la quantità presente nel prodotto ci aiuta a fare il calcolo del fabbisogno giornaliero che si attende tra lo 0,8 g e i 2 g di proteine per kg di peso corporeo. Sguardo attento anche i sali minerali, per esempio un eccesso di sodio è fortemente



sconsigliato. Ridurre il sale nell'alimentazione può aiutare infatti a prevenire diverse patologie, prima fra tutte l'ipertensione. Al nostro organismo bastano piccole quantità di sodio al giorno (393,4 mg), che corrispondono a 1 grammo di sale da cucina.

CIBI DI STAGIONE

Per fare scelte alimentari adeguate è sempre opportuno optare per i cibi minimamente processati e soprattutto di stagione come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, proteine magre. Preferire ingredienti semplici e riconoscibili: la lista dei componenti più è breve meglio è. E per nutrirsi correttamente la cucina casalinga è la più consigliata sia per controllare la qualità degli ingredienti che ridurre i conservanti.

**ANALISI NUTRIZIONALE IN FARMACIA**

È un servizio rivolto a chi vuole monitorare il proprio stato di salute e ricevere dei consigli personalizzati sull'alimentazione. Generalmente questo test comprende diversi parametri e strumenti di misurazione che valutano la composizione corporea attraverso la impedenziometria che misura massa grassa, massa magra, acqua corporea e metabolismo basale tramite un bioimpedenziometro. E il BMI (Indice di Massa Corporea) che rappresenta il rapporto tra peso e altezza per valutare se si è normopeso, sovrappeso o sottopeso. Inoltre, viene eseguita una valutazione dei parametri metabolici quali glicemia, colesterolo totale e frazionato e trigliceridi per determinare lo stato del metabolismo lipidico. In base ai dati rilevati, il farmacista o un biologo nutrizionista può fornire consigli specifici su dieta e stile di vita per migliorare la salute. L'esame non è invasivo, dura circa 15-30 minuti e viene consegnato un referto. Non ci sono controindicazioni, ma bisogna evitare di assumere diuretici due ore prima dell'esame. È consigliato anche avere delle calze facili da sfilare e non applicare creme sui piedi.

ESAME NUTRIZIONALE

IL PRIMO PASSO VERSO IL BENESSERE E' CONOSCERSI. INIZIA CON IL NOSTRO ESAME NUTRIZIONALE.

**COMPOSIZIONE
CORPOREA**

**ANALISI
NUTRIZIONALE**

**CONSULENZA
NUTRIZIONISTA**

IN COLLABORAZIONE CON:

IN FORMA PER L'ESTATE

Gambe in salute

per il benessere dell'organismo

di **Valentina Antonelli**

L'insufficienza venosa è una condizione patologica dovuta a un difficoltoso ritorno del sangue venoso al cuore e al malfunzionamento delle valvole venose. In questo modo si verifica un reflusso e ristagno del sangue che crea un aumento di pressione nei vasi, con successiva formazione di edema e comparsa di vene varicose. È un problema molto comune, che riguarda circa il 50% della popolazione adulta, con una maggiore prevalenza nelle donne.

ATTENZIONE AL CALDO

Con il caldo le manifestazioni di insufficienza venosa peggiorano poiché il calore determina la dilatazione dei vasi sanguigni, aumentando il sovraccarico venoso. In questo modo la circolazione rallenta e le vene si gonfiano ulteriormente

diventando dolenti. La vasodilatazione indotta dal caldo determina anche un frequente gonfiore delle gambe anche in assenza di vene varicose, soprattutto nelle persone costrette ad uno stile di vita sedentario. Il reflusso venoso, però può essere anche una conseguenza della rottura delle valvole delle vene degli arti inferiori che porta al ristagno di sangue con un'alterazione del volume delle gambe e altri sintomi. E può interessare sia le vene superficiali che quelle profonde.

FARE MOVIMENTO

Gli aspetti che più influiscono sull'insufficienza venosa degli arti inferiori riguardano l'eccesso di peso, gli squilibri ormonali, la gravidanza, un lavoro che porta a stare molte ore fermi in piedi o la sedentarietà, la postura e le lunghe esposizioni al

SCOPRI LA VERITÀ

Le vene varicose sono sempre visibili?

Falso. Nelle persone sovrappeso od obese le vene varicose possono essere "mascherate" dalla presenza dell'adipe. Mentre in soggetti giovani, normopeso, specie se con cute molto chiara la visibilità e tortuosità delle vene superficiali non rappresenta necessariamente un evento patologico.

L'acqua è un aiuto per chi soffre di reflusso venoso?

Vero. È uno degli alleati più importanti per il miglioramento della salute della circolazione del sangue. È fondamentale assumere quotidianamente una corretta quantità di acqua per garantire un funzionamento ottimale del sistema circolatorio, mantenere il volume di sangue entro limiti normali e avere gambe più leggere.

Nessun alimento influisce sul reflusso venoso?

Falso. Sale, zucchero e alcol sono gli elementi da ridurre drasticamente nella dieta di tutti i giorni. Mentre sono da preferire tutti quegli alimenti ricchi di omega-3 per il loro ruolo protettivo sul sistema cardiocircolatorio e quelli ricchi di vitamina A, C ed E per il loro naturale effetto antiossidante. Due effetti che permettono alle vene di funzionare meglio, insieme alla Vitis Vinifera, pianta nota per la sua azione positiva sulla salute delle gambe.

La pillola contraccettiva fa venire la cellulite?

Falso. La causa del problema cellulite viene erroneamente attribuita da chi ne fa uso, alla pillola contraccettiva e non alla scarsa attenzione ad uno stile di vita sano e attivo. Invece, esiste un'ampia possibilità di scelta per individuare il contraccettivo a misura delle proprie necessità e a bassissimo dosaggio ormonale che non danneggi la forma fisica.

La cellulite non si può eliminare?

Falso. La cellulite ha stadi progressivi di gravità e tanto più è avanzata, tanto più è difficile farla regredire. Esistono però prodotti specifici a seconda del grado di evoluzione della patologia e prima si sceglie di intervenire, mantenendo costante il trattamento, e maggiore è la possibilità di successo nel contrastarla.

calore. Ma anche i traumi degli arti inferiori che ingenerano una compromissione del ritorno venoso.

CELLULITE: CAMBIAMO ABITUDINI

Per chi soffre di questi disturbi e di ritenzione idrica il caldo è un nemico in più, perché aumentando la vasodilatazione c'è un maggiore ristagno di liquidi, per cui sulla pelle compare la famosa "buccia d'arancia", un inestetismo che accompagna anche la cellulite.

Un problema questo dovuto a un accumulo di tossine, scorie metaboliche e liquidi in eccesso

nel tessuto connettivo che colpiscono il microcircolo capillare. Così le cellule adipose iniziano ad ingrossarsi provocando quel danno estetico che affligge le donne di tutte le età e costituzione fisica. Ma la cellulite è un vero e proprio stato infiammatorio sottocutaneo dovuto a una serie di fattori e tra i più comuni ci sono gli squilibri ormonali, la predisposizione genetica, la poca idratazione e la cattiva alimentazione insieme al fumo, pantaloni troppo stretti e gambe sempre accavallate. Esistono però numerosi trattamenti che possono aiutare a ridurre l'aspetto della pelle a buccia d'arancia e a migliorare la circolazione sanguigna.

Test del reflusso venoso

Esiste un metodo di misurazione che consente di valutare le condizioni delle vene e in modo particolare il funzionamento delle valvole venose: è il test del reflusso venoso e si può effettuare in farmacia senza alcuna controindicazione.

Prenota qui lo screening REFLUSSO VENOSO

VERIFICA L'EFFICIENZA DEL TUO REFLUSSO VENOSO CON IL TEST A REOGRAFIA A LUCE RIFLESSA



**RAPIDO E
NON INVASIVO**



**IN QUESTA
FARMACIA**

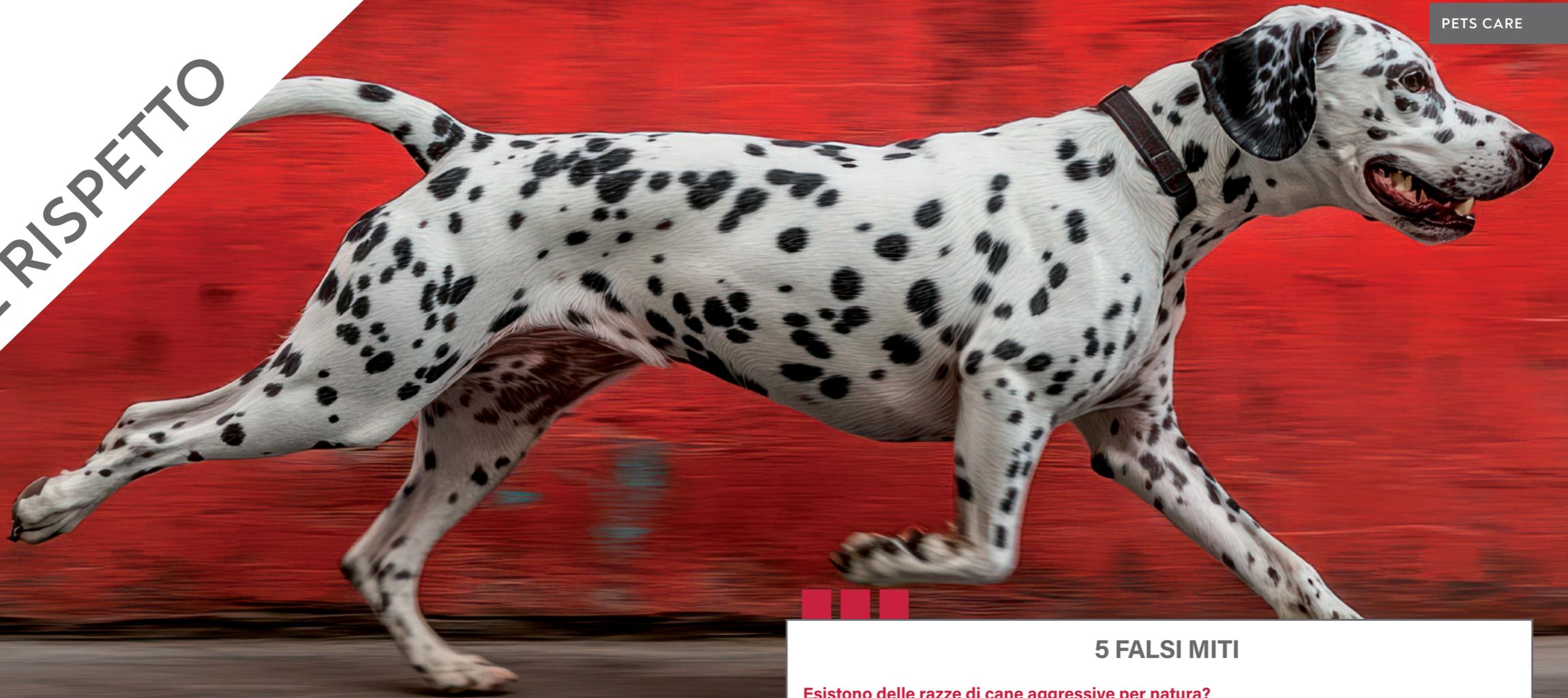


**RESPONSO
IMMEDIATO**

FORNITORE
cm
caresmed
PREVENZIONE E SALUTE



AFFETTO E RISPETTO



Attribuire agli animali caratteristiche umane può portare ad atteggiamenti non sempre benefici

di Antonio Lessio

Negli ultimi decenni, il rapporto con gli animali domestici ha subito un'evoluzione: sempre più persone li considerano membri della famiglia, attribuendo loro caratteristiche, emozioni e bisogni simili a quelli umani. Di fatto una vera e propria "umanizzazione" con conseguenze profonde, sia sul benessere degli animali che sulla società. Da accessori e abbigliamento su misura all'alimentazione gourmet fino ai servizi di lusso come spa per cani e gatti.

LEGAME EMOTIVO

Molti proprietari non si limitano a parlare con i loro animali come se fossero persone, ma tendono a interpretarne i comportamenti in chiave umana. Un atteggiamento che nasce da un forte legame emotivo e dal desiderio di prendersi cura

di loro nel miglior modo possibile, senza prestare la dovuta attenzione al loro essere animali. Nel tempo averli trattati con maggiore empatia ha portato a un miglioramento del loro benessere, le cure veterinarie sono diventate più avanzate e c'è una crescente sensibilità verso il rispetto e la tutela della salute animale. Il riconoscimento dei loro bisogni emotivi ha favorito pratiche più etiche, come il divieto di maltrattamenti e l'adozione responsabile.

HANNO LE LORO ESIGENZE

Attribuire agli animali caratteristiche umane può portare a fraintendimenti e atteggiamenti non sempre benefici. L'eccessiva protezione o la sovralimentazione possono, infatti, causare problemi di salute come obesità e disturbi comporta-

5 FALSI MITI

Esistono delle razze di cane aggressive per natura?

Falso. In realtà l'aggressività di un cane è legata ad altri fattori come traumi subiti nel corso della vita, un'educazione errata, esperienze difficili e una scorretta interazione con gli umani. Ciò significa che nessun quattro zampe, che sia grande oppure piccolo, è più aggressivo degli altri, soprattutto perché dimensioni e caratteristiche fisiche non c'entrano.

Il cane piccolo è da borsetta?

Falso. Molti sono convinti che i cani di piccola taglia stiano comodi in braccio oppure in borsetta. Questa scelta, infatti, li priva degli stimoli dell'ambiente esterno, impedendo di interagire con i loro simili e di fare movimento. Il cane in borsetta dunque avrà una percezione della realtà alterata, vissuta esclusivamente ad "altezza uomo".

Un cane sterilizzato cambia personalità?

Falso. La sterilizzazione, invece, può aiutare a risolvere numerosi problemi di salute del nostro amico a quattro zampe. Permette, ad esempio, di ridurre dei problemi comportamentali, diminuendo l'aggressività, ma lasciando invariati la vigilanza, la determinazione e la giocosità.

I gatti non devono essere spazzolati?

Falso. Necessitano di essere spazzolati, questa pratica contribuisce a rimuovere grasso, particelle di sporco e peli ormai caduti, riducendone così l'ingestione da parte del felino e il conseguente rischio di formazione di boli di pelo. Inoltre può giovare all'aspetto emotivo, interpretando questo gesto come una coccola. I gatti senza pelo, naturalmente, non richiedono alcun tipo di spazzolamento, ma potrebbero necessitare di bagni settimanali per aiutarli a mantenere una corretta igiene della pelle.

I gatti che stanno in casa non hanno parassiti?

Falso. Anche i gatti che vivono esclusivamente in casa possono essere infestati da parassiti come pulci, zecche e vermi intestinali. Pertanto bisogna sottoporli a regolari controlli dal veterinario e attenersi alle indicazioni fornite. Questo è valido non solo per la salute e il benessere dell'animale, ma anche per quello delle persone che vivono con lui.

mentali. Vestirli o trattarli come fossero bambini può non essere in linea con le loro esigenze naturali, generando stress e disagio e paradossalmente rappresentare un disconoscimento della loro natura. Altro aspetto critico riguarda il rischio di trascurare le reali necessità dell'animale. Cani e gatti hanno bisogni etologici specifici diversi da quelli umani: un cane ha bisogno di socializzare con altri cani e di esercizio fisico, mentre un gatto ha bisogno di spazi verticali e momenti di solitudine. Ignorare questi aspetti in favore di una visione antropocentrica può compromettere la qualità della loro vita.

AFFETTO E RISPETTO

Come sempre, bisogna ricercare il giusto equilibrio tra affetto e rispetto.

L'umanizzazione degli animali non è di per sé negativa, ma è importante che non travalichi la loro natura.

Amare un animale significa comprenderne i bisogni reali, garantendo un ambiente che rispetti la sua etologia e il suo benessere psicofisico. Solo in questo modo è possibile promuovere una cultura della responsabilità, evitando eccessi e garantendo che l'amore per gli animali non si trasformi in un'illusione antropocentrica nociva.

IN FARMACIA SI VENDONO PRODOTTI VETERINARI?

Oltre ai farmaci per te e la tua famiglia, in farmacia trovi anche una vasta gamma di prodotti dedicati alla salute e al benessere dei tuoi amici a quattro zampe!

COME PROTEGGERSI DAGLI ANIMALI SELVATICI DURANTE LE PASSEGGIATE ALL'APERTO

Passeggiare nella natura è un'esperienza rilassante e rigenerante, ma può comportare incontri con animali selvatici. Se avete con voi un cane, mantenere la sicurezza è fondamentale per evitare situazioni di pericolo. Ricordate per prima cosa che l'animale in montagna non va lasciato libero ma dev'essere tenuto al guinzaglio. Potrebbe, infatti, annusare le tracce di animali selvatici e cercare di catturarli. Ecco alcuni consigli su come affrontare eventuali incontri ricordando di tenere sempre il cane al passo.

- Prima di intraprendere un'escursione, è importante informarsi sulla fauna selvatica presente nell'area. Consultare guide locali, siti web di parchi naturali o chiedere consigli agli esperti può aiutare a conoscere i comportamenti degli animali e sapere come reagire in caso di incontro.
- Evitare di attirare gli animali con il cibo, non lasciare avanzi o rifiuti lungo il percorso. Non mettere profumi o lozioni con odori forti che potrebbero incuriosire gli animali.
- Se si avvista un animale selvatico, è fondamentale mantenere una distanza di sicurezza. Non avvicinarsi per scattare foto o per curiosità, poiché gli animali possono percepire la nostra presenza come una minaccia e reagire in modo imprevedibile.
- Molti animali evitano il contatto con gli esseri umani e si allontanano se sentono rumori. Parlare a voce moderata, battere le mani o utilizzare un bastone da trekking per colpire il terreno può essere utile per segnalare la propria presenza ed evitare incontri inaspettati.
- Può essere utile avere con sé strumenti di autodifesa come uno spray anti-orso, dove è consentito, un fischietto o una torcia potente per dissuadere eventuali animali aggressivi.
- Camminare in gruppo riduce il rischio di incontri pericolosi, poiché gli animali tendono ad evitare l'insieme di persone.
- Seguire i sentieri ufficiali e segnalati riduce il rischio di imbattersi in animali nascosti nella vegetazione.
- In caso d'incontro con degli animali selvatici, il comportamento da avere dipende dal tipo di animale. Nel caso di cinghiali bisogna restare fermi e allontanarsi lentamente senza movimenti bruschi. Evitare di mettersi tra la madre e i cuccioli. Se incontriamo un lupo è bene mantenere il contatto visivo, non girare le spalle e arretrare lentamente. Se si avvicinano troppo, fare rumore e cercare di apparire più grandi. Se si imbattiamo in un orso non bisogna correre, ma rimanere calmi e fermi. Se dovesse avvicinarsi, allargare le braccia per sembrare più grandi e parlare con voce ferma. Se si avvista un serpente, mantenere la distanza e lasciare che si allontani da solo. Se si viene morsi, cercare immediatamente assistenza medica.

PREVIENI L'OSTEOPOROSI

**OSSA FORTI, VITA ATTIVA.
VERIFICA LA SALUTE DELLE TUE
OSSA CON UN SEMPLICE ESAME.**



**RAPIDO E
NON INVASIVO**



IN FARMACIA



**RESPONSO
IMMEDIATO**

IN COLLABORAZIONE CON:

Con Mia Farmacia, la tua Salute è al Centro!

Con Circa

300

Farmacie

Ogni Giorno
Competenza
e Professionalità
per Offrirti consigli
personalizzati



1320 Farmacisti
si prendono cura di te

Con 60.000* clienti giornalieri Mia Farmacia rappresenta una rete solida e affidabile con circa 300 farmacie aderenti, diffusa capillarmente per garantire accesso e vicinanza a tutti i nostri clienti. Ci impegniamo a offrire non solo prodotti, ma soprattutto consigli e soluzioni su misura per ogni esigenza, distinguendoci per competenza e professionalità.

Servizi e Screening

TELEMEDICINA

Holter cardiaco, Holter pressorio,
Elettrocardiogramma basale.

TEST DIAGNOSTICI

per intolleranze alimentari e allergie

MONITORAGGIO QUALITÀ DEL SONNO

MAGNETOTERAPIA

SCREENING OSTEOPOROSI

SCREENING REFLUSSO VENOSO

SCREENING SPIROMETRICO

ANALISI RITENZIONE IDRICA

ESAME STATO NUTRIZIONALE

Mia Farmacia è la Rete di Farmacie
italiane indipendenti associate a:



Seguici sui nostri Social



Scarica

