



MAGAZINE COPIA OMAGGIO // ANNO XVI / N. 110 / SETTEMBRE-OTTOBRE 2025

  [www.miafarmaciaitalia.it](http://www.miafarmaciaitalia.it)

# CI SONO ANCORA LE MEZZE STAGIONI



LA FARMACISTA RISPONDE  
Occhio al cambio di stagione

LA PELLE  
Una barriera da proteggere

IGIENE ORALE  
Un bel sorriso ma non solo



# Prenota qui i tuoi **ESAMI DIAGNOSTICI**

MONITORA LA SALUTE DEL TUO  
SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO  
IN MODO SEMPLICE E VELOCE

IN COLLABORAZIONE CON:  
**HTN**  
health telematic network



**ECG**



**HOLTER  
CARDIACO**



**HOLTER  
PRESSORIO**

# IL DOVERE DELLA PREVENZIONE

Settembre è il mese del ritorno al lavoro e a scuola, da un lato un po' triste, perché le vacanze sono finite, dall'altro piacevolissimo, con le sue temperature miti e i colori che mutano andando verso l'autunno.

La salute è importante e, tornando alla routine quotidiana, può capitare di incorrere nei disturbi connessi al cosiddetto "cambio di stagione". Su questo numero di *Mia Farmacia* parliamo, tra le altre cose, dell'importanza del nostro sistema immunitario e della necessità di proteggerlo attraverso abitudini di vita sane – da una dieta corretta a una costante attività fisica – e il ricorso, nel caso, a una integrazione alimentare che supplisca a eventuali mancanze dell'organismo.

Ma più di tutto è importante che i nostri lettori comprendano come "fare prevenzione" non sia più una scelta ma quasi un dovere morale per il cittadino, in un contesto nel quale, è sotto gli occhi di tutti, i sistemi sanitari pubblici fanno sempre più fatica a fronteggiare, in termini di risorse finanziarie, i crescenti bisogni di salute della popolazione. Ognuno di noi, facendo prevenzione per sé stesso e per i propri familiari, contribuisce a rendere il nostro Servizio sanitario nazionale più sostenibile... e accessibile a chi ha meno mezzi economici. In tutto questo non dimentichiamo il ruolo di consiglio e supporto, sociale e sanitario, dei farmacisti. Quelli della rete di Mia Farmacia prima di tutti.

di **Giuseppe Tandoi**

## SOMMARIO

2

LA FARMACISTA RISPONDE

Il cambio di stagione

6

MEDICINA

Pelle, una barriera da proteggere

10

AUTOMEDICAZIONE

Disturbi comuni

14

BENESSERE

Difese immunitarie, un ruolo cruciale

18

BENESSERE

Un supporto dai multivitaminici

22

PREVENZIONE

Occhio all'infezione

26

COSMESI

Ristabilire l'equilibrio cutaneo

30

CURA DELLA PERSONA

Un bel sorriso ma non solo



**Rivista bimestrale di Farmacento Servizi e Logistica**  
Società Cooperativa  
Via Corcianese, 202 - 06132 Perugia  
Registrazione al Tribunale di Milano  
n. 56 del 11/06/2020  
anno XVI numero 110  
settembre-ottobre 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](mailto:g.tandoi@lswr.it)

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

**Progetto e realizzazione Grafica**  
Imagine S.r.l.

**Grafica e Immagine**  
Sabina Priulla - [s.priulla@lswr.it](mailto:s.priulla@lswr.it)

**Produzione**  
Antonio Iovene - [a.iovene@lswr.it](mailto: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](http://www.miafarmaciaitalia.it)



# I CONSIGLI DEI NOSTRI FARMACISTI

## SUL “CAMBIO DI STAGIONE”

*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  
la dottoressa Silvia Ciavola  
della Farmacia Mia Farmacia San Venanzo**



Viale IV Novembre 71/A  
05010, San Venanzo  
(Terni)

*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.*

## PERCHÉ MI AMMALO PIÙ FACILMENTE DURANTE IL CAMBIO DI STAGIONE?

Il cambio di stagione rappresenta uno stress per il nostro organismo, che si trova a dover fronteggiare cambi di temperatura e una diminuzione delle ore di luce naturale. Questo richiede un adattamento che può portare a una minore efficienza del sistema immunitario, rendendoci più vulnerabili ai malanni di stagione.

## COME POSSO RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO DURANTE IL CAMBIO DI STAGIONE?

Per far sì che queste condizioni impattino il meno possibile sul nostro stato di salute, è importante cercare di esporsi il più possibile alla luce naturale. Fondamentali rimangono un'alimentazione corretta, secondo natura, ricca di frutta e verdura di stagione, se tollerate a livello intestinale, e attività fisica. È utile avere dei buoni livelli di vitamina D - almeno 50-60 ng/ml - che si è dimostrata protettiva nei confronti di molte patologie croniche e anche dei malanni di stagione.

## PERCHÉ MI SENTO SEMPRE STANCO O SPOSSATO IN QUESTO PERIODO?

La stanchezza è un effetto dell'adattamento del corpo alle variazioni ambientali tipiche del cambio di stagione.

## COME POSSO GESTIRE LE ALLERGIE STAGIONALI? POLLINI, POLVERI, MUFFE...

Per gestire le allergie si può ricorrere a rimedi fitoterapici come la tintura madre di *ribes nigrum* o di elicriso, mantenere sempre un buon livello di vitamina D, eventualmente con il ricorso a integratori. Opportuno inoltre mantenere una buona salute intestinale, attraverso la dieta e probiotici adeguati, in quanto l'intestino è determinante dal punto di vista immunitario e quindi anche per la gestione delle allergie.



## IL CAMBIO DI STAGIONE PUÒ INFLUENZARE L'UMORE O CAUSARE ANSIA E MALINCONIA?

Sì, le minori ore di luce naturale portano a una minore produzione di serotonina, il neurotrasmettitore della felicità, e anche a una minore produzione di vitamina D, implicata nella regolazione del tono dell'umore.

## COSA MANGIARE PER AFFRONTARE AL MEGLIO IL CAMBIO DI STAGIONE?

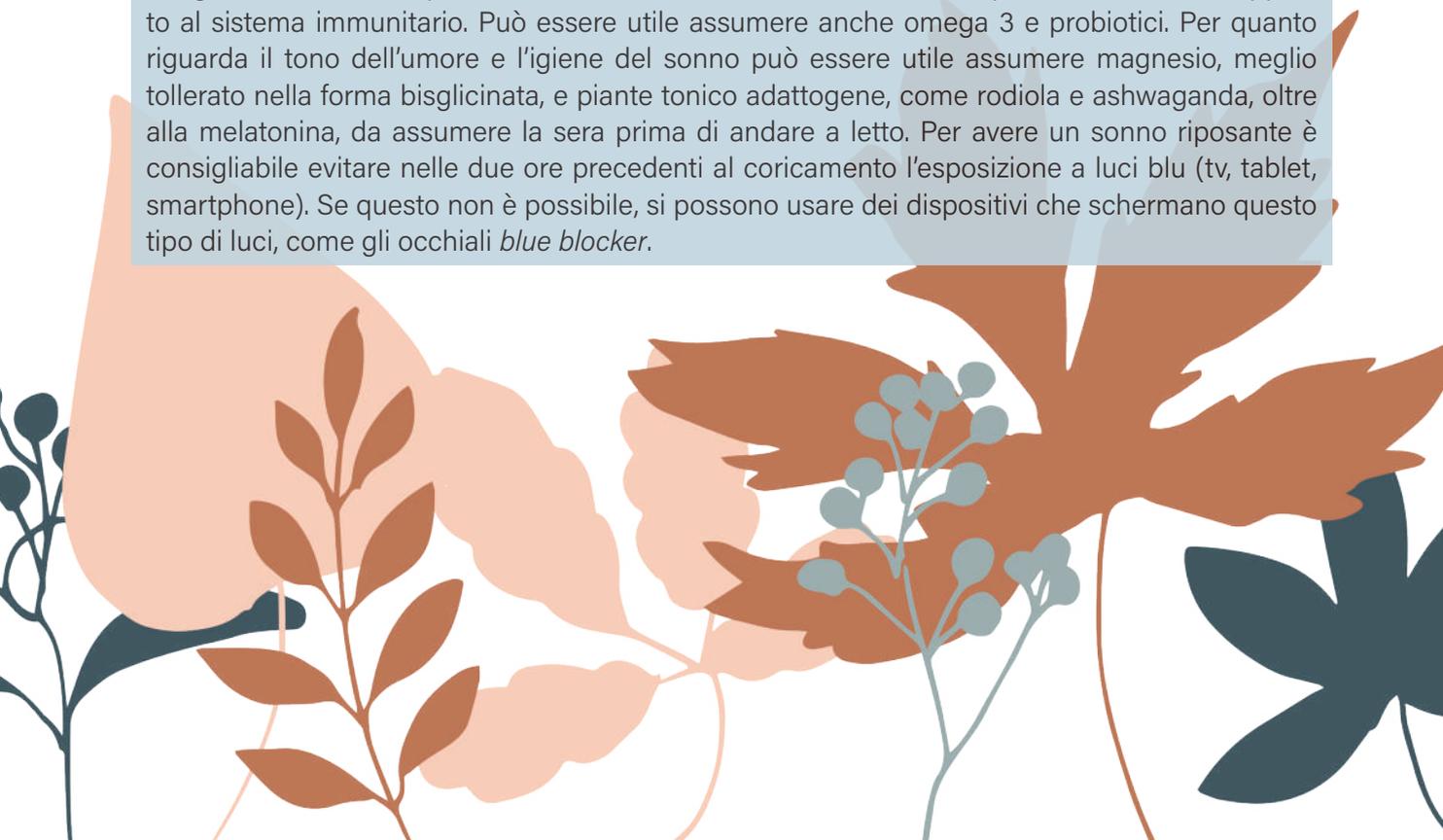
Le indicazioni su cosa mangiare sono quelle che valgono ogni giorno, ovvero: consumare cibi di stagione, non processati, cioè che non abbiano subito modificazioni industriali e che siano costituiti dal minor numero di ingredienti possibile, idealmente uno. Via libera a frutta e verdura di stagione e biologica, se tollerate a livello intestinale. Infine, bere almeno due litri di acqua al giorno, meglio se da bottiglie di vetro.

## PERCHÉ DORMO PEGGIO DURANTE IL CAMBIO DI STAGIONE?

I nostri ritmi circadiani sono scanditi dalla luce naturale, che ovviamente sarà sempre meno andando verso l'inverno. Questo porterà a difficoltà nell'avere un sonno riposante e rigenerante.

## È UTILE ASSUMERE INTEGRATORI O FARE UNA CURA RICOSTITUENTE?

Integratori contenenti quercetina, lattoferrina, vitamina C, vitamina D, possono essere di supporto al sistema immunitario. Può essere utile assumere anche omega 3 e probiotici. Per quanto riguarda il tono dell'umore e l'igiene del sonno può essere utile assumere magnesio, meglio tollerato nella forma bisglicinata, e piante tonico adattogene, come rodiola e ashwaganda, oltre alla melatonina, da assumere la sera prima di andare a letto. Per avere un sonno riposante è consigliabile evitare nelle due ore precedenti al coricamento l'esposizione a luci blu (tv, tablet, smartphone). Se questo non è possibile, si possono usare dei dispositivi che schermano questo tipo di luci, come gli occhiali *blue blocker*.



---

# UNA BARRIERA DA PROTEGGERE

---

*Prendersi cura della pelle, a cominciare da quella  
del neonato, a tutela del benessere psicofisico*

di **Carla De Meo**

La pelle è l'organo più esteso del corpo. Prender-sene cura non è importante solo per motivi estetici. La pelle svolge infatti funzioni fondamentali. Rappresenta una barriera contro sostanze chimiche, calore e freddo, microrganismi nocivi e radiazioni solari. Aiuta a mantenere l'equilibrio idrico del corpo. È responsabile – attraverso i suoi recettori – della corretta percezione del tatto, della pressione, della temperatura e del dolore.

## REGOLE DI BASE

Alcune semplici regole di igiene e cura quotidiane possono contribuire a mantenerla sana. La prima regola è la **protezione solare**. In tutti i mesi dell'anno. L'esposizione al sole può causare infatti rughe, macchie senili e altri problemi cutanei. Può anche aumentare il rischio di cancro della pelle. Seconda regola: **trattare la pelle con delicatezza**. In particolare:

- **limitare** il tempo trascorso nella vasca e usare acqua tiepida;
- **non usare** saponi aggressivi che possono privare la pelle del sebo;
- **radarsi** con cura e farlo dopo il bagno o la doccia quando la pelle è umida;
- **asciugarsi** tamponando la pelle per mantenerla idratata;
- **idratare** sempre la pelle secca.

Terza regola, **non fumare**. Il fumo fa invecchiare precocemente la pelle e contribuisce alla

formazione di rughe. Danneggia infatti le fibre di collagene ed elastina che conferiscono alla pelle resistenza ed elasticità. E non è tutto. Le espressioni facciali ripetute mentre si fuma possono influenzare la comparsa di rughe. E ancora: seguire una dieta sana con molta frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre, acqua (alcuni studi suggeriscono che una dieta ricca di carboidrati raffinati e priva di nutrienti può accelerare l'invecchiamento) e controllare lo stress.

Un'attenta routine di cura della pelle personalizzata è ancora più importante quando si soffre di patologie cutanee come l'eczema, o dermatite atopica, caratterizzato da infiammazione, arrossamento, prurito e secchezza.

È una patologia che può influire sul benessere emotivo di una persona a causa del prurito persistente e può manifestarsi in diverse parti del corpo: mani, polsi, gomiti, ginocchia, caviglie e viso (guance, fronte, contorno occhi). Gestire l'eczema richiede un approccio olistico e multiforme. Vanno adottati accorgimenti particolari come l'uso di prodotti lenitivi che riducono la secchezza cutanea.

Delicati e privi di profumo, riducono il rischio di riacutizzazione. Dopo il bagno o la doccia, vanno applicate creme idratanti ipoallergeniche e senza profumo per trattenere l'idratazione, contribuire a rafforzare la barriera cutanea e prevenire la perdita d'acqua.

## LA PELLE DEI NEONATI

Ma è la pelle dei neonati e dei bambini piccoli a essere particolarmente sensibile e soggetta ad arrossamenti. Due sono i momenti chiave della giornata che vanno seguiti con attenzione per mantenere la pelle sana e idratata: il momento del bagnetto e il cambio del pannolino. Il bagnetto non deve presentare temperature troppo alte o troppo basse e non dovrebbe durare più di cinque minuti. Saponi e shampoo dovrebbero essere sempre a pH neutro. La pelle va asciugata con cura e idratata con un leggero massaggio. Il secondo momento importante è il cambio del pannolino. L'eritema da pannolino è infatti molto comune tra i neonati. È una dermatite da contatto: la pelle si infiamma per il contatto con alcune sostanze. In questo caso, urina e feci. Ma tra le cause si possono individuare anche candida, seborrea, batteri e allergie.

Per esempio, la reazione allergica alla tintura dei pannolini usa e getta o al detersivo utilizzato per lavare i pannolini lavabili. I fattori che aumentano il rischio includono:

- non regolari cambi di pannolino;
- diarrea o evacuazioni intestinali frequenti;
- assunzioni di antibiotici.

I sintomi più frequenti:

- fastidio o sensibilità della pelle;
- pelle rossa o scolorita nella zona che entra in contatto con il pannolino;
- desquamazione della pelle;
- squame sulla pelle;
- irrequietezza o irritabilità.

A essere interessata è la pelle dei glutei, delle cosce e dell'addome. In particolare, le pieghe cutanee.

## LA PREVENZIONE

Per prevenire questo disturbo è importante seguire quotidianamente alcune semplici regole:

- mantenere la pelle sotto il pannolino pulita e asciutta;
- cambiare spesso il pannolino;
- quando possibile, lasciare che il bambino abbia del tempo libero senza pannolino;
- pulire delicatamente la zona del pannolino con un panno morbido e acqua tiepida. In caso di irritazione grave, usare uno spruzzatore d'acqua e risciacquare senza strofinare. Tamponare delicatamente e lasciare asciugare poi la pelle all'aria;
- limitare l'uso di sapone e prodotti aggressivi sulla pelle;
- non utilizzare salviette profumate o con alcol;
- se si utilizzano pannolini di stoffa, lavarli con un detersivo privo di coloranti e profumi e non utilizzare ammorbidente o foglietti per asciugatrice. Oltre ad assicurarsi che la pelle sia sempre bene asciutta, soprattutto nelle zone dove si formano le pieghe, è importante coprire la pelle con uno spesso strato di unguento/crema barriera. Ingredienti come ossido di zinco e vaselina sono ottime opzioni. I prodotti senza profumo sono i migliori. La pasta per la zona del pannolino esercita la funzione di scudo: si frappone tra la pelle e il contenuto del pannolino. Se la crema non è sporca, non è necessario rimuoverla durante il cambio. Basta aggiungerne altra sopra.



# DermoRelizema™

baby care

Crema protettiva e lenitiva



## DermoRelizema™

baby care

Indicato per la pelle sensibile e delicata di Bambini e Anziani.

Ideale per lenire e prevenire l'arrossamento e la sensazione di bruciore, in particolare nell'area del pannolino in quanto crea uno strato protettivo contro gli agenti irritanti esterni.

**DermoRelizema™ baby care**  
è stato sviluppato associando  
quattro ingredienti

**Ossido di zinco (6%) | Taurina  
Pantenolo | Zinco gluconato**

che **lavorano in sinergia**  
per creare una barriera che protegge  
e lenisce la pelle.

## DermoRelizema™ baby care

crema protettiva e lenitiva



Per l'area del pannolino



Testato su pelli sensibili,  
bambini e neonati

### DERMOCOSMETICO

- **ZINCO GLUCONATO**

- **TAURINA**

Conosciuta per supportare  
la normale riparazione  
della barriera cutanea

#### MODALITÀ D'USO

Applicare uno strato di crema sulla  
pelle pulita e asciutta prima di ogni  
cambio del pannolino o al bisogno.



#### **Pantenolo**

Ricostituente della barriera cutanea

#### **Ossido di zinco 6%**

Noto per la sua azione antiossidante

#### **Olio di mandorle**

Noto per azione emolliente



# DISTURBI COMUNI

*Mal di gola e stati infiammatori,  
malesseri diffusi ma da non trascurare:  
opportunità e precauzioni*

di Beatrice Curci

Il mal di gola e gli stati infiammatori rappresentano i disturbi più comuni, che colpiscono adulti e bambini, spesso legati a infezioni virali, batteriche o a irritazioni di varia natura. In molti casi le persone cercano di gestire questi disturbi in autonomia, ricorrendo all'automedicazione.

Ma quali sono le possibilità di intervenire in modo sicuro ed efficace senza ricorrere immediatamente al medico?

## RIMEDI DI PRIMA ISTANZA

L'automedicazione può essere sempre essere presa in considerazione in presenza di sintomi lievi e di breve durata, come un mal di gola moderato che si manifesta senza altri segnali di allarme. In questi casi l'uso di farmaci da banco può aiutare a ridurre il dolore, l'infiammazione e il disagio, favorendo un miglioramento rapido e senza complicazioni.

Molti sono i rimedi cosiddetti "da banco" disponibili in farmacia, tra i quali spray, compresse, collutori che contengono sostanze come la benzocaina, il mentolo o altri agenti anestetici locali,

che aiutano a lenire il mal di gola temporaneamente. Sono utili per alleviare il dolore durante la deglutizione e migliorare il benessere delle alte vie respiratorie.

Gli antiinfiammatori quali ibuprofene, flurbiprofene, paracetamolo, farmaci che appartengono alla categoria dei Fans (Farmaci antinfiammatori non steroidei) sono presenti in commercio sia come spray che in compresse. È importante, tuttavia, rispettare le dosi consigliate e le modalità di assunzione, evitando l'uso prolungato senza consulto medico.

Si può ricorrere anche a rimedi naturali e fitoterapici: infusi di camomilla, salvia, timo o miele sono spesso consigliati per le loro proprietà lenitive e antinfiammatorie. Anche fare degli sciacqui con acqua salata tiepida può contribuire a ridurre l'irritazione e l'infiammazione della mucosa orale e della gola.

Ma sebbene molte di queste soluzioni siano efficaci e sicure se usate correttamente, è fondamentale ricordare alcuni limiti e precauzioni:

- **Durata dei sintomi:** se il mal di gola persiste



oltre i 3-4 giorni, si intensifica o si accompagna a febbre alta, difficoltà respiratorie, eruzioni cutanee o altri sintomi preoccupanti, è necessario consultare un medico. Potrebbe trattarsi di un'infezione batterica o di altre condizioni che richiedono un trattamento specifico.

- **Farmaci e controindicazioni:** alcune sostanze possono avere effetti collaterali o interagire con altri farmaci assunti dal paziente. Per esempio, l'ibuprofene può essere controindicato in presenza di problemi gastrici o renali,

mentre il paracetamolo va usato con attenzione in caso di malattie epatiche.

- **Bambini e soggetti fragili:** l'automedicazione nei bambini, nelle donne in gravidanza o in presenza di patologie croniche deve essere sempre valutata con attenzione e preferibilmente sotto consiglio medico.

Se i sintomi sono severi, ricorrenti o accompagnati da altri segnali di allarme come febbre alta, placche alla gola, eccetera è il caso di consultare un medico o il farmacista di fiducia.

## VERO O FALSO?

### **Il mal di gola e le infiammazioni possono essere causate esclusivamente da infezioni batteriche?**

Falso. Possono essere indotte da infezioni virali, irritazioni, traumi, allergie o altre condizioni. Quindi non sono sempre di origine batterica.

### **Un'infiammazione acuta di solito dura pochi giorni e si risolve senza complicanze?**

Vero. L'infiammazione acuta è una risposta temporanea del corpo che, se gestita correttamente e presa alle prime avvisaglie di sintomi, si risolve in breve tempo.

### **Gli stati infiammatori possono diventare cronici, durare a lungo e contribuire allo sviluppo di malattie?**

Vero. L'infiammazione cronica può essere associata a patologie come le malattie autoimmuni, le allergie o le malattie cardiovascolari.

### **Mal di gola e stati infiammatori possono sempre essere trattati con prodotti da banco?**

Falso. Anche se nella grande maggioranza dei casi i sintomi sono lievi e gestibili con rimedi da banco, se questi sintomi persistono per alcuni giorni, peggiorano, si accompagnano a febbre alta o difficoltà respiratorie, è importante consultare un medico per una diagnosi più accurata.

### **L'uso di miele e infusi di erbe come la camomilla può aiutare a lenire il mal di gola?**

Vero. Rimedi naturali come miele, camomilla, salvia e timo sono noti per le loro proprietà lenitive e antinfiammatorie, utili per alleviare il fastidio, ma non sono curativi.

### **È sempre sicuro usare farmaci antinfiammatori senza consultare un medico e il farmacista anche in presenza di patologie preesistenti?**

Falso. È importante rispettare le indicazioni e le controindicazioni, soprattutto in presenza di patologie come problemi gastrici o renali, e consultare un medico se si hanno dei dubbi.

### **Se si ha mal di gola e febbre è consigliabile sempre consultare immediatamente un medico?**

Falso. Meglio attendere 2/3 giorni se si ha qualche linea di febbre: questa rappresenta una risposta naturale all'infiammazione. Mentre la presenza di febbre alta, difficoltà respiratorie o altri sintomi gravi richiede obbligatoriamente una valutazione medica tempestiva per escludere infezioni più serie o altre condizioni che necessitano di un trattamento specifico.

# PRIMI SINTOMI DEL MAL DI GOLA

ANTISETTICO  
ANTINFIAMMATORIO



**NUOVO**



## NON LASCIARE CHE IL MAL DI GOLA ROVINI LA TUA GIORNATA

Tantum Verde Antisettico e Antinfiammatorio è un medicinale a base di benzidamina e cetilpiridinio che può avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale valida dal 01/07/2025.

 **Angelini  
Pharma**

# UN RUOLO CRUCIALE

*L'importanza delle difese immunitarie  
per il benessere del nostro organismo*

di Silvia Raguzzi

Il sistema immunitario rappresenta una delle componenti fondamentali e più complesse del nostro corpo, svolgendo un ruolo cruciale nella difesa contro agenti patogeni come virus, batteri, funghi e parassiti. Un sistema immunitario efficiente e ben funzionante è essenziale per mantenere la salute, prevenire malattie e favorire un rapido recupero in caso di infezioni e il benessere del nostro organismo. L'importanza di un sistema immunitario sano, dipende da vari fattori, ma possiamo fare molto perché funzioni il più possibile in modo adeguato. Il sistema immunitario è costituito da un insieme di cellule, tessuti e organi che collaborano tra loro per riconoscere e neutralizzare le minacce provenienti dall'ambiente esterno. Tra le principali componenti troviamo i globuli bianchi (leucociti), i linfociti T e B, i macrofagi, il midollo osseo, il timo, la milza e le linfoghiandole. Questi elementi lavorano in sinergia per identificare gli agenti patogeni, attivare risposte immunitarie mirate e ricordare le infezioni passate, garantendo così una protezione continua. Un sistema immunitario forte non solo previene le malattie ma aiuta anche a ridurre la gravità delle infezioni e a favorire un recupero più rapido. Tuttavia, diverse cause possono compromettere questa difesa naturale, rendendo il corpo più vulnerabile a infezioni e altre problematiche di salute.

## FATTORI CHE INFLUENZANO LE DIFESE IMMUNITARIE

Lo stile di vita, l'alimentazione, lo stress, il sonno e l'ambiente sono elementi che influenzano significativamente l'efficacia del sistema immunitario. Una dieta equilibrata ricca di vitamine, minera-

li e antiossidanti è fondamentale per sostenere le funzioni immunitarie. In particolare, vitamine come la C, D e il complesso B, così come minerali come zinco e selenio, sono essenziali per la produzione di cellule immunitarie e per la loro corretta attività. Lo stress cronico e la mancanza di sonno possono indebolire le difese immunitarie, aumentando il rischio di infezioni. Anche l'esposizione a inquinanti ambientali, fumo di sigaretta e cattive abitudini di vita contribuiscono a ridurre la capacità del sistema immunitario di rispondere efficacemente. Per mantenere un sistema immunitario efficiente è importante adottare uno stile di vita sano: alimentarsi correttamente, praticare attività fisica regolare, gestire lo stress e assicurarsi un riposo adeguato. In alcuni casi, può essere utile integrare con supplementi naturali che supportano le difese immunitarie.

## LATTOFERRINA, ALLEATO NATURALE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Tra i rimedi naturali più studiati e apprezzati per il rafforzamento delle difese immunitarie c'è la lattoferrina. Si tratta di una glicoproteina presente in molte secrezioni del nostro corpo, come il latte materno, le lacrime, il muco e le secrezioni respiratorie, che svolge un ruolo chiave nel rafforzare il sistema immunitario fin dai primi momenti di vita. Uno dei principali effetti della lattoferrina è la sua azione antimicrobica e immunomodulante. Tra le diverse funzioni benefiche, ha la capacità di legare il ferro, un minerale essenziale per la crescita di molti batteri e altri microrganismi. Le-

gando il ferro la lattoferrina riduce la disponibilità di questo elemento nel nostro organismo, creando un ambiente meno favorevole alla proliferazione di agenti patogeni. In questo modo aiuta a prevenire infezioni e a contenere la loro diffusione. Inoltre, possiede proprietà antimicrobiche dirette: può attaccare e neutralizzare virus, batteri e funghi, contribuendo così a rafforzare le difese naturali del corpo. La sua azione antimicrobica

si estende anche alla modulazione delle risposte immunitarie, aiutando il sistema immunitario a rispondere in modo più efficace e bilanciato alle minacce esterne. Altro aspetto importante è che la lattoferrina favorisce l'attivazione delle cellule immunitarie, come i macrofagi e i linfociti, potenziando la capacità del nostro organismo di riconoscere e combattere gli agenti infettivi. Questo rende la lattoferrina un elemento prezioso nel supportare le difese immunitarie, specialmente in momenti di maggiore vulnerabilità, come durante le infezioni o in periodi di stress. Per queste sue caratteristiche, viene spesso utilizzata come integratore naturale per sostenere il sistema immunitario, soprattutto nei soggetti più fragili, o durante i periodi di maggiore esposizione a agenti patogeni.



## VERO O FALSO?

### **Il sistema immunitario difende il nostro organismo solo da virus e batteri?**

Falso. Il sistema immunitario protegge anche contro parassiti, funghi ed è in grado di riconoscere le cellule tumorali attivando i relativi meccanismi di difesa. Ha quindi un ruolo molto più ampio ed è fondamentale per mantenere il benessere e la salute del nostro organismo.

### **Una buona alimentazione può aiutare a mantenere sano il sistema immunitario?**

Vero. Una dieta equilibrata ricca di vitamine e minerali supporta le funzioni immunitarie ed è la chiave per renderlo più forte. Consumare, per esempio, frutta e verdura ricche di vitamine come la vitamina C (arance, kiwi, peperoni) aiuta a rafforzare le difese. Anche gli alimenti ricchi di zinco, come noci, semi e carne magra, sono importanti perché supportano le funzioni immunitarie. Inoltre, mantenere un apporto adeguato di proteine, presenti in carne, pesce, uova e legumi, aiuta a costruire le cellule del sistema immunitario.

### **Lo stress cronico può indebolire le difese del sistema immunitario?**

Vero. Lo stress prolungato può ridurre l'efficacia delle risposte immunitarie. Quando siamo sotto stress prolungato, il nostro corpo produce più cortisolo, un ormone che, in quantità eccessive, può ridurre l'attività delle cellule immunitarie come i linfociti. Questo significa che il nostro organismo diventa meno efficace nel riconoscere e combattere virus, batteri e altre minacce. Inoltre, lo stress cronico può aumentare l'infiammazione nel corpo, creando un ambiente meno favorevole alla risposta immunitaria. Mantenere il più possibile uno stato di calma e benessere aiuta il nostro sistema immunitario a funzionare meglio.

### **Il sistema immunitario si sviluppa completamente solo durante l'adolescenza e non cambia più in età adulta?**

Falso. Il sistema immunitario può essere influenzato da fattori di stile di vita anche in età adulta e può migliorare o indebolirsi nel tempo. Nei neonati e nei bambini è ancora in fase di sviluppo, quindi è più immaturo e meno efficiente nel riconoscere e combattere le infezioni. Con l'età adulta il sistema immunitario si stabilizza, anche se può iniziare a indebolirsi lentamente con il passare degli anni. Nelle persone anziane, invece, si verifica un processo chiamato immunosenescenza in cui le cellule immunitarie diventano meno reattive e meno efficaci nel rispondere alle minacce, rendendo gli anziani più vulnerabili a infezioni e malattie. Per questo motivo è importante adottare misure di prevenzione, come le vaccinazioni, uno stile di vita sano e l'uso di integratori per supportare il sistema immunitario in tutte le età.

### **Gli integratori possono favorire un corretto funzionamento del sistema immunitario?**

Vero. Esistono diversi integratori che spesso sono utilizzati per supportare e rafforzare il sistema immunitario. Tra i più comuni ci sono la vitamina C, che aiuta a proteggere le cellule dai danni dei radicali; la vitamina D, essenziale per l'attivazione delle difese immunitarie, specialmente durante i mesi invernali; lo zinco, che supporta la produzione di cellule immunitarie e aiuta a combattere le infezioni; la lattoferrina, che aiuta a combattere batteri e virus e supporta l'intero sistema immunitario; i probiotici, che favoriscono un microbiota intestinale equilibrato, strettamente collegato alla salute del sistema immunitario.



# RITROVARE IL BENESSERE

*I multivitaminici a supporto del sistema immunitario,  
soprattutto nei cambi di stagione*

di **Valentina  
Antonelli**

I cambi di stagione rappresentano momenti di transizione che spesso mettono a dura prova il nostro organismo. Passaggi da un clima caldo a uno più freddo, variazioni di umidità e luce solare influenzano non solo il nostro umore, ma anche la nostra salute fisica. In questi periodi, è fondamentale adottare strategie efficaci per mantenere il benessere generale e rafforzare le difese immunitarie.

Gli integratori alimentari multivitaminici rappresentano degli alleati preziosi in questa fase, offrendo un supporto completo e mirato.

## **UN PERIODO CRITICO**

Ma perché i cambi di stagione sono critici per il nostro organismo? Durante le transizioni stagionali, il corpo si adatta a nuove condizioni climatiche e ambientali. Questo processo rischia infatti di indebolire temporaneamente il sistema immu-

nitario, rendendoci più suscettibili a raffreddori, influenze e altre infezioni. Inoltre, la diminuzione della luce solare può influire sui livelli di vitamina D, essenziale per molte funzioni corporee, tra cui la modulazione delle risposte immunitarie. La stanchezza, lo stress e le variazioni dell'umore sono altri segnali che indicano come il nostro organismo abbia quindi bisogno di un aiuto supplementare.

Un ruolo e un aiuto importante possono arrivare proprio dagli integratori multifunzione, che hanno formulazioni pensate per fornire un insieme di nutrienti essenziali in un'unica soluzione. Questi prodotti combinano vitamine, minerali, estratti vegetali e altri principi attivi, con l'obiettivo di sostenere vari aspetti della salute: dal rafforzamento del sistema immunitario alla riduzione della stanchezza, fino al miglioramento delle funzioni cognitive e del benessere generale. Uno dei loro



principali vantaggi è la capacità di agire contemporaneamente su più fronti.

Per esempio, una formulazione può contenere vitamine A, C, selenio e zinco, che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario e lo potenziano; vitamine del gruppo B per combattere la stanchezza e l'affaticamento, estratti di echinacea o astragalo per favorire la resistenza alle infezioni; e vitamina D per supportare l'umore e la salute ossea.

### **STIMOLARE LE DIFESE NATURALI**

Un buon supporto quindi, durante i cambi di stagione, per ritrovare il benessere generale e aiutare il sistema immunitario, che è una rete complessa di cellule e molecole che ci protegge da agenti patogeni, sta proprio nella scelta di usare questi integratori per stimolare le difese naturali dell'organismo, che in questi periodi possono in-

debolirsi ed essere meno reattive. Oltre alla funzione immunitaria gli integratori multifunzione contribuiscono a ridurre sintomi come affaticamento, stress e sbalzi d'umore tipici dei periodi di transizione stagionale. Ma è fondamentale, anche in termini d'integrazione, un approccio personalizzato.

Gli integratori, infatti, devono essere scelti in base alle esigenze individuali e preferibilmente sotto consiglio medico o nutrizionista. È bene tuttavia ricordare che non devono essere considerati come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Ma come un efficace supporto complementare quando si desidera ottimizzare le risposte dell'organismo ai cambiamenti climatici oppure in particolari periodi in cui si accusa una mancanza di energia. O in situazioni in cui si sottopone a particolari regimi alimentari.

## VERO O FALSO?

### **L'efficacia degli integratori non è stata provata da alcuno studio scientifico**

Falso. Numeri studi clinici e pubblicazioni scientifiche internazionali confermano il valore di alcune sostanze nutritive nel mantenimento di un buono stato di salute. È tuttavia importante sapere che la ricerca scientifica applicata agli integratori alimentari si muove su un piano diverso rispetto a quella del farmaco. L'Agenzia europea per la sicurezza alimentare ha riconosciuto la validità scientifica di diverse vitamine, minerali e altri principi attivi utilizzati negli integratori alimentari multivitaminici.

### **Gli integratori sono sempre necessari per mantenere un buono stato di salute?**

Falso. Non sono sempre necessari per tutti, una alimentazione varia ed equilibrata può fornire tutte le vitamine, i minerali e gli elementi di cui il corpo ha bisogno per essere in forma. Tuttavia, in alcune situazioni come periodi di stress, malattie, o carenze specifiche, gli integratori possono essere un ottimo supporto.

### **Nessuno sa cosa ci sia negli integratori alimentari**

Falso. La loro sicurezza è garantita dalla normativa nazionale e comunitaria che regola ogni fase, dalla produzione alla commercializzazione. Gli integratori alimentari sono composti da vitamine, minerali, prebiotici, probiotici, preparati vegetali o altre sostanze con effetto nutritivo o fisiologico le cui fonti sono definite nelle linee guida sugli integratori alimentari pubblicate dal ministero della Salute, non sempre però armonizzate a livello europeo.

### **Le etichette degli integratori sono sempre controllate dal ministero della Salute prima dell'immissione in commercio?**

Vero. L'immissione in commercio degli integratori alimentari è subordinata alla procedura di verifica dell'etichetta da parte del ministero della Salute, che può richiedere di apportare modifiche a tutela della salute e sicurezza del consumatore o nei casi più estremi può pretendere il ritiro dal commercio del prodotto.

### **Non esistono regole sulla pubblicità che riguarda gli integratori**

Falso. Il Regolamento n. 1924 del 2006 stabilisce le regole per l'utilizzo delle indicazioni nutrizionali e di salute (Claims) che possono essere proposte sulle etichette degli alimenti e/o con la pubblicità. Lo scopo del regolamento è quello di proteggere la salute dei consumatori e renderli più consapevoli delle scelte attraverso la corretta informazione. La pubblicità di questi prodotti può essere fatta solo se veritiera, basata su dati scientifici, e se non attribuisce all'integratore proprietà che prevencono, curano e/o guariscono da malattie.



Fai come Jury Chechi, scegli

# vibracell®

## 3 AZIONI IN 1

- 1 METABOLISMO ENERGETICO
- 2 STANCHEZZA E AFFATICAMENTO
- 3 SISTEMA IMMUNITARIO



### NOVITÀ

Formato monodose  
**PRONTO DA BERE!**

**Ogni giorno  
l'energia di cui  
hai bisogno!**



30 giorni

15 giorni



8 giorni

<sup>1</sup> Le vitamine B1, B2, B6, B12 e C contribuiscono al normale metabolismo energetico.

<sup>2</sup> Le vitamine B2, B12 e C contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

<sup>3</sup> Le vitamine A, B6, B12, C, D e il Selenio contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.

Integratore alimentare in forma di concentrato liquido o monodose pronto da bere, a base di succhi di frutta e verdura, estratti botanici, vitamine e minerali.

[vibracell.it](http://vibracell.it)

 **NAMED®**  
NATURAL MEDICINE

# OCCHIO ALL'INFEZIONE

*Finite le vacanze, riprende la routine scuola-lavoro.*

*Bene fare prevenzione in famiglia  
contro le insidie di virus e batteri*

di Beatrice Curci

Con il rientro a scuola e al lavoro le giornate si fanno più frenetiche e le occasioni di contatto aumentano, rendendo più facile la diffusione di virus e batteri responsabili di tosse e mal di gola. In famiglia la prevenzione diventa fondamentale per proteggere i più piccoli, che spesso sono i più esposti a germi in ambienti scolastici e anche per evitare che semplici malanni compromettano l'intera routine quotidiana. I mesi di settembre e ottobre segnano, inoltre, un aumento dei casi di infezioni delle vie respiratorie superiori, per qualsiasi fascia d'età.

Il ritorno a scuola dei bambini comporta un inevitabile incremento di esposizione a virus parainfluenzali, rinovirus e adenovirus, che colpiscono conseguentemente anche l'intero nucleo familiare. I più piccoli, soprattutto nei primi anni della scuola dell'infanzia e primaria, tendono a contrarre più facilmente queste infezioni per la scarsa maturità del loro sistema immunitario e

per le dinamiche di gioco e socializzazione che favoriscono il contagio.

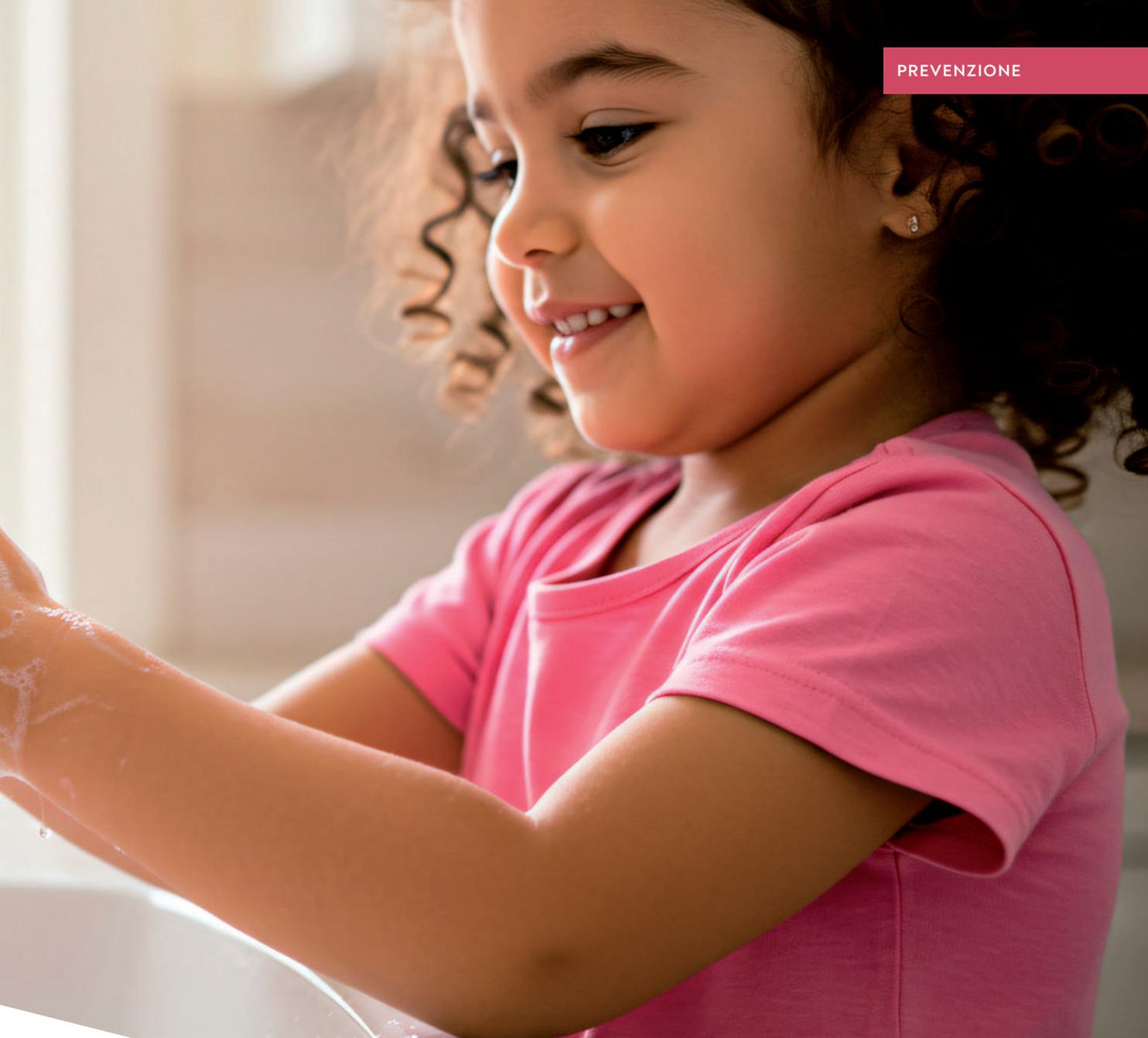
Anche negli adulti il ritorno in ambienti chiusi e condivisi, come uffici, mezzi pubblici e palestre, rappresenta un fattore di rischio. La condivisione di spazi e oggetti, lo stress e la mancanza di sonno possono ridurre le difese immunitarie, aumentando la possibilità di ammalarsi.

## L'IGIENE PRIMA DI TUTTO

Ma una prevenzione quotidiana a misura di famiglia è possibile. La prima linea di difesa è l'igiene.

- Lavare le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, soprattutto dopo il rientro a casa o dopo aver tossito o starnutito, è un gesto semplice ma estremamente efficace. Insegnare ai bambini a farlo correttamente è un investimento sulla loro salute.

- Anche l'ambiente domestico gioca un ruolo importante: aerare spesso gli ambienti, man-



tenere una corretta umidità nell'aria ed evitare temperature troppo elevate riduce la proliferazione di virus e l'irritazione delle vie respiratorie.

- A livello nutrizionale, una dieta ricca di frutta e verdura di stagione aiuta a rinforzare il sistema immunitario. Vitamina C, zinco e antiossidanti naturali sono, in questi casi, alleati preziosi. Non bisogna, inoltre, sottovalutare l'importanza di una buona idratazione, utile per mantenere le mucose protette.

Esistono molti rimedi per una prevenzione attiva contro tosse e mal di gola, che possono aiutare a prevenire o attenuare i primi sintomi.

Un buon mix è rappresentato da miele e propoli, utili per dare sollievo e calmare la tosse sia secca che grassa.

Inoltre, il glicerolo per lenire il mal di gola e proteggere la gola irritata e l'estratto di foglie edera per idratare il muco, riducendone la viscosità e favorendone l'eliminazione.

Elementi che possono essere utilizzati da tutti i membri della famiglia.

Tisane calde a base di zenzero, malva o salvia possono dare sollievo e supportare le difese dell'organismo.

#### IL PARERE DEL MEDICO

In ogni caso per i soggetti più fragili o in presenza di patologie pregresse è sempre consigliabile valutare con il medico l'eventuale utilizzo di integratori specifici o la vaccinazione antinfluenzale, soprattutto in previsione dei mesi invernali.

Riuscire a prevenire tosse e mal di gola non significa solo evitare fastidi temporanei ma anche proteggere l'equilibrio familiare e garantire un rientro a scuola e al lavoro sereno e in salute.

Educazione, buone abitudini e attenzione quotidiana sono le chiavi per affrontare l'autunno con maggiore sicurezza e benessere.

## VERO O FALSO?

### **Lavarsi frequentemente le mani aiuta a prevenire il mal di gola?**

Vero. Le mani sono un veicolo comune per la trasmissione di virus e batteri, inclusi quelli che causano il raffreddore, l'influenza e altre infezioni respiratorie che possono portare al mal di gola. Le mani entrano infatti in contatto con molte superfici contaminate e, toccandosi il viso, i germi possono facilmente raggiungere la bocca e il naso, portando a infezioni. Lavarle di frequente aiuta a rimuoverli riducendo il rischio d'infezione.

### **Bere acqua fredda durante l'inverno serve a prevenire la tosse?**

Falso. L'acqua fredda può irritare la gola, soprattutto se è già infiammata. Inoltre, può rendere il muco più denso e difficile da eliminare e può alterare la termoregolazione del tratto respiratorio, compromettendo il lavoro delle ciglia che aiutano a proteggere le vie respiratorie. Quindi, è meglio optare per bevande a temperatura ambiente o calde.

### **Un uso eccessivo del riscaldamento danneggia la gola?**

Vero. L'aria secca causata dal riscaldamento, specialmente se combinata con una scarsa ventilazione, irrita le mucose della gola e del tratto respiratorio causando dolore, bruciore e raucedine. Le mucose irritate, infatti, diventano un terreno più fertile per virus e batteri, aumentando il rischio di sviluppare mal di gola e altre infezioni respiratorie.

### **Consumare frutta e verdura rafforza il sistema immunitario e aiuta a prevenire tosse e mal di gola?**

Vero. Grazie alla ricchezza di vitamine, minerali e antiossidanti presenti in frutta e verdura questi nutrienti contribuiscono a mantenere efficiente il sistema immunitario e il suo corretto funzionamento. Per questo aiutano a proteggere l'organismo dalle infezioni, riducendo il rischio di tosse e mal di gola. Alcuni studi, inoltre, suggeriscono che il consumo regolare di frutta e verdura può ridurre la durata e la gravità dei sintomi del raffreddore e dell'influenza.

### **La tosse è sempre il sintomo di una malattia respiratoria?**

Falso. La tosse può essere causata anche da altri fattori, come allergie, irritazioni, reflusso gastroesofageo o esposizione a sostanze irritanti. Anche se spesso la tosse è associata a infezioni o problemi delle vie respiratorie. Quindi è importante valutare anche gli altri sintomi e, se la tosse persiste o peggiora, occorre consultare un medico.

### **Tutti i "rimedi della nonna" sono efficaci contro tosse e mal di gola?**

Falso. Alcuni, ma non tutti, possono offrire sollievo, la loro efficacia può variare da persona a persona e dipende dalla causa della tosse. Tra i rimedi più efficaci il miele puro, che ha proprietà lenitive e può calmare la gola irritata, anche in aggiunta di succo di limone. Il tutto sciolto in acqua calda. Inoltre, tisane a base di erbe, come camomilla, timo o malva, che aiutano a ridurre l'infiammazione e calmare la tosse. La radice di zenzero, che ha proprietà antinfiammatorie, può essere consumata fresca, in tisana o come aggiunta ai pasti. Mentre per il mal di gola sono assolutamente da evitare gli sciacqui con aceto, perché causa di irritazione.

# ZARBEE'S®

ISPIRATO DALLA NATURA®

## Per prenderti cura della tua famiglia\*

Calma  
la tosse

Lenisce  
la gola



\*Zarbee's Sciroppo Tosse & Gola è indicato a partire dai 2 anni; Zarbee's Pastiglie Gola & Sistema Immunitario è indicato a partire dai 6 anni.

Zarbee's Sciroppo Tosse & Gola è un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 17/06/2025.

Zarbee's Gola & Sistema Immunitario è un integratore alimentare.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

---

# RISTABILIRE L'EQUILIBRIO CUTANEO

---

*La beauty routine al rientro delle vacanze,  
istruzioni per l'uso*

---

di **Carla De Meo**

Le vacanze estive sono un momento meraviglioso per rilassarsi e recuperare energie. Ma l'intensa esposizione al sole, al vento, alla sabbia, agli sbalzi di temperatura, all'aria condizionata, alla salsedine e al cloro può mettere a dura prova la salute della pelle. Non solo. Uno tra i peggiori nemici è la pigmentazione. La comparsa di macchie, causata dal fotoinvecchiamento, che conferisce alla pelle un aspetto non uniforme, colorito spento e scarsa lucentezza. Ecco perché al rientro dalle vacanze la pelle può

apparire stressata, spenta e secca. Per l'accumulo di cellule morte e impurità. È necessario allora ripristinare l'equilibrio cutaneo con un'efficace *beauty routine* – studiata ad hoc – prima ancora di passare a quella invernale, apportando vitamine e antiossidanti. Una routine che si affianca a quelle che sono abitudini imprescindibili, tutto l'anno: detergere accuratamente ogni mattina e ogni sera la pelle del viso ed esfoliare con un tonico che assottiglia gradualmente la pelle e rende la grana più liscia.

## ALCUNI CONSIGLI

La rigenerazione post vacanze passa attraverso tre specifici step: esfoliazione, idratazione, nutrizione:

- **L'esfoliazione** è il primo passo per restituire luminosità alla pelle con un prodotto delicato, capace di rimuovere le cellule morte e stimolare il rinnovamento cellulare. È un passaggio *beauty* che viene spesso trascurato ma è invece necessario quando si desidera rigenerare la pelle dopo una stagione calda e lunga, per favorire un migliore assorbimento dei prodotti. Uno scrub di fine estate su corpo, viso e *décolleté* permette, infatti, una pulizia più profonda che va ad agire sulle impurità come residui di trucco, sapone, calcare, batteri. Il risultato è una pelle più liscia e morbida. Soprattutto, luminosa. Ed è una *beauty routine* che andrebbe ripetuta almeno una volta a settimana.
- Il secondo step è **l'idratazione**. Si può iniziare con un siero che, grazie alla presenza di principi attivi rigeneranti, ripara la pelle stressata. Dopo questa applicazione si continua con una crema idratante. Leggera o ricca. A seconda delle esigenze della pelle e delle preferenze personali. Per intensificare il programma di riparazione cutanea, si può applicare anche una maschera viso idratante (due volte a settimana) che potenzia l'azione rigenerante dei prodotti quotidiani. Ottimo se contiene ingredienti come acido ialuronico, aloe vera o burro di karité per un'idratazione ancora più intensa. E anche se le vacanze sono finite, la protezione solare rimane fondamentale. È importante usare ogni giorno una protezione leggera

adatta al proprio tipo di pelle per prevenire futuri danni causati dai raggi UV e mantenere la pelle sana e giovane. Infine, poiché al rientro dalle vacanze la pelle è in condizioni di disidratazione, è bene evitare tutte le abitudini che possono aumentare questo stato. Meglio preferire la doccia al bagno e non usare detergenti troppo aggressivi.

Quando l'abbronzatura estiva inizierà a svanire, potrebbero inoltre emergere i segni di alcuni danni prodotti dall'esposizione al sole come macchie scure o colorito non uniforme. In questo caso si può minimizzare la comparsa di queste imperfezioni con prodotti a base di vitamina C. Quest'ultima, infatti, contribuisce a schiarire le macchie scure grazie alla sua azione depigmentante. Dona luminosità e protegge la pelle dagli agenti esterni, come inquinamento e radiazioni solari. Il risultato è un tono uniforme e una consistenza più sana della pelle che appare liscia e idratata. Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante. Aumentare il consumo di alimenti che contengono acqua come frutta o verdura, e bere tisane ad azione depurativa, aiuta a ripristinare l'idratazione della pelle e a purificarla dalle tossine.

- Infine lo step **nutrizione**, con l'uso di creme ricche da utilizzare soprattutto di notte. Non va dimenticata la cura delle labbra e dei capelli, che subiscono danni dalla prolungata esposizione al sole. Per le labbra si può iniziare con uno scrub esfoliante e proseguire con un balsamo labbra che ha proprietà idratanti. Per i capelli è consigliato l'uso di trattamenti idratanti o maschere specifiche in grado di ridare luminosità.

## LA RISORSA COLLAGENE

Anche la pelle invecchia. E ha bisogno di ingredienti specifici che la aiutino a rallentare questo processo. Il collagene è una potente proteina presente naturalmente nel nostro corpo. La maggior parte dei tessuti duri e molli è costituita principalmente da collagene. È presente anche nelle ossa, nella pelle e nei legamenti, oltre che nei vasi sanguigni, nelle cornee e nei denti. Con l'avanzare dell'età, la qualità è inferiore. E ne produciamo anche di meno. Dopo i vent'anni si produce circa l'1% in meno di collagene nella pelle ogni anno. Ciò significa che la pelle diventa più sottile e più soggetta a sviluppare rughe. E sono sempre più numerose le prove mediche che dimostrano come il collagene aiuti a combattere la loro comparsa. Si può scegliere come assumere il collagene. È disponibile sotto forma di pillole, polvere, siero, crema. La polvere di collagene può essere aggiunta alle bevande.

# GOLD COLLAGEN®

## OLTRE LA BELLEZZA

TUTTI I VANTAGGI DEL COLLAGENE, DALLA PELLE  
ALLE ARTICOLAZIONI



### IL COLLAGENE

Negli ultimi anni il collagene è diventato protagonista in ambito nutraceutico e dermatologico, ma cosa rende davvero speciale questa proteina? Il collagene è l'elemento strutturale per eccellenza del corpo umano. Presente nella pelle, nelle ossa, nella cartilagine, nei tendini e nei legamenti, il collagene agisce come una sorta di "colla biologica", conferendo forza, elasticità e resistenza ai tessuti che affrontano quotidianamente sollecitazioni e usura.

Con l'età, a partire già dai 25 anni, la sua produzione rallenta, causando perdita di tonicità, comparsa di rughe e anche dolori articolari. Fattori come l'esposizione solare, il fumo e un'alimentazione non equilibrata possono accelerare questo processo, rendendo utile un supporto mirato.

### L'INTEGRAZIONE DI COLLAGENE

L'integrazione di collagene rappresenta una soluzione pratica e accessibile per colmare questa carenza. In particolare, i peptidi di collagene idrolizzato sono studiati per una migliore assorbibilità e possono sostenere i processi rigenerativi naturali dell'organismo. Minerva Research Labs è stata la prima azienda a introdurre il collagene da bere, grazie alla visione del fondatore e CEO Tony Sanguinetti, lanciando integratori completi a base di collagene sul mercato italiano già nel 2011. Con più di 70 milioni di bottiglie vendute in oltre 45 Paesi, con tre brevetti Europei ed uno statunitense, oltre a studi clinici pubblicati in 13 articoli scientifici, le formule di Minerva Research Labs si dimostrano l'eccellenza in questo campo, confermata dagli 11 premi vinti nel settore beauty.

Informazione pubblicitaria a cura di Viatrix

## LE FORMULAZIONI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Minerva Research Labs ha saputo distinguersi fin da subito con prodotti innovativi, pensati per rispondere in modo specifico ai bisogni delle persone secondo fasi, esigenze e stili di vita diversi. Gli integratori GOLD COLLAGEN® sono composti da ingredienti che agiscono in maniera sinergica per garantire la massima efficacia.

La Vitamina B6, ad esempio, è un potente alleato per le donne in menopausa perché contribuisce alla regolazione dell'attività ormonale. La sua azione, unita a quella della Tiamina, del Trans-Resveratrolo, del Coenzima Q10, di 8 g di Collagene marino Idrolizzato e di altri 18 ingredienti è alla base di



Forte Plus, un integratore in grado di fornire supporto ormonale, idratazione ed elasticità della pelle, e un boost al sistema immunitario.

La fisiologica perdita del collagene che aumenta con l'avanzare dell'età può portare a dolori articolari e muscolari che non permettono di muoversi liberamente, soprattutto quando si vuole seguire uno stile di vita che includa un'intensa attività fisica. Assumendo micronutrienti come la vitamina D, la Condroitina e la Glucosamina, ma soprattutto reintegrando il Collagene, si può fornire quel supporto di cui necessitano il sistema muscolare e scheletrico per un funzionamento ottimale.

ARTRON COLLAGEN® EXTREME, con 10 g di Collagene e 16 ingredienti attivi, contribuisce alla salute di ossa, muscoli e articolazioni, offrendo un supporto concreto per chi desidera mantenere forza e mobilità nel tempo.

Le formule a base di collagene liquido, brevettate e clinicamente testate, sono studiate per raggiungere i migliori risultati attraverso un semplice gesto quotidiano: quello di bere. La

Biodisponibilità degli integratori GOLD COLLAGEN® è inoltre garantita dalla Bioperine che aumenta l'assorbimento dei nutrienti del 60%, come dimostrato dagli studi clinici.

## LA RIVOLUZIONE NELLA NUTRICEUTICA: FORTE AGELESS

Forte Ageless è l'ultima innovazione nel mondo della nutricosmetica, un traguardo raggiunto con oltre 15 anni di ricerca scientifica, studi clinici approfonditi e preziosi feedback dei consumatori. Vincitore del premio Innovation Awards Cosmofarma 2025 grazie alla sua formulazione che è il risultato di un approccio scientifico avanzato. Contiene 12.000 mg di Collagene marino idrolizzato, essenziale per sostenere la compattezza e l'elasticità cutanea; 100 mg di acido ialuronico, noto per il suo potere idratante profondo; 125 mg di ceramidi, fondamentali per rafforzare la barriera cutanea e mantenere la pelle protetta e nutrita; e 150 mg di elastina idrolizzata, che contribuisce alla tonicità e alla resilienza dei tessuti. È pensato per chi vuole risultati visibili e duraturi, anche in combinazione con trattamenti estetici professionali, contrastando segni dell'età, lassità e inestetismi della cellulite.

## IL BOOSTER DI COLLAGENE E ACIDO IALURONICO

Il supporto alla salute cutanea e articolare passa dalla sinergia di ingredienti attivi mirati. Acido ialuronico e Collagene Marino Idrolizzato agiscono in combinazione per favorire idratazione, elasticità e struttura cutanea. La Vitamina C per la sintesi del collagene, vitamina D e Zinco per il benessere osseo e immunitario. Questi attivi sono alla base di Hyaluronic Formula di GOLD COLLAGEN®, in compresse, per il benessere di pelle, articolazioni e ossa.

## SCOPRI IL TEST PER MISURARE IL COLLAGENE

Dermalab è il test innovativo che misura il livello di collagene nella pelle, l'idratazione e l'elasticità, attraverso tecnologie non invasive. Rapido e sicuro, restituisce in pochi minuti un report dettagliato e scientificamente attendibile, ideale per valutare l'efficacia dei trattamenti.

GOLD COLLAGEN® offre gratuitamente questo servizio in numerose farmacie e parafarmacie, permettendo a tutti di monitorare la salute della propria pelle in modo semplice e preciso.

Scopri la collezione GOLD COLLAGEN® nelle migliori farmacie, parafarmacie o su [gold-collagen.com](https://gold-collagen.com)

Informazione pubblicitaria a cura di Viatrix

# UN BEL SORRISO MA NON SOLO

*L'importanza dell'igiene orale  
nella salute complessiva di una persona*

di **Marinella Lauroni**

L'igiene orale rappresenta uno degli aspetti fondamentali della salute generale e del benessere quotidiano. Una corretta cura di denti e gengive non solo contribuisce a mantenere un sorriso smagliante ma è essenziale per prevenire anche numerose patologie, non solo della bocca, che possono influire sulla qualità della vita. La mancanza di un'adeguata igiene orale può causare problemi come carie, gengiviti, parodontiti, ma anche altre complicanze che, se trascurate, possono avere ripercussioni su organi e sistemi più distanti, come il cuore e il sistema immunitario.

## **SANE ABITUDINI**

Per mantenere un'igiene orale quotidiana bastano poche semplici pratiche ma al tempo stesso fondamentali: spazzolare i denti almeno due volte al giorno, usare il filo interdentale per rimuovere la placca tra i denti e utilizzare un collutorio antibatterico.

Queste abitudini aiutano a eliminare residui di

cibo, batteri e placca, responsabili dell'insorgenza di carie e infiammazioni gengivali. La visita regolare dal dentista, almeno due volte l'anno, permette inoltre di individuare precocemente eventuali problemi e di intervenire tempestivamente. Quando l'igiene orale viene trascurata si crea un ambiente favorevole alla proliferazione di batteri nocivi. La placca batterica, se non rimossa, può mineralizzarsi formando il tartaro, che si accumula sotto le gengive e provoca gengiviti, infiammazioni caratterizzate da sanguinamento, arrossamento e gonfiore. Se non trattate, queste infiammazioni possono evolvere in parodontiti, malattie più gravi che portano alla perdita dei tessuti di supporto dei denti e, in casi estremi, alla perdita stessa degli elementi dentali.

## **LE AFTE**

Oltre ai problemi più noti, la scarsa igiene orale può favorire lo sviluppo di altre condizioni, tra cui le afte. Si tratta di ulcerazioni dolorose che





si formano sulla mucosa orale, spesso di forma rotonda o ovale, con un centro bianco o giallo e un bordo rosso infiammato. Sebbene le cause delle afte non siano ancora completamente chiare, diversi fattori possono contribuire alla loro insorgenza, tra i quali traumi locali, stress, carenze vitaminiche, alterazioni ormonali e, non meno importante, cattive abitudini di igiene orale.

La mancanza di una corretta pulizia dei denti e delle gengive può aumentare il rischio di traumi alla mucosa orale, favorendone la formazione. Per esempio, l'uso di spazzolini troppo duri o una tecnica di spazzolamento aggressiva può irritare le mucose, creando piccole ferite che diventano punti di ingresso per batteri e agenti irritanti. Inoltre, la presenza di placca e tartaro può

causare infiammazioni croniche e irritazioni che facilitano la comparsa di ulcerazioni.

Le afte, pur essendo generalmente benigne e autolimitanti, rappresentano un fastidio notevole, causando dolore durante la masticazione, la parola e l'assunzione di cibi caldi o acidi. In alcuni casi possono persistere per diverse settimane e ripresentarsi frequentemente, compromettendo la qualità della vita. La loro gestione richiede spesso l'uso di farmaci topici, come gel anestetici o corticosteroidi, e l'adozione di misure preventive, tra cui una corretta igiene orale e l'eliminazione di fattori irritanti. Nella maggior parte dei casi le afte guariscono spontaneamente in circa una o due settimane ma con le giuste cure e precauzioni si può alleviare il fastidio e favorire una rapida guarigione.

## VERO O FALSO?

### **La bocca è davvero considerata la parte più sporca del nostro corpo?**

Vero. Essa, infatti, ospita una vasta gamma di batteri, virus e altri microrganismi. Contiene circa 700 tipi diversi di batteri, molti dei quali fanno parte della normale flora orale. Tuttavia, alcuni possono causare infezioni se proliferano in modo eccessivo. Inoltre, durante il consumo di cibo e bevande, i microbi presenti sulla superficie degli alimenti o delle mani possono entrare nella bocca. E anche la saliva può contenere virus e batteri trasmissibili, facilitando la diffusione di infezioni come raffreddore, influenza o malattie più gravi come l'herpes.

### **È sufficiente lavarsi i denti una volta al giorno per mantenere una buona igiene orale?**

Falso. È fondamentale lavarsi i denti almeno due volte al giorno per prevenire problemi come gengiviti, carie e accumulo di placca. Spazzolare i denti regolarmente aiuta a rimuovere residui di cibo, batteri e placca che si formano sulla superficie dentale durante il giorno e la notte. Questo non solo protegge denti e gengive, ma contribuisce anche a mantenere un alito fresco e a prevenire eventuali problemi più seri nel tempo. Una buona routine di igiene orale è, infatti, il modo migliore per prendersi cura del sorriso.

### **Usare il filo interdentale aiuta a prevenire carie e gengiviti tra i denti?**

Vero. Il filo interdentale serve a rimuovere la placca e i residui di cibo tra i denti, zone che sono difficili da pulire solo con lo spazzolino. Questo contribuisce a prevenire carie, gengiviti e infiammazioni gengivali, mantenendo e preservando la salute generale e la bocca più sana. Meglio se si sceglie un filo interdentale adatto alle proprie gengive e denti. Si può optare per un filo in cera o senza cera: quello in cera scivola più facilmente tra i denti, mentre senza cera può essere più sottile e flessibile. Se si hanno gengive sensibili o sanguinanti, è il caso di preferire un filo più delicato, magari con un rivestimento in tessuto o con proprietà lenitive.

### **Spazzolare i denti con uno spazzolino troppo duro può danneggiare le gengive e lo smalto dentale?**

Vero. Uno spazzolino troppo duro può irritare le gengive e usurare lo smalto. Le setole rigide esercitano una pressione eccessiva sui tessuti delicati della bocca, causando infiammazione, sanguinamento e sensibilità gengivale. Inoltre, la forte pressione danneggia anche lo smalto, che è la protezione esterna e dura dei denti stessi. Lo smalto può usurarsi o scheggiarsi, rendendo i denti più sensibili e vulnerabili a carie e ad altri problemi. Quindi, meglio usare uno spazzolino con setole morbide o medie, che pulisce efficacemente senza rischiare di danneggiare gengive e smalto. Anche nel caso si utilizzi uno spazzolino elettrico conviene optare per una testina morbida, al fine di evitare una eccessiva pressione su denti e gengive.

### **L'uso di collutori antibatterici può sostituire lo spazzolamento e l'uso del filo interdentale?**

Falso. I collutori sono un complemento, ma non sostituiscono le pratiche fondamentali di spazzolamento e l'uso del filo interdentale. I collutori sono utili, per lo più, al fine di ridurre i batteri e di mantenere l'alito fresco, hanno lo scopo di rimuovere la placca e i residui di cibo dalle superfici dei denti e lungo la linea gengivale, mentre il filo interdentale pulisce dove lo spazzolino non riesce ad arrivare. Per una corretta igiene orale è fondamentale combinare tutte queste pratiche, solo così ci si garantisce una bocca più sana e protetta.

### **Andare dal dentista non è necessario se non si hanno problemi alla bocca e se si ha una buona igiene orale quotidiana?**

Falso. Anche con una buona igiene quotidiana sono necessarie delle visite regolari, almeno due volte l'anno, dal dentista. Queste sono importanti per individuare e trattare eventuali problemi precocemente e per riuscire a prevenire tutta una serie di patologie che riguardano la bocca.



Tutti abbiamo  
bisogno di qualcuno  
su cui contare.

In caso di **afte**, **stomatiti aftose**,  
**piccole lesioni traumatiche** causate  
dal contatto con apparecchi  
ortodontici, protesi o impianti,  
**Alovex® Protezione Attiva**  
crea una pellicola protettiva  
che riduce il dolore  
e favorisce la cicatrizzazione.  
Adatto per adulti e bambini.



 RECORDATI

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 03/04/2025.

# 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

