

APERTO PER FERIE

I tempi sono cambiati. Fino a qualche decennio fa le città in agosto si svuotavano ed era difficile - per i cittadini che le vacanze non potevano permetterselo o le avevano già fatte - trovare un esercizio commerciale aperto o un bar dove fare due chiacchiere con qualche conoscente o amico. Con il boom dei centri commerciali problemi di "sopravvivenza" non ce ne sono più, la grande distribuzione è aperta tutto l'anno, «tranne le feste comandate»... ma ora neanche durante quelle.

Quella che non è mai cambiata è la presenza sul territorio, capillare e di qualità, delle farmacie. Aperte anche d'estate, una volta osservando i turni previsti dalle norme vigenti, oggi in maniera più massiccia in seguito alla liberalizzazione degli orari e al diffondersi di catene di proprietà o network virtuali.

È il caso, quest'ultimo, di Mia Farmacia, il network di Farmacentro. Su questo numero della rivista suggeriamo ai nostri lettori "vacanzieri" le precauzioni da prendere e le basilari misure di prevenzione cui aderire per non incorrere in spiacevoli incidenti o disturbi, in grado di rovinare la tanto agognata villeggiatura (come si usava dire una volta). Ma in ogni caso una farmacia c'è sempre. Dove chiedere consiglio. Dove fermarsi se si è in un momento di *defaillance*. Dove, perché no, scambiare due chiacchiere con chi si trova dietro al banco.

E allora, buone vacanze.

di Giuseppe Tandoi

SOMMARIO

2

IL FARMACISTA RISPONDE

Speciale
estate

10

BENESSERE

Fastidi
di stagione

16

PREVENZIONE

Zanzare
e insetti

22

CONSIGLI

Vacanze
in sicurezza

30

PETS CARE

Tutto fuorché
l'abbandono

6

MEDICINA

Cistite, un disturbo
diffuso

12

BENESSERE

Magnesio
e potassio

20

PREVENZIONE

Occhio
alla medusa

26

CURA DELLA PERSONA

Igiene a prova
d'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 109
luglio-agosto 2025

Editore
Edra S.p.A.
Via Spadolini, 7
20141 Milano
Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Direttore esecutivo
Ludovico Baldessin

Coordinamento editoriale
Giuseppe Tandoi
g.tandoi@lswr.it

Hanno collaborato
Valentina Antonelli,
Beatrice Curci,
Carla De Meo, Cristina Ferrari,
Marinella Lauroni

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



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



www.miafarmaciaitalia.it

I CONSIGLI DEI NOSTRI FARMACISTI

SPECIALE ESTATE

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 Sansoni



Corso Italia 113
52027, San Giovanni Valdarno
(Arezzo)

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.

QUALI FARMACI È CONSIGLIABILE PORTARE IN VACANZA?

Prima di partire per le vacanze, soprattutto verso un paese straniero, è necessario preparare un piccolo kit in caso di emergenza. Quando si è in vacanza possono succedere piccoli imprevisti e non sempre si trova una farmacia nelle vicinanze; è qui che l'automedicazione può aiutarci a limitare i disagi in vacanza. Come prima cosa è necessario dotarsi di un termometro: se la temperatura corporea sale sopra i 37,5 gradi va assunto un antipiretico. Sicuramente da non sottovalutare l'importanza di un antidiarico abbinato a un probiotico in caso di disturbi intestinali. Altre medicinali utili possono essere antistaminici e creme al cortisone e antibiotiche; disinfettante e cerotti in caso di ferite; uno stick con ammoniaca e un antidolorifico per ogni esigenza.

COME VANNO CONSERVATI I FARMACI QUANDO SI VIAGGIA IN PAESI MOLTO CALDI O UMIDI?

Le indicazioni sono simili a quelle da adottare a casa tutti i giorni. I farmaci non devono essere conservati a temperature superiori ai 25 gradi e non devono essere esposti alla luce diretta. Si consiglia anche di conservarli in luoghi umidi come i bagni degli hotel o nelle cucine degli appartamenti. Ricordarsi di leggere il foglietto illustrativo per verificare eventuali condizioni particolari di conservazione. Il consiglio che vi diamo è di tenere le medicine in un beauty con voi, in caso di smarrimento del bagaglio avrete almeno le medicine per continuare eventuali terapie. Se durante il viaggio un prodotto dovesse perdere le sue caratteristiche organolettiche (colore, consistenza o sapore) vi sconsigliamo di assumerlo.

CHE PRECAUZIONI PRENDERE PER EVITARE PROBLEMI GASTROINTESTINALI DURANTE I VIAGGI?

I problemi gastrointestinali sono tra i più comuni all'estero. Il nostro consiglio è di mangiare solo cibi cotti, evitando quelli crudi o con cotture incomplete. Per quanto possibile evitare lo *street food* e bere sempre l'acqua da bottiglie chiuse; anche il ghiaccio va evitato, potrebbe essere fatto con l'acqua di rubinetto e quindi contaminato. Ovviamente va mantenuta un'igiene accurata: lavarsi spesso le mani e controllare che i piatti e le posate siano puliti. Va altresì mantenuta una alimentazione equilibrata senza scordarsi delle fibre che si trovano nelle verdure, aiuteranno a mantenere un intestino più sano. L'ultimo consiglio è cominciare un'integrazione a base di probiotici prima di partire e continuarla durante la vacanza.

QUALI SONO I RIMEDI PIÙ EFFICACI CONTRO PUNTURE DI ZANZARE E ALTRI INSETTI DURANTE LE VACANZE?

Per evitare di essere punti una prima strategia da adottare è portare vestiti lunghi di colore chiaro. Poi possiamo usare dei repellenti spray da spruzzarsi addosso e sui vestiti. Ne esistono di diversi tipi: anche di origine naturale che possono allontanare in modo efficace le zanzare. Quando si viene punti e il prurito è davvero fastidioso, ci sono molti prodotti che possiamo usare. Il primo e più semplice è una penna con ammoniaca, pratica e comoda da portarsi dietro. Se non dovesse bastare le creme con idrocortisone o antistaminico sono molto efficaci nel controllare il prurito.

COME PROTEGGERE ADEGUATAMENTE LA PELLE DAL SOLE, SIA AL MARE CHE IN MONTAGNA?

La pelle è il nostro scudo contro gli agenti esterni, ma va protetta. I raggi UV del sole possono danneggiare in modo significativo la nostra pelle. Per questo è importante proteggerla sempre sia al mare che in montagna. Usa sempre una crema solare ad ampio spettro, applicandola 20-30 minuti prima dell'esposizione e riapplicandola ogni 2-3 ore, evitando esposizioni intense e prolungate nelle ore più calde. Il consiglio? Applicala ogni giorno in estate, anche se non ti esponi direttamente, soprattutto su viso, collo, orecchie e mani. Proteggere oggi la pelle significa mantenerla sana domani.

QUALI SONO I SEGNALE DI UN COLPO DI CALORE E COSA FARE SUBITO IN CASO DI MALESSERE?

I colpi di sole o insolazioni si possono presentare con diversi sintomi - come stanchezza e confusione mentale, fino allo svenimento - spesso accompagnati da ipertermia e arrossamento di viso e corpo. Sono pericolosi e non vanno sottovalutati, bisogna intervenire prontamente. La prima cosa da fare è spostare la persona all'ombra e distenderla a gambe alzate, raffreddare il corpo con impacchi freddi o acqua, ma non troppo velocemente per evitare lo shock termico. Se è cosciente farlo bere, mentre se non è pienamente cosciente non va costretto a bere perché potrebbe non riuscire a deglutire. Per prevenirli è utile uscire con cappello e occhiali da sole, evitare le ore più calde e rimanere idratati il più possibile.

QUANTO È IMPORTANTE BERE DURANTE L'ESTATE, E QUAL È LA QUANTITÀ GIUSTA DI ACQUA AL GIORNO?

Durante l'estate, con l'elevarsi delle temperature, diventa necessario aumentare la quantità di acqua bevuta giornalmente. È bene aumentare sia i bicchieri di acqua durante i pasti sia l'acqua al di fuori dei pasti, perché con l'aumento della sudorazione è facile incorrere in leggera disidratazioni che possono danneggiare la qualità delle nostre vacanze oltre che della nostra salute. Il quantitativo di acqua che ci sentiamo di consigliarvi è di almeno due litri e mezzo al giorno da bere regolarmente, a piccole dosi, durante la giornata. Le bevande gassate e zuccherate non rientrano nel quantitativo di acqua giornaliero: limitatele.

DURANTE L'ESTATE MI SENTO SPESSO SUBITO STANCO E CON POCA ENERGIA QUANDO FACCIO SPORT: CI SONO INTEGRATORI UTILI IN QUESTI CASI?

Quando arriva l'estate, le temperature aumentano e le giornate si allungano; tutti abbiamo voglia di trascorrere del tempo fuori casa, partecipare a qualche escursione o praticare sport all'aria aperta. Per non perdere subito l'energia e godersi a pieno la giornata di attività vi consigliamo di integrare con sali minerali e ciclodestrine. Se non dovesse bastare potreste cercare integratori che, oltre a questi ingredienti contengono anche ginseng, guaranà o schisandra, sono tutte piante che vi aiuteranno a sentire meno la fatica.

UN FASTIDIO DIFFUSO

Le cistiti, disturbi ricorrenti nella popolazione femminile, ma quasi sempre senza complicazioni

di Cristina Ferrari

Le infezioni del tratto urinario in generale, e quelle che colpiscono le basse vie urinarie in particolare (cistiti), rappresentano la seconda causa più comune di infezioni registrate nelle cure primarie, subito dopo le infezioni respiratorie. Sono più frequenti nella donna. La ragione va ricercata nella sua anatomia. L'uretra femminile è infatti più corta di quella maschile e i batteri devono percorrere una distanza minore per raggiungere la vescica. Inoltre, l'orifizio uretrale femminile si trova vicino all'ano e alla vagina, fonti di batteri, e l'attività sessuale può trasferire batteri all'orifizio uretrale.

Se limitate alla vescica e trattate tempestivamente e correttamente, le infezioni del tratto urinario inferiore raramente causano complicazioni. Se invece arrivano a diffondersi fino ai reni possono provocare problemi di salute anche gravi. Fortunatamente la maggior parte delle infezioni colpisce le vie urinarie inferiori: vescica e uretra. Nel 90% dei casi il batterio responsabile è l'*Escherichia coli*, naturalmente presente nel tratto gastrointestinale. Avere batteri nella vescica non significa infatti necessariamente che sia in atto un'infezione. Come l'intestino, anche la vescica contiene batteri e altri microrganismi necessari per la sua salute e per il suo corretto funzionamento. Quando però penetrano nel tratto urinario attraverso l'uretra e si moltiplicano nella vescica possono provocare infezioni e cistiti.

Il decorso è rapido. L'infezione si sviluppa in pochi giorni e i sintomi si manifestano all'improvviso, dando luogo a una cistite acuta benigna. Il 70% delle donne ne soffre almeno una volta nella vita.

RACCOMANDAZIONI

Come prevenirla? Rispettando semplici norme igieniche. La base di partenza è la corretta e costante idratazione. È importante bere almeno due litri di acqua al giorno. Anche di più negli atesi mesi estivi quando il calore e l'umidità contribuiscono a disperdere liquidi preziosi. Bere acqua, infatti, aiuta a diluire l'urina. E urinando più frequentemente, si eliminano i batteri dalle vie urinarie prima che si sviluppi l'infezione. Per arginare la crescita dei batteri è inoltre raccomandato:

- Non trattenere deliberatamente l'urina per lunghi periodi
- Urinare dopo un rapporto sessuale e bere 1-2 bicchieri d'acqua
- Asciugarsi da avanti a dietro dopo aver urinato
- Ridurre i sintomi della stitichezza
- Indossare biancheria intima di cotone
- Non indossare tutti i giorni il salva slip
- Cambiare spesso gli assorbenti durante il ciclo
- Lavare le parti intime una volta al giorno
- Evitare prodotti igienici irritanti: preferire un sapone a pH neutro che non danneggi la microbiota vaginale.

IN GRAVIDANZA

Cambiamenti ormonali nel tratto urinario delle donne in gravidanza possono facilitare la diffusione dei batteri ai reni attraverso gli ureteri. E anche l'uso del diaframma come contraccettivo o di preservativi non lubrificati o trattati con spermicida possono aumentare il rischio di infezione. Dopo la menopausa, infine, la diminuzione degli estrogeni circolanti provoca alterazioni del tratto urinario che possono contribuire all'insorgenza di questa fastidiosa patologia.

SINTOMI

Le infezioni alle vie urinarie non sempre presentano sintomi chiari ma quando si manifestano includono:

- Forte e continuo bisogno di urinare
- Sensazione di bruciore durante la minzione
- Urinare frequentemente in piccole quantità
- Urina torbida
- Sangue nelle urine
- Dolore pelvico, soprattutto al centro del bacino e intorno alla zona dell'osso pubico.

Oggi vogliamo affrontare **un argomento importante per il tuo benessere**: la salute delle vie urinarie. Le vie urinarie, composte da **reni, ureteri, vescica e uretra**, sono responsabili della filtrazione e dell'espulsione dei rifiuti e dei liquidi in eccesso e in alcuni casi capita che diversi fattori quali: alimentazione scorretta, alterazione della flora intestinale, scarsa idratazione e stress possano alterarne la normale funzionalità. È quindi importante prendersi cura del **benessere delle vie urinarie** giorno dopo giorno.

DALL'ESPERIENZA DI GYNO-CANESTEN NASCE IL NUOVO GYNO-CANESCYSFIL



Gyno-CanesCystil è un integratore alimentare specificamente formulato per il benessere delle vie urinarie grazie a una formula innovativa di ingredienti selezionati per le loro proprietà benefiche:

D-mannosio

Ad alto dosaggio

Tarassaco

Per il benessere e la funzionalità delle vie urinarie

Astragalo

Per il supporto delle difese naturali dell'organismo

Fibre prebiotiche

Per favorire l'equilibrio della flora intestinale

La posologia consigliata è di 1-2 bustine al giorno secondo bisogno ed è adatto per adolescenti e adulti.

Integratore alimentare. Leggere le avvertenze. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un corretto stile di vita. CH-20241212-108

VERO O FALSO?

La cistite è sempre un'infezione batterica?

Falso. Sebbene nella stragrande maggioranza dei casi sia causata da un'infezione batterica, esistono anche forme di cistite non infettive con cause più complesse e non legate alla presenza di batteri.

Le infezioni urinarie non trattate possono portare a problemi gravi ai reni?

Vero. Se non vengono trattate correttamente, i batteri possono risalire dall'uretra e dalla vescica ai reni, causando una pielonefrite. È una infezione renale grave che può provocare febbre alta, dolore al fianco e, se non curata, danni permanenti ai reni.

Igiene intima eccessiva e uso di detergenti aggressivi possono peggiorare le cistiti?

Vero. Un'igiene eccessiva o saponi e detergenti intimi con pH alterato o profumazioni aggressive possono alterare l'equilibrio della flora batterica vaginale che ha un ruolo protettivo. Questa alterazione può facilitare la proliferazione di batteri patogeni e l'insorgenza di infezioni.

Il bruciore durante la minzione è sempre sintomo di cistite?

Falso. Il bruciore può anche essere causato da altre condizioni come vaginiti, irritazioni locali, calcoli renali che passano attraverso l'uretra o da alcune malattie a trasmissione sessuale.

L'alimentazione non ha alcun ruolo nella prevenzione e gestione della cistite?

Falso. L'alimentazione può influenzare le infezioni. Evitare alimenti e bevande irritanti per la vescica come caffè, alcolici, cibi piccanti, bevande zuccherate e gassate aiuta a ridurre i sintomi e a prevenire irritazioni che possono predisporre all'infezione. Una dieta equilibrata e ricca di fibre aiuta anche a mantenere regolare l'intestino, riducendo la proliferazione di Escherichia coli.

La biancheria intima in fibre sintetiche è sconsigliata a chi soffre di cistiti ricorrenti?

Vero. Le fibre sintetiche tendono a trattenere umidità e calore, creando un ambiente caldo-umido favorevole alla proliferazione batterica. La biancheria intima in cotone, più traspirante, è preferibile.

FASTIDI DI STAGIONE

Vesciche, scottature, colpi d'aria... attenti all'estate

di Carla De Meo

Piccoli grandi fastidi in vacanza. Già, i mesi estivi sono un tuffo nella libertà, nel relax, nel divertimento ma portano con loro anche piccoli inconvenienti che, trascurati, possono rovinare giornate preziose. Dalle classiche e temute vesciche ai piedi, alle scottature, dai dolori muscolari ai colpi d'aria fino ai disturbi intestinali provocati dal cambio di alimentazione e da differenti abitudini quotidiane.

In molti casi si tratta di problemi che si possono prevenire adottando semplici accorgimenti, in altri è sufficiente avere a portata di mano rimedi naturali o farmaci da banco per trovare rapidamente sollievo. Un kit essenziale con i prodotti giusti può fare la differenza tra un disagio passeggero e una vacanza rovinata.

LA SALUTE DEI PIEDI

E allora iniziamo dai piedi. Sono i primi a essere sollecitati dalla vacanza: lunghe passeggiate, sudore, infradito a tutte le ore. Risultato: il continuo sfregamento può produrre vesciche, anche di una certa importanza per dimensione. Cosa fare allora? La prima regola è dettata dal buonsenso: indossare sempre scarpe comode. Poi usare cerotti specifici per le vesciche o cuscinetti protettivi per le zone critiche. Possono essere utili anche spray o polveri antirifrazione da portare con sé quando si affrontano escursioni molto lunghe e pesanti. Infine, se la vescica si apre va disinfettata e coperta con garze sterili: mai bucarle se non è necessario. E ricordarsi sempre - non solo d'estate - che i piedi sostengono tutto il peso del nostro corpo. Tutto il giorno. Andrebbero "coccollati" a fine giornata con un veloce bagno in acqua e un massaggio.

MUSCOLI DA RISVEGLIARE

A essere coccolati dovrebbero essere in realtà gran parte dei nostri muscoli. Dopo mesi passati seduti davanti a un computer, improvvisamente ci cimentiamo in lunghe camminate con zaino in spalla e sport a tutte le ore. Il corpo, poco allenato, viene così sottoposto a sforzi inaspettati con conseguenti dolori muscolari o articolari (causati anche da una dormita poco comoda o da un gelido getto di aria condizionata, soprattutto quando siamo sudati). Un aiuto può venire da creme e gel a base di amica, che hanno proprietà antinfiammatorie naturali e sono utili come primo rimedio in caso di dolori, contratture, contusioni. È un prodotto ben tollerato che può essere usato anche più volte al giorno, massaggiando la parte interessata con delicatezza.

Si possono utilizzare anche cerotti a rilascio graduale che contengono amica, canfora, artiglio del diavolo, mentolo. Il caldo intenso, l'umidità, il sonno disturbato per le alte temperature e qualche zanzara di troppo possono poi minare il nostro livello energetico, producendo un diffuso senso di spossatezza. Il rimedio è a portata di mano con integratori a base di sali minerali (magnesio e potassio) e vitamine del gruppo B e C. Raccomandati anche integratori con ginseng e guaranà.

INSIDIE ALIMENTARI

Che fare invece se si affacciano problemi intestinali? Una condizione molto comune nei viaggiatori, causata da alimenti nuovi e ritmi alterati. Insorgono così gonfiore, diarrea, stitichezza, disturbi digestivi. Per ridurre al minimo questo disagio si raccomanda di iniziare ad assumere

VERO O FALSO?

I cerotti per vesciche devono essere tolti ogni giorno?

Falso. I cerotti specifici per vesciche vanno lasciati finché non si staccano da soli. Solo così proteggono e favoriscono la guarigione.

Le vesciche sono causate da infezioni fungine?

Falso. Le vesciche sono provocate da attrito meccanico, non da funghi. Se non curate possono però infettarsi.

I bambini sono più sensibili ai problemi intestinali estivi?

Vero. Hanno un sistema digerente più delicato e si disidratano più facilmente.

I cibi piccanti sono sempre da evitare d'estate?

Falso. Se consumati con moderazione e tollerati dall'organismo non sono dannosi. In alcuni casi stimolano anche la digestione.

Sudare molto durante una camminata favorisce i crampi?

Vero. La perdita di sali minerali con il sudore può causare crampi muscolari. È importante reintegrarli con acqua e integratori salini.

Fare stretching prima e dopo una camminata aiuta a prevenire dolori muscolari?

Vero. Lo stretching migliora la flessibilità muscolare e riduce il rischio di contratture o infiammazioni.

Camminare con scarpe inadatte può causare dolori a ginocchia, schiena...?

Vero. Scarpe non ammortizzate o troppo piatte alterano la postura e sovraccaricano le articolazioni.

Un bagno caldo allevia i dolori muscolari anche d'estate?

Vero. Un bagno caldo o una doccia tiepida può sciogliere le tensioni muscolari, anche se fuori fa caldo.

qualche giorno prima della partenza fermenti lattici vivi o probiotici e di portarne una confezione con sé. Fare attenzione a quello che si mangia e si beve durante la giornata, preferendo una dieta leggera e una idratazione costante, che possa ripristinare l'equilibrio intestinale.

PROTEGERE IL VISO

Infine è bene non trascurare la pelle del viso, che nei mesi estivi viene sottoposta a stress come sole, sudore, acqua salata e cloro nelle piscine. Non è raro vedere comparire rossori o secchezza. Il suggerimento è di dedicare attenzione anche al beauty da viaggio prevedendo maschere purificanti all'argilla che riequilibrano il pH della pelle dopo una intensa giornata di sole. Nel caso la pelle fosse già irritata o arrossata si consiglia l'uso di scrub aggressivi: meglio scegliere esfolianti leggeri.

MAGNESIO E POTASSIO

L'importanza dell'integrazione pre e post workout

di Beatrice Curci

Praticare attività sportiva con regolarità è uno dei pilastri per mantenere un buono stato di salute fisica e mentale. Che si tratti di uno sport amatoriale o agonistico, l'allenamento stimola il corpo, migliora la resistenza, la forza muscolare e la capacità cardiovascolare. Tuttavia, per trarne reali benefici e prevenire infortuni o cali di performance, è fondamentale accompagnarla a un'alimentazione corretta e a un uso consapevole degli integratori.

Una strategia nutrizionale ben pianificata, che includa l'integrazione mirata prima e dopo l'allenamento, può fare la differenza nel migliorare la prestazione atletica, favorire il recupero e mantenere il corpo in salute.

È noto però che l'attività fisica comporta un aumento del dispendio energetico e delle richieste metaboliche. Un'alimentazione equilibrata è essenziale per fornire al corpo il "carburante" necessario a sostenere la performance e per garantire il recupero dopo lo sforzo. Tuttavia, in molte situazioni, l'alimentazione quotidiana potrebbe non essere sufficiente o ottimale per coprire i fabbisogni specifici dell'atleta, ed è qui che entrano in gioco gli integratori alimentari.

Ma anche nell'integrazione bisogna tenere conto di quali tipi di integratori è meglio assumere prima e dopo l'attività sportiva. Il cosiddetto

pre-workout o pre-allenamento, ha l'obiettivo di aumentare l'energia, la concentrazione e la resistenza durante lo sforzo.

I principali integratori utilizzati prima dell'attività fisica includono:

- **Carboidrati a rapido assorbimento:** forniscono energia immediata, soprattutto in sport di resistenza come la corsa, il ciclismo o il nuoto.
- **Caffeina:** migliora la concentrazione e ritarda la percezione della fatica.
- **Creatina:** utile negli sport di potenza per aumentare la forza e la capacità anaerobica.
- **Beta-alanina:** contrasta l'accumulo di acido lattico, migliorando la performance negli sforzi intensi e brevi.
- **Aminoacidi ramificati (BCAA):** aiutano a preservare la massa muscolare e riducono il catabolismo durante l'allenamento.

Mentre per il periodo post-allenamento, cruciale per il recupero muscolare, la ricostituzione delle scorte di glicogeno e la prevenzione dell'affaticamento cronico, i principali integratori post-workout da considerare sono:

- **Proteine** (siero di latte, caseina, vegetali): fondamentali per la sintesi proteica e la riparazione muscolare. L'assunzione entro 30-60 minuti dall'allenamento è particolarmente efficace.

- **Carboidrati complessi:** necessari per ripristinare le riserve di glicogeno, soprattutto dopo sessioni intense o prolungate.

- **Elettroliti e sali minerali:** reintegrano le perdite di sodio, potassio e magnesio attraverso il sudore.

- **Glutamina:** supporta il sistema immunitario e favorisce il recupero muscolare.
- **Omega-3:** hanno proprietà antinfiammatorie e aiutano nella gestione del dolore muscolare post-esercizio.

Ogni sportivo ha però esigenze diverse in base al tipo di attività svolta, alla durata dell'allenamento, all'intensità e agli obiettivi personali (aumento della massa muscolare, dimagrimento, miglioramento della performance). Per questo motivo, l'integrazione deve essere sempre personalizzata e, idealmente, supervisionata da un professionista della nutrizione sportiva o un medico. Gli esperti, inoltre, sottolineano che gli integratori non sostituiscono una dieta equilibrata, ma la completano nei momenti critici del pre e post allenamento. Durante l'attività fisica, il corpo

consuma energia e perde, attraverso il sudore, una quantità significativa di liquidi e sali minerali. Tra i principali micronutrienti coinvolti ci sono il magnesio e il potassio, fondamentali per la contrazione muscolare, il bilancio idro-elettrolitico e la funzione nervosa.

PRIMA E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA

Una carenza di questi minerali può portare a crampi muscolari, affaticamento precoce, difficoltà di recupero e, in casi più estremi, a disturbi del ritmo cardiaco o disidratazione. Una sua integrazione prima dell'allenamento aiuta a preparare il corpo allo sforzo fisico, migliorando la resistenza e riducendo la possibilità di crampi. Dopo l'attività, invece, il magnesio è utile per favorire il rilassamento muscolare e accelerare i processi di recupero.

Il potassio invece è un minerale essenziale per il corretto funzionamento delle cellule nervose e muscolari. Integrare il potassio prima dell'esercizio fisico aiuta a sostenere la performance, soprattutto in attività ad alta intensità o in ambienti caldi dove la sudorazione è maggiore.

Mentre, dopo l'allenamento è fondamentale, reintegrare le scorte perse così da evitare cali di tono, debolezza e disidratazione.

La modalità di assunzione di magnesio e potassio, come tutti gli integratori, dipende dal tipo di attività svolta e dalle caratteristiche individuali.

Oggi esistono numerose formulazioni in com-

mercio, come bustine solubili, capsule o bevande già pronte, che permettono un'assunzione pratica ed efficace.

Ricordarsi di ascoltare il proprio corpo e, se necessario, confrontarsi con un medico o un nutrizionista sportivo, è sempre la scelta più saggia per costruire una routine sportiva equilibrata e sostenibile.

VERO O FALSO?

Allenarsi tutti i giorni senza pause è il modo migliore per ottenere risultati?

Falso. Allenarsi tutti i giorni senza pause non è in realtà il modo migliore per ottenere risultati; anzi, può essere controproducente. Il corpo ha bisogno di tempo per recuperare e il sovrallenamento può portare a infortuni e cali di performance. Allenarsi senza pause infatti porta: affaticamento cronico, calo delle prestazioni, insonnia, irritabilità. Infortuni a muscoli, tendini e articolazioni perché non hanno tempo per recuperare. In questo modo i muscoli non si adattano e la crescita si blocca. Inoltre, può determinare squilibrio ormonale e immunitario perché allenarsi sempre stimola eccessivamente il cortisolo, l'ormone dello stress.

Solo l'attività ad alta intensità è efficace?

Falso. Anche camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta lentamente o fare yoga migliora la circolazione, abbassa la pressione sanguigna e riduce il rischio di malattie cardiache. Gli allenamenti più leggeri sono più facili da mantenere con costanza, soprattutto per chi è all'inizio, ha una certa età, o presenta condizioni mediche. La regolarità è più importante dell'intensità saltuaria, la bassa intensità aiuta a rilassarsi, a migliorare l'umore e a combattere ansia e depressione. Gli esercizi dolci migliorano inoltre la postura, l'equilibrio e la flessibilità e un'attività fisica moderata e prolungata può contribuire al bilancio energetico e al controllo del peso, specie se abbinata a una dieta equilibrata.

Bere solo quando si ha sete è sufficiente durante l'allenamento?

Falso. È fondamentale mantenere una buona idratazione durante tutto l'esercizio, anche se non si percepisce la sete. Durante l'attività fisica, il corpo produce calore e suda per raffreddarsi. Il sudore è composto principalmente da acqua, quindi, se non si reintegra ciò che si perde, la temperatura corporea può aumentare troppo, causando a catena una serie di problemi per l'organismo come colpi di calore o ipertermia. Anche una disidratazione lieve (perdita del 2% del peso corporeo in liquidi) può ridurre la capacità di esercizio, aumentare il senso di fatica, causare crampi e compromettere la coordinazione muscolare e mentale.

L'integrazione post-allenamento può includere anche i carboidrati?

Vero. I carboidrati svolgono un ruolo fondamentale nel recupero muscolare, nel ripristino delle riserve energetiche e nel potenziamento dell'efficacia delle proteine. In quanto aiutano a ripristinare le scorte di glicogeno muscolare esaurite durante l'esercizio e a ricostituire rapidamente queste riserve, favorendo un recupero più veloce. Sono indicati dopo degli allenamenti lunghi o intensi (es. oltre 60-90 minuti), in caso di più allenamenti nello stesso giorno, per aumentare massa muscolare o performance.

Fare stretching prima dell'allenamento previene sempre gli infortuni?

Falso. Lo stretching statico da solo non aumenta la temperatura corporea né attiva i muscoli in modo dinamico. Il corpo ha bisogno di una fase di riscaldamento che includa movimenti simili a quelli dell'attività che si andrà a fare, per preparare tendini, articolazioni e sistema nervoso. Il riscaldamento dinamico è quindi quello più efficace prima dell'attività mentre lo stretching statico - che consiste nel tenere una posizione per 20-60 secondi può ridurre temporaneamente la forza muscolare - la potenza e la reattività, elementi cruciali durante l'allenamento. Quindi, meglio farlo dopo.



IN COLLABORAZIONE CON



amore per la salute

ACQUISTA UNA DELLE CONFEZIONI DI SUPRADYN MAGNESIO E POTASSIO: PER TE, SUBITO IN OMAGGIO UN GADGET:



OCCHIALI DA SOLE IN ALTERNATIVA PUOI SCEGLIERE



OPPURE UN MARSUPIO



UNA COOLER BAG



MAGNESIO E POTASSIO
Integratore alimentare di Magnesio e Potassio con Vitamina D3 e Vitamine B6, B12, C e E. Vitamina C e E protettivi

Per stanchezza, affaticamento, attività fisica, aria e caldo

24 bustine di granule effervescenti

SODIUM ACTUAL LINGUA TUTTA MACIA

Operazione a premi valida dal 16/09/25 al 13/09/25 presso le farmacie MIA FARMACIA aderenti all'iniziativa e che espongono il materiale pubblicitario. Regolamento completo, limitazioni, prodotti obbligatori e in promozione, modalità di partecipazione sul sito www.supradyn.it. L'immagine del premio è indicativa.

Gli integratori non sono da intendersi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un corretto stile di vita. **LEGGERE LE AVVERTENZE.**

ZANZARE E INSETTI

Accorgimenti/consigli

su cosa fare in caso di puntura

di **Marinella Lauroni**

Con l'arrivo della bella stagione le giornate all'aria aperta diventano più frequenti, ma aumentano anche le probabilità di essere punti da zanzare e altri insetti. Sebbene nella maggior parte dei casi le punture siano innocue, possono comunque causare fastidi, reazioni allergiche o, in rare situazioni, trasmettere malattie. La prevenzione rimane comunque la strategia migliore per evitare il fastidio e talvolta il pericolo delle punture di insetto.

Per questo è indispensabile prendere alcuni accorgimenti efficaci.

CONTROMISURE

Usare repellenti cutanei per insetti è un'arma essenziale contro le punture e i principi attivi più efficaci sono:

- Deet (diethyltoluamide): molto efficace contro zanzare e altri insetti.
- Icaridina (o picaridina): meno irritante, adatta anche ai bambini.
- Citrodio: principio naturale derivato dall'eucalipto citrodora.

Applicare il repellente sulla pelle esposta e ripapplicarlo dopo qualche ora, soprattutto in caso di sudorazione o dopo il bagno. Meglio indossare indumenti a maniche lunghe, pantaloni lunghi e tessuti chiari perché i colori scuri attirano di più le zanzare. In zone a rischio, è utile anche indossare cappelli con rete antinsetto.

Ma è importante anche adottare delle misure ambientali contro le punture d'insetto come zanzariere su finestre, porte e letti soprattutto per i bambini. Eliminare i ristagni d'acqua, quindi, svuotare sottovasi, secchi, annaffiati o qualsiasi altro contenitore dove le zanzare possono deporre le uova. Un'altra arma sono i ventilatori dal momento che le zanzare sono poco abili nel volo, quindi il loro uso può tenerle lontane. Inoltre, si può anche utilizzare lampade antizanzare e trappole come i dispositivi elettrici o a CO₂ che aiutano a ridurre la presenza di insetti.

RIMEDI NATURALI

Esistono anche dei rimedi naturali per allontanare gli insetti, sono noti alcuni odori che infastidiscono le zanzare.

Queste le piante e gli oli essenziali più usati:

- Citronella
- Lavanda
- Menta
- Basilico
- Geranio
- Tea tree oil
- Olio di neem.

Diffondere questi oli nell'ambiente o applicarli, opportunamente diluiti, sulla pelle può avere un effetto repellente.

Ma cosa bisogna fare se si viene punti? Nonostante le precauzioni, è ovviamente possibile

essere punti. In tal caso, per alleviare il fastidio e prevenire le complicanze gli esperti suggeriscono di:

- Alleviare il prurito applicando del ghiaccio o degli impacchi freddi per ridurre anche il gonfiore;
- Usare pomate antistaminiche o a base di idrocortisone per lenire l'infiammazione.

Ma si possono usare anche dei rimedi naturali come:

- Gel di aloe vera
- Impacchi con bicarbonato di sodio e acqua
- Una goccia di aceto di mele

È bene non grattarsi, anche se il prurito è insistente, perché con questo gesto si può rompere la pelle.

REAZIONI ALLERGICHE

In caso di reazioni allergiche, quindi se si presentano sintomi come gonfiore esteso, orticaria, difficoltà respiratorie o vertigini, è il caso di consultare subito un medico. Chi ha una storia di allergie gravi agli insetti, come vespe o api, dovrebbe sempre portare con sé l'Epipen, un autoiniettore di adrenalina. La lotta contro le zanzare e gli insetti pungenti passa soprattutto dalla prevenzione e dall'adozione di abitudini intelligenti. Usare questi accorgimenti e sapere cosa fare in caso di puntura sono piccoli gesti che possono fare una grande differenza e, se le punture diventano frequenti o si verificano reazioni anomale, è sempre consigliabile rivolgersi a un medico o a un farmacista di fiducia.



ZANZOF®

Protezione antizanzare per le tue esigenze


**PRODOTTI
DOPO PUNTURA**

**ROLL ON CON AMMONIACA
ROLL ON SENZA AMMONIACA
PENNA CON AMMONIACA**

Linea Zanzof Profar protettiva e lenitiva

ZANZOF EXTREME 50% DEET* lozione insetto-repellente pronta all'uso. Protegge dalle punture di Zanzare Anopheles (vettori della malaria) Zanzare Aedes (vettori della febbre gialla) Zecche Ixodes (vettori della malattia di Lyme). **Età di utilizzo + 18 anni.**

ZANZOF TROPICAL 19.5% DEET* protegge dalle punture di zanzare Tigre, zanzare Tropicali, simuliidi e zecche. **Età di utilizzo + 2 anni.**

ZANZOF 9% DEET* protegge dalle punture di zanzare e moscerini. Arricchito con una miscela di oli essenziali che dona una piacevole profumazione sulla pelle. **Età di utilizzo + 3 anni.**

ZANZOF BAMBINO PROTEZIONE NATURALE. Indicato per pelli sensibili. Grazie alla sua formulazione a base di estratti naturali, applicato sulla cute dona una piacevole profumazione ed una protezione attiva contro zanzare e tafani. **DERMATOLOGICAMENTE TESTATO SOTTO CONTROLLO PEDIATRICO. Età di utilizzo + 6 mesi.**

*I prodotti Zanzof Extreme 50% DEET, Zanzof Tropical 19.5% DEET e Zanzof 9% DEET sono biocidi. Usare i biocidi con cautela. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

*N,N distiltoauramide

VERO O FALSO?

Spesso, nel tentativo di difenderci o di alleviare il prurito, dopo una puntura d'insetto si ricorre ai rimedi della nonna, consigli popolari o supposizioni. Ma non sempre sono corrette. Ma cosa è scientificamente fondato e cosa, invece, è solo leggenda?

Le zanzare pungono solo alcune persone?

Vero. È scientificamente provato che le zanzare preferiscono alcune persone rispetto ad altre. I fattori che le attraggono includono l'anidride carbonica emessa con la respirazione, il calore corporeo, il gruppo sanguigno, soprattutto il Gruppo 0, l'acido lattico prodotto dalla pelle e persino i batteri cutanei. Anche chi ha appena fatto attività fisica o ha bevuto alcol può risultare più appetibile.

Le zanzare muoiono dopo aver punto?

Falso. A differenza delle api, le zanzare femmine, che sono le uniche a pungere, non muoiono dopo aver punto. Anzi, possono pungere più volte durante la stessa notte. Lo fanno per nutrirsi di sangue, necessario per la maturazione delle uova.

L'aglio tiene lontani gli insetti?

Falso. Non ci sono prove scientifiche solide che l'aglio, assunto o strofinato sulla pelle, sia efficace come repellente. L'odore potrebbe disturbare alcuni insetti, ma non è un metodo affidabile.

I rimedi naturali sono sempre sicuri?

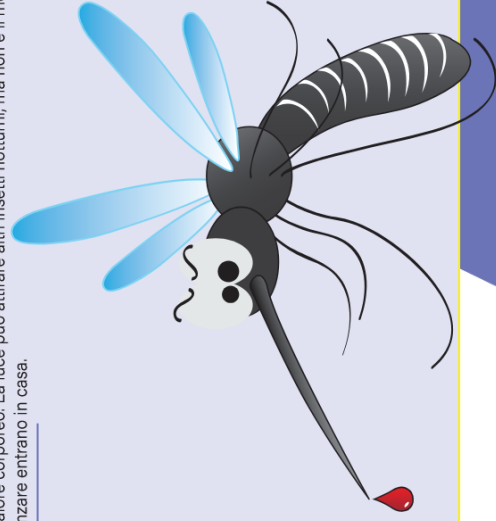
Falso. Molti rimedi naturali sono considerati innocui, ma non è sempre così. Alcuni oli essenziali possono causare irritazioni o allergie, soprattutto nei bambini o nelle persone con pelle sensibile. Quindi, prima dell'uso, è bene fare una prova su una piccola zona della pelle.

Una zanzara può trasmettere malattie anche in Italia?

Vero, sebbene sia raro. Ma alcune specie invasive come la zanzara tigre possono essere vettori di malattie come chikungunya, dengue o virus West Nile anche nel nostro Paese. È importante adottare misure preventive, soprattutto in zone dove sono stati segnalati dei casi.

Le zanzare sono attratte dalla luce?

Falso, contrariamente a quanto si pensa, non sono attratte direttamente dalla luce, bensì dall'anidride carbonica e dal calore corporeo. La luce può attirare altri insetti notturni, ma non è il motivo principale per cui le zanzare entrano in casa.



ALLA MEDUSA OCCHIO



**Animali antichissimi,
sono arrivati fino a noi... per infastidirci**

di Carla De Meo

La medusa non è mai stata amata. La mitologia greca le attribuì il potere di pietrificare gli uomini con un solo sguardo e alcune specie arrivano ad avere fino a 24 occhi. Sono prive di scheletro, cuore, polmoni, composte per il 98% da acqua e nuotano in superficie. Si tratta di animali complessi: sopravvivono a tutte le estinzioni di massa; dal loro corpo gelatinoso pendono tentacoli che contengono cnidociti, cellule urticanti distribuite lungo la superficie che svolgono una funzione difensiva e di cattura delle prede. Ed è importante

ricordare che queste cellule continuano ad avere capacità urticante anche quando la medusa muore e viene portata sulla spiaggia.

Sono questi tentacoli che ci raggiungono quando siamo in acqua, provocando lesioni simili ad ustioni con arrossamento e comparsa di vescicole e vesciche. L'effetto è immediato. Prima la sensazione di una scossa elettrica. Poi gonfiore, dolore acuto accompagnato da una sensazione di bruciore, calore e prurito persistente. Successivamente possono comparire cicatrici o discromie.

IN CASO DI PUNTURA

Subito vanno messe in atto alcune attenzioni per cercare di arginare il disturbo:

- lavare la zona colpita dalla puntura con acqua di mare o con una soluzione salina. Non strofinare con sabbia o asciugamani;
- usare guanti per rimuovere gli eventuali tentacoli rimasti attaccati alla pelle oppure delle pinzette;
- non grattare o toccare la ferita a mani nude per evitare la fuoriuscita del veleno;
- preferire impacchi di ghiaccio di 15 minuti (non applicati direttamente ma avvolgendolo in un panno) per alleviare il dolore e contenere l'infiammazione;
- utilizzare un antistaminico per bloccare la reazione allergica e un antidolorifico per controllare il dolore;
- proteggere la zona del morso con una crema solare.

ATTENZIONE AD ALTRE SPECIE MARINE

Non solo meduse. Ci sono anche altre specie marine che possono pungere mentre nuotiamo nell'acqua di mare o mentre camminiamo nel bagnasciuga. In particolare:

- tracina - pesce con pinne spinose e velenose
- riccio di mare - non è velenoso ma cammina sopra è doloroso;
- anemone di mare o orlica di mare - possiede cellule urticanti;
- cetriolo di mare - emette filamenti tossici e irritanti se si sente minacciato.

Meno diffuse ma pericolose, la murena il cui morso è doloroso e la ferita prodotta dalla sua puntura può infettarsi, e la razza, che si nasconde sotto la sabbia in acque poco profonde. La spina dorsale e la coda sono velenose.

VERO O FALSO?

Le meduse ci sono solo d'estate?

Falso. L'estate è il periodo in cui nuotiamo in mare e per questo entriamo più in contatto con loro. Se d'estate finiscono sulle nostre coste è a causa delle correnti oceaniche. È vero, tuttavia, che le alte temperature possono favorire correnti profonde che le trascinano verso la costa.

Le meduse attaccano gli esseri umani?

Falso. Pungono ma involontariamente. Quando entrano in contatto con una persona o un pesce azionano un arponcino che inietta il veleno ad una velocità straordinaria.

I tentacoli vanno rimossi?

Vero. I tentacoli si possono rimuovere delicatamente con le mani, usando guanti in lattice o vinile.

La ferita va lavata con acqua dolce?

Falso. Pulire la ferita con l'acqua dolce provoca il rilascio di veleno, peggiorando la situazione. Si raccomanda di utilizzare acqua salata per mantenere inalterata l'acidità dell'ambiente in cui le meduse vivono.

È utile urinare sulla puntura?

Falso. L'urina non ha alcun effetto benefico sul morso e può peggiorare l'eruzione cutanea. Si rischia di stimolare piccole vescicole che ricoprono i tentacoli della medusa e che reagiscono con un veleno urticante.

Il ghiaccio riduce il disturbo?

Vero. Dopo aver pulito la zona colpita dalla medusa con acqua di mare e aver rimosso i microfilamenti, se persiste la sensazione di bruciore, si può applicare un impacco di ghiaccio avvolto in un panno.

Le meduse sono gli animali multicellulari più antichi del pianeta?

Vero. Sono state scoperte istantanee fossili di meduse in rocce che si ritiene risalgano a più di 500 milioni di anni fa. Questo le rende persino più antiche dei dinosauri.

VACANZE IN SICUREZZA

Come organizzare un kit

per emergenze casalinghe o viaggi

di Valentina Antonelli

Partire per una vacanza è sempre un momento entusiasmante, ma anche il più piccolo imprevisto se non si è preparati può rovinare anche la migliore esperienza. Che tu stia programmando un weekend tra le colline toscane o un tour in una metropoli europea, avere con sé un kit salva viaggio e seguire alcuni consigli pratici può fare la differenza. Ecco una guida utile per partire sereni e ben equipaggiati. Ci sono delle accortezze fondamentali di cui fare tesoro prima di partire come scrivere una lista di cose da portare evita dimenticanze dell'ultimo minuto, inoltre meglio se divisa in categorie: documenti, abbigliamento, igiene, salute, tecnologia.

SAPERE DOVE SI VA

È bene essere informati sulla destinazione, quindi, per prima cosa controllare le regole locali, i numeri di emergenza, i mezzi di trasporto e valutare eventuali rischi sanitari o esigenze di visto.

Se il viaggio è all'estero si consiglia di iscriversi al portale "Dove siamo nel mondo" della Farnesina (*QR Code nella pagina a fianco*).

TUTTO L'OCCORRENTE

Adattare il bagaglio al tipo di viaggio è sempre un'ottima soluzione, importante è non portare il superfluo e puntare su abiti versatili, adatti al clima previsto.

In un buon kit "salva viaggio" non dovrebbero mai mancare per il nostro benessere fisico e mentale i prodotti per:

Igiene e cura personale

- Salviette disinfettanti e gel igienizzante
- Spazzolino da viaggio + mini dentifricio
- Detergente intimo e sapone neutro
- Assorbenti o prodotti specifici per l'igiene femminile
- Rasoi e mini deodorante

Salute e pronto intervento

- Farmaci di base come, antiodolorifici, antistaminici, antinfiammatori, antipiretici, antidiarroici
- Cerotti, disinfettante, garze sterili
- Repellente per insetti e crema dopo-puntura
- Farmaci personali con prescrizione, se necessario, utile anche cortisone e antispastici
- Termometro da viaggio
- Mascherina per occhi e tappi per le orecchie
- Piccola borraccia, meglio se pieghevole perché mai dimenticarsi di idratarsi adeguatamente.

Tecnologia e adattabilità:

- Power bank

- Adattatori universali per prese
- Cavi di ricarica multipli
- Mini torcia o lampada da lettura
- Auricolari e supporto per lo smartphone
- Mini ombrello e una giacca a vento molto leggera e impermeabile stile K-way e, se si parte per l'estero, è consigliato provvedere anche a un'assicurazione di viaggio e per la salute.

È importante che un buon kit salva viaggio non sia ingombrante, ma intelligente. Essere preparati non significa essere ossessivi: significa lasciare più spazio all'improvvisazione, senza stress. E con la mente libera, il viaggio sarà ancora più bello.



Quando parti per Paesi stranieri
registrati sul sito del ministero degli Esteri:
www.dovesiamonelmondo.it

VERO O FALSO?

Il kit da viaggio è uno strumento indispensabile per affrontare ogni spostamento con serenità. L'importante è conoscere le regole e adattarle alle proprie esigenze. Un kit ben pensato può fare la differenza tra un viaggio stressante e un'esperienza piacevole e in un'epoca in cui il benessere è diventato una priorità anche in viaggio meglio provvedere. Ma cosa serve davvero?

Il kit da viaggio serve solo per i voli aerei?

Falso. Sono in molti a pensare che il kit da viaggio sia utile solo per affrontare un volo, ma in realtà è indispensabile per qualsiasi spostamento, che sia in treno, auto o autobus. Un buon kit da viaggio può includere articoli per l'igiene, medicinali di base, cariche batterie e accessori per la comodità personale, rendendo più piacevole ogni tipo di viaggio.

Serve portarsi l'intero armadietto dei farmaci?

Falso. Un kit non è un pronto soccorso. Bastano pochi prodotti essenziali: analgesico leggero, cerotti, disinfettante e magari un rimedio naturale per la digestione. L'equilibrio è la chiave.

È inutile portare un kit medico se si viaggia in Europa?

Falso, anche all'interno dell'UE avere con sé un piccolo kit medico con cerotti, antidolorifici, antistaminici e disinfettante può essere molto utile, soprattutto in caso di emergenza o in zone dove le farmacie non sono facilmente accessibili.

Gli oli essenziali sono indispensabili?

Vero, quelli come lavanda, eucalipto o menta hanno proprietà rilassanti, energizzanti o purificanti. Sono piccoli, leggeri e versatili: si possono usare durante un volo a lungo raggio anche per migliorare il sonno.

Una mascherina per gli occhi e tappi per le orecchie migliorano davvero il sonno?

Vero. In aereo, in treno o in hotel rumorosi, il buio e il silenzio possono fare la differenza. Una mascherina di seta e buoni tappi auricolari aiutano a dormire meglio, quindi vanno inclusi nel kit.

La borraccia termica è superflua?

Falso. Una buona idratazione è alla base del benessere. Avere sempre con sé una borraccia riutilizzabile, magari termica, ti aiuta a bere di più e ridurre l'uso della plastica. Non è solo sostenibile, è anche pratico.

I liquidi devono essere sotto i 100 ml?

Vero, ma questa regola vale per i bagagli a mano in aereo. Tutti i liquidi devono essere contenuti in flaconi da massimo 100 ml e inseriti in una busta trasparente richiudibile. È quindi utile acquistare mini contenitori ricaricabili da riempire con i propri prodotti preferiti.

Serve davvero il cuscino da viaggio?

Vero, ma dipende. Il cuscino da viaggio può fare la differenza in termini di comfort e riposo per chi affronta viaggi lunghi o notturni. Ma se si viaggia per brevi tratte o si preferisce viaggiare leggeri, si può tranquillamente farne a meno.

Bastano solo un paio di prodotti skincare da viaggio?

Vero, non è necessario portare tutta la routine. Sono sufficienti un detergente delicato, una crema idratante e magari una mini-maschera viso per mantenere la pelle fresca e curata durante il viaggio.

Meglio portare tutto il necessario, anche se non serve subito?

Falso, riempire il kit con oggetti "nel caso servano" è un errore comune. Il segreto sta nel minimalismo funzionale: portare solo ciò che ha un'alta probabilità di essere utile e che non è facilmente reperibile a destinazione.

Un OMAGGIO pensato per TE!

È arrivato il **KIT DEL VACANZIERE***:

una pochette pratica, leggera e
pronta a viaggiare con te.

Chiedila in farmacia:
è il nostro regalo per un'estate
senza pensieri.



Disponibile in
omaggio
nelle farmacie
della rete
Mia Farmacia.

*Campioni gratuiti,
vietata la vendita.
Disponibili fino ad
esaurimento scorte.

IGIENE A PROVA DI ESTATE

Abitudini quotidiane da osservare per difendersi dalle "insidie" della vacanza

di Valentina Antonelli

Estate è sinonimo di sole, vacanze, giornate all'aria aperta. Ma è anche il periodo dell'anno in cui il nostro corpo è maggiormente esposto a sudore, umidità, sbalzi termici che mettono alla prova l'igiene personale e la pulizia degli spazi in cui viviamo. Anche i contesti condivisi come piscine, mezzi di trasporto e strutture turistiche possono diventare terreno fertile per batteri, funghi e altri piccoli fastidi capaci di rovinarci la vacanza. Per questo è importante adottare semplici ma efficaci abitudini quotidiane, dentro e fuori casa. Non significa diventare ossessivi. Ma essere consapevoli: dalla scelta dei prodotti giusti al corretto uso degli ambienti, ogni abitudine può fare la differenza.

PROTEGGERE LA PELLE

Prendersi cura della propria igiene non significa solo sentirsi "puliti" ma anche proteggere la salute della pelle, prevenire infezioni, limitare i cattivi odori e vivere la stagione estiva con più benessere. A partire dall'igiene quotidiana. D'estate sudiamo di più e questa variazione altera l'equilibrio della pelle, creando un ambiente favorevole alla proliferazione di funghi e batteri. È importante fare la doccia anche due volte al giorno. Una doccia non troppo lunga e con acqua non troppo calda permette di eliminare sporco, sebo o sudore senza aggredire la pelle o seccarla. Usare detergenti delicati, asciugarsi bene (soprattutto

to inguine, ascelle, tra le dita dei piedi e sotto il seno), moderare l'uso dei deodoranti che devono aiutare a ridurre la proliferazione batterica, cambiare tutti i giorni la biancheria intima preferendo tessuti naturali come il cotone e il bambù. Quando frequentiamo spiagge, piscine, campeggi e qualsiasi altro luogo legato alle nostre vacanze è utile qualche ulteriore raccomandazione. Per esempio, evitare di appoggiare zaini e borse per terra, soprattutto nei bagni pubblici (regola da adottare tutto l'anno), portare con sé salviette e gel disinfettante, fare sempre la doccia per rimuovere cloro, sabbia e sale e indossare infradito per ridurre il rischio di micosi nelle palestre, nelle piscine, negli stabilimenti balneari.

CONTRO LE INFEZIONI

L'igiene è anche un ottimo alleato contro le infezioni estive: micosi, cistiti, congiuntiviti, dermatiti. La prevenzione passa attraverso poche ma importanti regole:

- lavarsi le mani prima di toccarsi il viso o mangiare;
- non restare troppo a lungo con abiti bagnati;
- non condividere asciugamani o rasoi;
- rinforzare le difese immunitarie: dieta equilibrata e riposo adeguato;
- rimanere idratati per regolare la temperatura corporea e favorire la salute;
- proteggere la pelle con creme solari.

Lavarsi le mani, è ovvio ma...

Lavarsi le mani è una delle azioni più ovvie per prevenire la diffusione di malattie, eppure è ancora la più disattesa. Anche d'estate. L'indicazione è di lavarsele per almeno 15 secondi. Aiuta a proteggersi da virus e batteri ed evita malattie facilmente contagiose come raffreddore o gastroenterite. Andrebbero lavate dopo aver usato il bagno, prima di ogni pasto, dopo aver svolto attività manuale, dopo aver preso i mezzi pubblici.





PULIZIA DOMESTICA

Ma caldo e umidità non chiedono solo a noi maggiori cura e attenzione. Anche i nostri spazi domestici hanno bisogno di pulizie più frequenti. Una buona pratica è quella di cambiare le lenzuola più spesso, almeno due volte a settimana. Lo stesso per tappeti del bagno e asciugamani. Se si è abituati a camminare scalzi o con scarpe che portiamo dall'esterno anche i pavimenti dovrebbero essere lavati più spesso. Per evitare l'accumulo di muffe e polveri, è importante pulire con regolarità i ventilatori e i filtri del condizionatore. Infine, un occhio di riguardo alla cucina: cibi freschi e frutta vanno conservati coperti in frigo.

VERO O FALSO?

D'estate bisogna lavare più spesso il viso durante il giorno?

Vero. La sudorazione e l'umidità aumentano. La pelle diventa più grassa con possibili ostruzioni dei pori. Lavare il viso più volte al giorno contribuisce a rimuovere il sudore e l'eccesso di sebo, prevenendo la formazione di brufoli e punti neri.

I disinfettanti per le mani sostituiscono il lavaggio con acqua e sapone?

Falso. Se acqua e sapone non sono disponibili, si possono usare disinfettanti per le mani con almeno il 60% di alcol. Tuttavia, i disinfettanti non eliminano tutti i tipi di germi. Non sono efficaci quando le mani sono visibilmente sporche o unte. Rappresentano un'alternativa semplice e veloce solo quando lavarsi le mani con acqua e sapone non è possibile.

I sandali estivi mantengono sempre i piedi puliti?

Falso. Possono favorire la ventilazione e la pulizia dei piedi ma non garantiscono la loro pulizia in modo automatico.

Il sudore ha un odore forte di per sé?

Falso. Il sudore è inodore. L'odore sgradevole è causato dalla decomposizione del sudore da parte dei batteri che sono presenti sulla pelle.

D'estate la depilazione frequente può causare irritazioni?

Vero. La pelle diventa più sensibile al sole dopo la depilazione. Esposizione al sole, calore e umidità possono peggiorare l'irritazione. Eventuali micro tagli prodotti sulla pelle dalla depilazione possono facilitare infezioni.

I vestiti scuri trattengono meno calore dei chiari?

Falso. I vestiti scuri assorbono più calore. Perché assorbono una gamma più ampia di lunghezze d'onda della luce solare che vengono trasformate in energia termica.

È necessario pulire più spesso le superfici della cucina d'estate?

Vero. A causa del caldo e dell'umidità tipici dei mesi estivi, è necessario prestare particolare attenzione alla manipolazione degli alimenti. I batteri sviluppano sistemi di adesione su alcune superfici che la semplice pulizia con un panno non riesce a rimuovere.

La protezione AMUCHINA per le tue mani

A casa



Fuori casa



AMUCHINA SOAP XGERM SAPONE LIQUIDO MANI DISINFETTANTE È UN PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO. REG. N. 21241.

AMUCHINA SALVIETTE XGERM DISINFETTANTI MANI È UN PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO. REG. N. 21266.

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI D'USO. AUTORIZZAZIONE DEL 22/05/2025. RIPETERE L'APPLICAZIONE QUANDO SERVE.

TUTTO FUORCHÉ L'ABBANDONO

Gli animali domestici e le vacanze:

il senso di responsabilità dei proprietari

di Marinella Lauroni

L'estate fa registrare numeri di abbandono record. Tra luglio e settembre vengono abbandonati centinaia di cani e gatti. La causa più diffusa di questo comportamento va ricercata nella mancanza di responsabilità dei proprietari. Eppure, che si tratti di cani, gatti, pesci, uccelli o rettili oggi le alternative ci sono. I nostri animali possono venire in vacanza con noi oppure restare a casa, seguiti da personale specifico o da amici e parenti. Infine, possono trascorrere il periodo della nostra assenza in una pensione attrezzata. Ogni partenza va però organizzata. Perché prendersi cura degli animali non significa solo garantire cibo e acqua tutti i giorni. Ogni animale ha bisogno anche di attenzioni, cure e affetto. Senza sottovalutare che il periodo estivo è segnato da frequenti picchi di caldo intenso e umidità, a volte molto difficili da gestire.

VIAGGIARE CON IL PET...

La soluzione migliore va scelta in base al carattere e allo stato di salute dell'animale e alla sua capacità di adattamento. Portare il quattro zampe con noi in vacanza non sempre è la decisione migliore. Non è consigliabile se l'animale ha difficoltà ad adattarsi a luoghi e persone nuove o se il viaggio (in auto, in aereo, in treno, in nave) si trasforma in un picco di stress. Prima della partenza è utile una visita dal veterinario per valutare eventuali vaccinazioni raccomandate nel luogo di destinazione. Nel trasporto l'animale va sempre "messo in sicurezza", viaggiando in specifiche gabbie o trasportini. Nella sua "valigia" dovrebbe trovare posto una quantità di cibo sufficiente per il soggiorno perché un cambio improvviso di alimentazione può causare problemi digestivi. Non dovrebbero poi essere portati in



luoghi affollati come concerti o fiere. Potrebbero, infatti, spaventarsi e scappare per i troppi stimoli ambientali e per i rumori forti ai quali non sono abituati.

... O DA SOLI

Se invece si preferisce viaggiare da soli, le opzioni sono due: tenere l'animale nel proprio ambiente domestico o portarlo in una pensione attrezzata. Nel primo caso può essere affidato a un *pet sitter* professionista o a una persona (amico, parente, vicino di casa) che abbia già familiarità con il cane o il gatto. In questo caso è fondamentale cercare di mantenere inalterate, per quanto possibile, routine e cure che normalmente vengono garantite all'animale, trascorrendo del tempo insieme per giocare o anche solo per far sentire una presenza in casa. È importante preparare istruzioni dettagliate sulle sue esigenze alimen-

tari, sulle sue abitudini, sui farmaci che assume e su qualsiasi altra informazione utile insieme al recapito del veterinario in caso di emergenza. Se invece l'animale si trasferisce in un'altra casa, è bene fargli trovare alcuni oggetti che conosce: cuccia, coperta, lettiera, giocattoli. Anche lasciargli un vestito con il nostro odore può essere un'ottima idea per aiutare l'animale a sentirsi a suo agio e a vivere questo tempo con un senso di sicurezza. Se il vostro cane o gatto ha difficoltà ad adattarsi a situazioni nuove, prima di partire per le vacanze dedicate del tempo a un incontro con la persona che si prenderà cura di lui per familiarizzare e costruire un legame di fiducia. Infine, la terza opzione è quella di affidare l'animale ad una pensione attrezzata. La raccomandazione è di visitarla sempre prima di sceglierla, informandosi sulla sua qualità anche attraverso le recensioni online.

VERO O FALSO?

Il passaporto per cani e gatti che viaggiano all'estero è obbligatorio?

Vero. È obbligatorio anche per i furetti. Soprattutto all'interno dell'Unione Europea. Il passaporto europeo per animali da compagnia è un documento di identificazione che può essere rilasciato da qualsiasi veterinario autorizzato dalle autorità competenti.

I cani possono soffrire il mal d'auto, proprio come le persone?

Vero. I sintomi sono molto simili a quelli che possono manifestare gli esseri umani: vomito, agitazione, aumento della salivazione. Può manifestarsi anche per tratti brevi. Prima della partenza il cane dovrebbe essere a digiuno da qualche ora. Si possono anche spruzzare in auto feromoni artificiali che per ridurre ansia e stress.

I gatti si adattano facilmente ai cambiamenti di ambiente?

Falso. Alcune specie di gatti sono molto abitudinarie. Allontanarli dal proprio ambiente può causare un forte stress. All'inizio il gatto può mostrarsi spaesato. Va rassicurato facendogli scoprire il nuovo ambiente con calma.

I gatti sono più indipendenti e possono rimanere soli anche 4/5 giorni?

Falso. I gatti possono essere lasciati soli fino a 24 ore consecutive in presenza di acqua fresca, cibo a sufficienza e una lettiera pulita. Oltre le 24 ore cominciano ad avvertire ansia da separazione.

Lasciare qualche indumento con il proprio odore può tranquillizzare l'animale?

Vero. L'odore familiare è rassicurante. Soprattutto quando l'animale vive situazioni nuove o stressanti quali sono i periodi di vacanza. L'indumento può essere lasciato nel trasportino o nella cuccia.

La pensione non è adatta ad animali anziani o con patologie croniche?

Vero. La vita in pensione, con la presenza di molti altri animali e un ambiente diverso da quello domestico, potrebbe essere stressante per un animale anziano o con patologie croniche, causando un peggioramento della salute. Inoltre, questi soggetti richiedono spesso cure mediche specifiche, somministrazione di farmaci e diete particolari che potrebbe non essere facilmente gestibili in pensione.