

PRENDITI CURA DI TE, FAI PREVENZIONE!

Lo sai che è possibile prevenire molte malattie? Come? Rivolgendoti al tuo farmacista per effettuare uno dei numerosi screening per tutelare la tua salute. Una recente indagine effettuata su 2mila italiani ha rilevato che c'è molto interesse da parte dei cittadini rispetto ai servizi erogati dalle farmacie: a oggi ne hanno usufruito più di 4 italiani su 10, sia prenotando il servizio in anticipo (25%) sia semplicemente recandosi in farmacia (15%). "Il nostro compito, spiega il dottor Marco Mariani, Direttore Generale di Farmacentro, è quello di aiutare a risolvere i problemi di salute di chi arriva in farmacia dedicando tempo per entrare in sintonia, conoscere le reali esigenze e aiutare a ritrovare il benessere". La salute è un bene prezioso e per questo la rete Mia Farmacia riserva ai cittadini un'offerta di servizi sempre più ampia e articolata: dalla telemedicina con holter cardiaco e pressorio ed elettrocardiogramma alla Densitometria ossea a ultrasuoni per valutare la presenza di osteoporosi; dall'analisi dell'efficienza circolatoria delle gambe al monitoraggio della qualità del sonno. Molti, inoltre, sono gli screening di prevenzione come, per esempio, il test per rilevare le intolleranze alimentari. "Nelle nostre farmacie del cuore il cliente trova professionisti qualificati pronti ad assisterlo e a consigliarlo." Conclude il dottor Marco Mariani. La prevenzione è alla base di una vita sana e serena. Approfitta di questa opportunità: per tutelare la tua salute e quella dei tuoi cari passa in farmacia e prenota il tuo screening!

di Mercedes Bradaschia

SOMMARIO

2

MEDICINA

Salute
del cuore

6

BENESSERE

Curare
la cervicale

10

AUTOMEDICAZIONE

Capelli sani
e forti

14

PREVENZIONE

Sistema
immunitario

18

NUTRIZIONE

Pasti
sostitutivi

20

IL CONSIGLIO
DEL FARMACISTA

Oltre
la borraccia

22

CURA DELLA PERSONA

Intestino felice,
vita felice!

26

PETS CARE

Discromie
cutanee

30

PETS CARE

Non solo
cani e gatti



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 XVIII numero 103
luglio - agosto 2024

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

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Direttore esecutivo
Ludovico Baldessin

Coordinamento editoriale
Mercedes Bradaschia
m.bradaschia@lswr.it

Hanno collaborato
Stefania Cifani, Carla De Meo,
Marina Franceschi, Alessandra Margreth,
Antonella Notari, Barbara Ricciardi

Progetto e realizzazione Grafica
Imagine S.r.l.

Grafica e Immagine
Vlash Papa - v.papa@life.com.al

Stampa: Graphicscalve SpA

Località Ponte Formello 1/3/4
24020 Vilminore di Scalve BG

Stampa su carta
ecologica riciclata



www.miafarmaciaitalia.it

SALUTE DEL CUORE

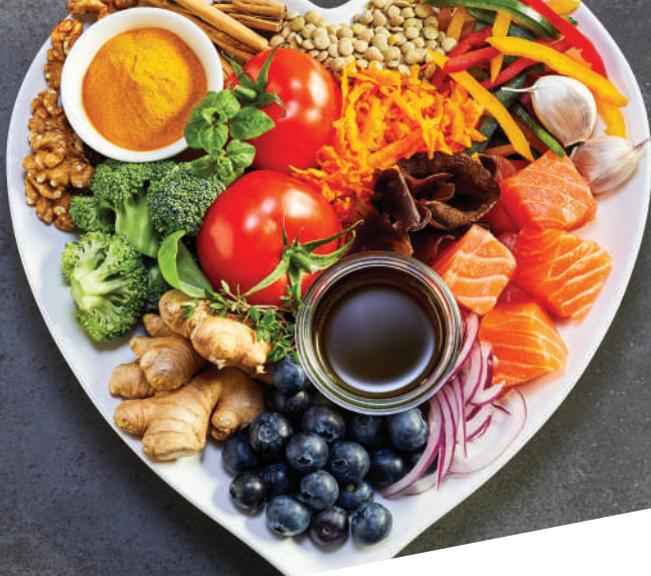
*Muoversi, mangiare bene
e vivere con gioia!*

Le malattie cardiovascolari sono patologie che colpiscono il cuore e la circolazione del sangue. Si dividono in congenite, se presenti dalla nascita, o acquisite, quando insorgono nel corso della vita. Rappresentano la prima causa di morte, malattia e invalidità in Italia. Tra le forme più frequenti troviamo la cardiopatia ischemica, che comprende principalmente l'infarto acuto del miocardio, e lo scompenso cardiaco.

FATTORI DI RISCHIO

Per capire come evitare o limitare l'arrivo di questi pericoli, bisogna sapere che esistono fattori di rischio che non possono essere modificati e altri su cui si può intervenire. Non si può ovviamente intervenire sull'età: con il passare degli anni au-





menta il rischio di sviluppare eventi cardiovascolari. Familiarità: chi ha avuto in famiglia problemi cardiovascolari prima dei 55 anni per gli uomini e dei 65 per le donne, deve tenersi controllato. Genere: le donne sono meno a rischio fino alla menopausa perché difese dalla naturale protezione degli ormoni. Dopo la fine dell'età fertile il rischio tra uomini e donne diventa comparabile. Si possono invece modificare molte situazioni che mettono in pericolo la salute di cuore e arterie. Ad esempio, l'abitudine al fumo, la scarsa o nulla attività fisica, il consumo eccessivo di alcol, una alimentazione scorretta, il sovrappeso e l'obesità, il diabete mellito. Attenzione anche alle dislipidemie, cioè i valori aumentati di colesterolo e trigliceridi. L'ipercolesterolemia rappresenta il fattore di rischio maggiore per l'infarto cardiaco e ictus cerebrale ischemico. Questo succede quando il colesterolo totale (LDL + HDL) è troppo alto. Valori desiderabili sono i seguenti: colesterolo totale: fino a 200 mg/dl; colesterolo LDL: fino a 100 mg/dl.

ATTENZIONE ALL'IPERTENSIONE

Altri elementi da tenere d'occhio: l'ipertensione arteriosa, cioè un aumento stabile della pressione arteriosa. Nei battiti del cuore si può distinguere una pressione "massima" (o "sistolica") che corrisponde al momento in cui il cuore pompa il sangue nelle arterie, e una pressione "minima" (o "diastolica"), che corrisponde alla pressione che rimane nelle arterie quando il cuore si ricarica di sangue per il battito successivo. I valori rilevati sono espressi in millimetri di mercurio (sigla mmHg). Abbiamo la pressione alta o soffriamo di ipertensione arteriosa quando i valori della massima sono uguali o maggiori a 140 mmHg, e quelli della minima sono uguali o superiori a 90 mmHg. I valori si riportano anche nella forma 140/90. La pressione alta non è annunciata da sintomi che

ne segnalino la presenza. Per questo è indispensabile tenere sotto controllo i valori pressori. In ogni caso bisogna rivolgersi sempre al medico. Un altro nemico per il cuore è la sindrome metabolica, condizione che prevede la contemporanea presenza di almeno tre variabili tra obesità addominale, ipertrigliceridemia, bassi livelli di colesterolo HDL, ipertensione arteriosa, iperglicemia.

FARE PREVENZIONE

Come per molte altre patologie, anche per gli eventi cardiovascolari la strategia migliore è la prevenzione. Quindi lo stile di vita da adottare è quello sano. Non bisogna fumare ed evitare l'esposizione al fumo passivo. Per combattere la sedentarietà sono necessari almeno 30 minuti al giorno di attività fisica (anche una camminata a passo sostenuto). Attenti anche all'alcol: limitare il consumo di birra, vino e altri alcolici. Niente alcol per chi è sotto i 18 anni. È poi necessario prevedere una alimentazione sana ed equilibrata, ricca di frutta e verdura, cereali integrali, pesce, olio extravergine di oliva. Attenzione al sale, piuttosto arricchire i piatti con spezie come origano, timo o altri aromi. Limitare il consumo di carne rossa, grassi di origine animale e zuccheri. Per aiutare il cuore non esagerare con i caffè e limitare le bevande ricche di caffeina come gli energy drink. Controllare regolarmente il proprio peso sulla bilancia. Bisogna anche tenere presente che la quantità di calorie deve essere adeguata all'attività che si svolge. Chi ha un lavoro sedentario consumerà meno calorie di chi svolge un'attività fisica importante. E per capire il proprio stato di salute ci si deve rivolgere al proprio medico per indicazioni ed esami di controllo periodici: soprattutto dopo i 40 anni è bene tenere d'occhio la pressione arteriosa, la frequenza e il ritmo del battito cardiaco e i livelli di glicemia, colesterolo e trigliceridi nel sangue.



SCREENING IN FARMACIA

Esistono diversi dispositivi che aiutano a tenere sotto controllo lo stato di salute del cuore.

Holter cardiaco: il servizio di telemedicina prevede la consulenza di un cardiologo 24 su 24, ed è utile per il telemonitoraggio degli eventi aritmici (per chi soffre di palpitazioni, cardiopalmo, aritmie, o per chi è in terapia con farmaci antiaritmici). Questo servizio è indicato anche per la sorveglianza in caso di eventi ischemici: pazienti con angina pectoris, infarto miocardico, angioplastica coronarica. Si controlla l'evoluzione della malattia, la terapia e le eventuali riprese dei sintomi.

Holter pressorio: questo servizio di telemo-

onitoraggio controlla la pressione arteriosa HBPM (Home Blood Pressure Monitoring), garantisce il telemonitoraggio domiciliare o in mobilità dei valori di pressione arteriosa e consente la prevenzione primaria e secondaria, la misurazione dei valori pressori, la valutazione degli effetti della terapia antipertensiva.

Elettrocardiogramma Il servizio permette di registrare ovunque in modo semplice un elettrocardiogramma a 12 derivazioni. Utile per la prevenzione primaria, secondaria, se insorgono segni o sintomi di natura cardiovascolare.

CERVICALE

Consigli per uno stile di vita sano e un collo in forma

di **Marina Franceschi**

Alzi la mano chi non ha mai detto, o sentito dire, almeno una volta "ho la cervicale". Ma di cosa si tratta esattamente? Il dolore a livello della regione posteriore del collo, all'altezza della parte di colonna vertebrale che prende il nome di rachide cervicale, e tecnicamente denominato cervicalgia, è uno dei disturbi più diffusi, favorito da varie condizioni, anch'esse molto comuni.

CERVICALGIA

Anche se molto diffuso, si tratta di un disturbo complesso che si associa all'infiammazione di muscoli, articolazioni e tendini del collo; può svilupparsi a partire da contratture muscolari e

postura scorretta, per esempio passando molte ore alla scrivania, o con una posizione notturna sbagliata. Per quanto riguarda le contratture, sono una delle cause più frequenti; uno stress improvviso e violento, come il colpo di frusta che provoca l'estensione e la flessione dei muscoli del collo, oppure uno stress minore prolungato nel tempo, che innesca un sovraccarico e una contrattura muscolare che insorge di conseguenza.

SINTOMI

L'infiammazione delle vertebre cervicali può causare un dolore localizzato nella zona del col-



lo, ma può anche coinvolgere la spalla, il braccio o la zona superiore della schiena con un generale senso di rigidità soprattutto durante i movimenti. Di solito chi soffre di cervicalgia fa fatica a muovere e ruotare la testa; quando il disturbo è molto grave può interferire con le attività quotidiane. Una delle più comuni manifestazioni della cervicalgia è comunque il mal di testa, con un dolore pulsante nella zona fronto-temporale e occipitale, che ha la caratteristica di aumentare con il movimento. Tra le cause, anche la progressiva degenerazione dei dischi intervertebrali e l'artrosi delle vertebre. In questi casi, i movimenti articolari più semplici causano dolore.

PREVENIRE E CURARE

La terapia farmacologica è necessaria per risolvere gli episodi di dolore acuto; evitare di fare da soli, meglio chiedere consiglio al medico che potrebbe consigliare antinfiammatori e miorilassanti. Ma per prevenire il dolore cervicale dovuto a condizioni croniche e quindi causato da disturbi muscolari, bisogna agire preventivamente, in primo luogo sulla postura. La postura dovrebbe essere tenuta sotto controllo, soprattutto quando il lavoro costringe a posizioni sedentarie, sempre uguali, che favoriscono le contratture. Il collo dovrebbe restare dritto, in linea con il resto del corpo, non piegato

in avanti o in basso. Anche per questo, durante la notte può essere utile un cuscino specifico, che tenga la testa in linea con il corpo, mentre sarebbe meglio evitare la posizione a pancia in giù. Quando ci si trova a lavorare alla scrivania per molte ore consecutive, è bene controllare spesso la postura, fare dei movimenti, alzarsi, fare dei piccoli esercizi di mobilità. Necessario inoltre rinforzare i muscoli intorno alla colonna vertebrale; per fare questo l'ideale è rivolgersi a uno specialista o a un fisioterapista. Prendere l'abitudine di svolgere semplici esercizi per modificare la postura e fare sessioni di stretching, possono sicuramente migliorare la situazione. In generale, un'attività fisica o sportiva regolare permette di mantenere i muscoli tonici ed elastici che possono proteggere dall'insorgenza del dolore.



DOLORI MUSCOLARI? PUOI PROVARE L'AZIONE DEL CALORE

ThermaCare[®] FASCE AUTORISCALDANTI



IL CALORE CHE SCIOLVE IL DOLORE.

Scopri di più

Thermacare[®] è un dispositivo medico CE - 0123.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione alla pubblicità del Ministero della Salute del 08/04/2024.

 **Angelini**
Pharma

CAPELLI SANI E FORTI

*Dalle cure quotidiane
ai trattamenti speciali*

Quest'anno i capelli più cool sono all'insegna dell'elaborazione. Ricci, colorati, biondi con e senza riflessi oppure quasi bianchi. Ma l'importante è che attirino l'attenzione e donino estremo fascino a chi li "indossa", come un capo d'abbigliamento sartoriale fatto su misura. Per questa tipologia di acconciature sono necessari agenti schiarenti, tinture e diversi strumenti, quali piastre, phon multiuso, spazzole rotanti, ferri arricciacapelli. L'impiego di questi ausili e sostanze, spesso chimiche, alla lunga può tuttavia danneggiare i capelli, riducendo le belle chiome folte e lucenti in capelli radi, sottili, opachi, crespi e in un'unica parola "danneggiati". Per prendersi cura di cute e capelli, noto simbolo di sensualità e bellezza, si rende pertanto necessario ricorrere a particolari stratagemmi e durante il periodo autunnale, quando cadono come le castagne, assumere integratori specifici, volti a sopperire le carenze nutrizionali.

di **Barbara Ricciardi**, farmacista

IN CADUTA LIBERA

Durante l'autunno e l'inverno, a causa della riduzione della sintesi di melatonina, indotta dal calo delle ore di luce, anche i capelli possono subire alcuni cambiamenti e quello che si può osservare consiste soprattutto in un'abbondante caduta. Per ovviare a questo antiestetico problema si rende innanzitutto necessario integrare l'alimentazione. L'assunzione di integratori alimentari specifici e l'utilizzo di trattamenti rinforzanti locali sono, pertanto, particolarmente consigliati in questo periodo. Per ottenere risultati soddisfacenti è necessario, inoltre, intervenire prima che il disturbo giunga a uno stadio



avanzato e scegliere un trattamento personalizzato. Attenzione quindi ad alcuni segnali premonitori, come assottigliamento dei capelli che si elettrizzano facilmente quando si pettinano, diradamento frontale o parietale dei capelli che si spezzano e danno origine a doppie punte, comparsa di un fusto ruvido, secco e opaco. Gli integratori alimentari per i capelli sono formulati con un insieme di nutrienti, dotati di azione trofica e protettiva. I principali sono cistina, cisteina, metionina, vitamine A, B, C, E, acido pantotenico, biotina, zinco, ferro, rame, selenio, zolfo, manganese. Tra i rimedi naturali, indicati

per rinforzare i capelli e ridurre la caduta, spicca invece l'equiseto, ricco di silicio che migliora la struttura e lo spessore dei capelli. Per uso locale si utilizzano, invece, lozioni ed emulsioni che svolgono principalmente la funzione di migliorare l'irrorazione sanguigna a livello del bulbo. Essi agiscono, inoltre, a livello del cuoio capelluto, riducendo la forfora e il sebo, idratando, purificando e facilitando l'assorbimento di altre sostanze. I principali ingredienti contenuti in tali prodotti sono: l'estratto di semi d'uva o vinaccioli, che migliorando la circolazione capillare stimola la nutrizione dei bulbi; l'olio essenziale

di rosmarino, dotato di proprietà antiossidanti; il capelvenere, una felce diffusa in Europa meridionale dall'efficace azione antiforfora e sebo normalizzante; l'olio di tea tree, ottenuto dalla distillazione delle foglie della melaleuca di origine australiana, che vanta spiccate proprietà antisettiche e normalizzanti.

DIFENDERSI DAL CALORE

Per ottenere acconciature elaborate e a forte impatto visivo si rende spesso necessario ricorrere a strumenti specifici e spesso innovativi, come phon professionali di ultima generazione, piastre, arricciacapelli, spazzole rotanti. Essi sfruttano il calore diffuso da materiali ceramica, titanio e tormalina preriscaldati, dai raggi infrarossi oppure dall'aria. Purtroppo, però un loro utilizzo scorretto e frequente può danneggiare il fusto del capello rendendolo, secco, fragile e opaco. Tuttavia, non è sempre necessario rinunciare a questi trattamenti, poiché sono oggi disponibili prodotti cosmetici denominati termoprotettori, che consentono di ridurre i danni indotti dalle elevate temperature. Prima di effettuare la messa in piega si consiglia pertanto di applicare sui capelli umidi specifici

oli, creme ed emulsioni con un lieve massaggio sull'intera lunghezza e sulle punte dei capelli. Tra i termoprotettori più utilizzati per mantenere chiome idratate, luminose e morbide al tatto, ci sono l'olio di argan, di avocado, di cocco e di oliva che, oltre a nutrire in profondità i capelli, ne prevengono la disidratazione.

I PIDOCCHI

A disturbare la cute e i capelli, soprattutto nei bambini in età scolare, non manca la presenza di piccoli parassiti infestanti, come i pidocchi che sono oggi divenuti particolarmente resistenti ai trattamenti comuni, ripresentandosi con notevole frequenza. La pediculosi è un'infestazione causata da parassiti di colore bianco-grigiastro, i pidocchi (*Pediculus capitis*), che si nutrono di sangue umano e si concentrano specie sulla nuca e dietro le orecchie, causando un fastidioso prurito. Sebbene non esista una stretta correlazione tra l'igiene personale e la frequenza con cui tale problematica compare, specie nelle comunità scolastiche, un'indagine visiva frequen-



te del cuoio capelluto e la detersione con uno shampoo normale 1-2 volte alla settimana giocano oggi un ruolo fondamentale nella prevenzione di queste infestazioni. Un utilizzo corretto degli agenti insetticidi consente, inoltre, di evitare la comparsa di resistenze nei pidocchi. A tal proposito si consiglia di seguire alcune semplici regole:

- non utilizzare agenti antiparassitari a scopo preventivo, ma solo in caso di reale presenza di insetti e uova;
- applicare il prodotto uniformemente sull'intera lunghezza dei capelli e lasciare agire per una durata adeguata;
- ripetere il trattamento a distanza di una settimana, per debellare le lendini eventualmente sopravvissute;
- utilizzare un pettinino a denti stretti con l'ausi-

lio di una lente d'ingrandimento, per rimuovere meccanicamente le uova che sono rimaste adese al fusto dei capelli;

- per sciogliere il materiale adesivo con cui le uova aderiscono ai capelli, alla fine del trattamento, si consiglia di effettuare un ultimo risciacquo con una soluzione tiepida a base di acqua e aceto;
- per evitare i contagi all'interno della famiglia non condividere pettini, spazzole e altri accessori per capelli, che nel caso di infestazione dovranno essere lavati a 60°C con acqua e sapone;
- in caso di reinfestazioni, alternare i rimedi antiparassitari, a base di piretrine e malathion, con trattamenti che svolgano un'azione non insetticida in senso stretto, come per esempio il dimeticone.

SISTEMA IMMUNITARIO

*Rinforziamo le difese
in vista della stagione fredda*

di **Stefania Cifani**

Finita l'estate, e con essa le lunghe ore passate all'aria aperta, al sole, al mare o in montagna, è arrivato il momento di cambiare completamente ritmo e tornare alle attività abituali. Un passaggio che per qualcuno è particolarmente gravoso, potenziale fonte di stress, nervosismo e cattivo umore. Certamente il tutto richiede un po' di tempo, e riabituarsi agli orari rigidi, alle giornate sempre più brevi e a trascorrere molte ore in ambienti chiusi, può essere difficile. Tutto questo incide anche sul sistema immunitario, che da questo periodo in poi viene messo alla prova.

I NEMICI DELLE DIFESE IMMUNITARIE

Tralasciando gli individui affetti da patologie croniche che sono di per sé più fragili e soggetti ad ammalarsi più facilmente, nelle persone sane a minacciare l'efficienza del sistema immunitario sono sicuramente alimentazione disordinata, sonno scarso o insufficiente, sedentarietà, stress fisici e mentali, e squilibri intestinali. Anche il freddo influisce, ma in modo indiretto. Con il freddo infatti aumenta enormemente il tempo passato in ambienti chiusi, a volte affollati, caldo-umidi, ideali per la proliferazione dei patogeni.



D'altra parte, i riscaldamenti rendono l'aria degli ambienti secca, non ideale per l'apparato respiratorio in quanto inaridisce le mucose delle vie respiratorie, alterandone la funzionalità. E inoltre l'aria fredda, specie se arriva improvvisa dopo essere stati in ambiente più caldo, interferisce con le mucose dell'apparato respiratorio, "bloccando" le ciglia vibratili che le ricoprono. In questo modo perdono temporaneamente la propria funzione di barriera, e quindi anche la capacità di eliminare particelle impure e gli agenti patogeni. L'organismo diviene così improvvisamente più

esposto all'attacco di virus e batteri. In sostanza affinché l'organismo sia nella migliore condizione per affrontare l'inverno occorre mangiare bene, dormire a sufficienza, fare attività fisica e mantenere in equilibrio il microbioma.

ALIMENTAZIONE

Vitamine e sostanze antiossidanti, contenute in frutta e ortaggi, devono essere consumate ogni giorno, più volte al giorno, variando i colori e le tipologie. La stagione autunnale offre moltissimi prodotti che non dovrebbero mancare sulla tavo-

la che sono importanti per la salute del sistema immunitario. Noci e semi: sono una buona fonte di proteine, fibre, vitamine e minerali, tra cui vitamina E, zinco e selenio. Uova: sono una buona fonte di proteine, vitamine e minerali, tra cui la vitamina D. Pesce grasso: salmone, sgombro, sardine e tonno sono ricchi di acidi grassi omega-3, che hanno proprietà antinfiammatorie come lo zenzero, mentre l'aglio ha proprietà antibatteriche e antivirali che possono aiutare a combattere le infezioni. Possiamo approfittare degli agrumi per assumere la vitamina C, un antiossidante che aiuta a sostenere il sistema immunitario. Il kiwi è un'altra buona fonte di vitamina C, oltre a contenere vitamina E e potassio. E poi ortaggi e verdure di stagione.

SONNO

È ormai stabilito che dormire poco, privarsi del sonno, o avere comunque un sonno insufficiente o sempre disturbato, deprime il sistema immunitario e rende l'organismo più facilmente attaccabile da virus e batteri, e aumenta di alcune volte il rischio di contrarre infezioni. Un buon riposo notturno è fondamentale per il nostro benessere generale, e questo include anche la salute del nostro sistema immunitario. Diversi studi dimostrano una stretta correlazione tra la quantità e la qualità del sonno e la capacità dell'organismo di difendersi dalle infezioni. Il consiglio per gli adulti è di dormire tra le 7 e le 8 ore a notte. Tuttavia, la quantità di sonno necessaria può variare da persona a persona. È importante ascoltare il proprio corpo e dormire quanto necessario per sentirsi riposati e pieni di energia. Durante il sonno, il corpo rilascia citochine: proteine che svolgono un ruolo cruciale nella risposta immunitaria. Il sonno favorisce, inoltre, la produzione di cellule immunitarie: come i linfociti T e i linfociti B, responsabili del riconoscimento e dell'eliminazione di patogeni.

ATTIVITÀ FISICA

Studi scientifici dimostrano che l'esercizio fisico ha un impatto positivo sulla capacità dell'organismo di difendersi dalle infezioni e dalle malattie. Approfittiamo perciò delle belle giornate autunnali per fare movimento: se andiamo al lavoro in macchina, parcheggiamola lontano così siamo obbligati a fare due passi in più e facciamo lo stesso con i mezzi pubblici scendendo una o due fermate prima. L'attività fisica aumenta la circolazione sanguigna: questo permette alle cellule immunitarie di muoversi più velocemente nel corpo

e di raggiungere più facilmente i siti di infezione. Riduce l'infiammazione, aumenta la produzione di cellule immunitarie: l'esercizio fisico stimola il midollo osseo a produrre più globuli bianchi, i quali combattono le infezioni e soprattutto rilascia endorfine, ormoni che hanno effetti benefici sul sistema immunitario e riducono lo stress, che può indebolire le difese. I medici raccomandano almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana, o 75 minuti di attività fisica vigorosa.

MICROBIOMA SANO

L'equilibrio del microbioma, ossia l'insieme dei miliardi di microrganismi che vivono all'interno dell'intestino, è molto importante per avere un sistema immunitario efficiente; gran parte delle cellule immunitarie infatti si localizzano nell'intestino. I batteri "buoni" vengono alimentati con una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, alimenti fermentati (come kefir, yogurt) e povera di grassi, zuccheri, cibi raffinati, dolciumi, fritti, alcol. Fondamentale anche l'idratazione per cui è sempre consigliabile bere molta acqua. L'equilibrio del microbioma può essere alterato anche da periodi di stress, malattie, infezioni e uso di antibiotici. In questi casi, oppure quando non fosse possibile riuscire a mantenere una alimentazione corretta, e soprattutto in questa stagione, può essere utile integrare con dei probiotici, da assumere dietro consiglio del medico o del farmacista, che contribuiranno a riequilibrare la flora batterica intestinale.



PASTI SOSTITUTIVI

*Luci e ombre di un nuovo
modo di alimentarsi*

di **Carla De Meo**

I pasti sostitutivi sono una opzione dietetica molto popolare. Sono prodotti in genere bilanciati a livello nutrizionale e rappresentano una alternativa veloce al pasto tradizionale. Sono pensati per sostituire, parzialmente o completamente, uno o più pasti giornalieri: colazione, pranzo o cena. Si inseriscono nel filone della ricerca di benessere e salute all'interno del ritmo frenetico del nostro quotidiano che deve mettere d'accordo programmi fitti di impegni, controllo del peso e soluzioni nutrizionali rapide.

FORMATO, GUSTO E CALORIE

Sono disponibili in differenti formati: frullati, budini, barrette, polveri da mescolare con acqua o latte, bevande già pronte. Ce ne sono



di tutti i gusti: dalla cioccolata alla vaniglia, al caffè ma pure non aromatizzati. Hanno livelli diversi di calorie. Generalmente contengono da 180 a 300 calorie. Una volta raggiunto il livello desiderato di perdita di peso, si consiglia di mantenere l'obiettivo raggiunto sostituendo ogni giorno un pasto con un sostituto. Contengono vitamine, minerali, macronutrienti tra cui proteine, grassi e carboidrati. E alcuni possono essere più ricchi di fibre di altri. È difficile affermare in senso assoluto se questi pasti siano salutari o meno.

VANTAGGI E SVANTAGGI

Molto dipende dal motivo per cui vengono assunti. Per chi vuole perdere peso possono essere utili nel breve tempo ma certo non

aiutano a educare alla sana nutrizione, imparando a cucinare pasti semplici, nutrienti e ipocalorici. Non insegnano a mangiare sano né aiutano l'adozione di abitudini importanti come l'orario dei pasti che dovrebbe essere quanto più possibile regolare. Si è poi notato che talvolta sono meno sazianti dei cibi solidi e inducono a troppi spuntini extra nel corso della giornata, azzerando l'obiettivo della perdita di peso. Ecco perché, prima di integrare la dieta con i pasti sostitutivi, è utile avere a disposizione tutte le informazioni. Conoscere i pro e i contro. Vantaggi e svantaggi. Approfondire il comfort indubbio di questo prodotto, la sua composizione nutrizionale, i possibili effetti sulla salute, i tempi consigliati di assunzione continuativa, la sua idoneità rispetto a stili di vita diversi e a differenti condizioni di salute.

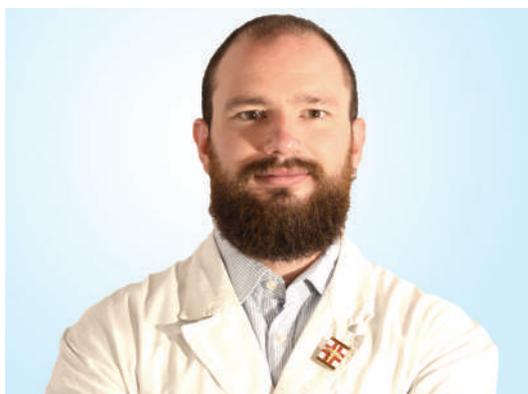
NON DEVE DIVENTARE UN'ABITUDINE

Oltre a ridurre l'apporto calorico, i pasti sostitutivi alleviano la pressione sul cibo e sulla preparazione dei pasti. Sono studiati per persone che non vogliono pensare a quello che stanno mangiando e che vogliono solo nutrirsi velocemente, continuando a vivere la loro giornata, o che sono abituati a saltare spesso i pasti (pessima abitudine alimentare). Non è consigliabile seguire questo tipo di dieta per troppo tempo. Non vanno intesi come una soluzione a lungo termine. Infatti, anche se alcuni sostitutivi sembrano completi, nulla dovrebbe sostituire una dieta sana e variata. Pertanto, non si dovrebbe prendere l'abitudine di consumare questo prodotto per oltre un mese. Come sempre, la medaglia ha due facce. Ci sono anche i contro nell'assunzione dei pasti sostitutivi. Certamente non ne impediscono l'uso ma invitano a farne un uso moderato. In alcune persone può infatti svilupparsi il rischio di una dipendenza eccessiva. E non rappresentano una soluzione universale. Potrebbero non essere adatti ai bambini, alle donne incinte o alle persone con particolari patologie. Alcune persone, inoltre, avvertono la 'mancanza' di cibo vero quando assumono frullati o barrette e altri male tollerano il latte: la maggior parte dei sostitutivi è a base di latte scremato.

LA BORRACCIA OLTRE



Idratazione e integrazione per il tuo benessere



Articolo del dr **Lorenzo Sansoni**, esperto di nutrizione e integrazione sportiva, Farmacia Sansoni di S. Giovanni Valdarno (AR)

Mantenersi in attività porta con sé una serie di benefici per la propria salute che non devono essere assolutamente sottovalutati. Quando facciamo attività fisica è importante ricordare che stiamo andando incontro ad un processo che consuma le nostre risorse e riserve di energia: perdiamo sali minerali e acqua attraverso il sudore e per avere energia usiamo il glicogeno, che è la riserva di carboidrati del nostro corpo.

Per questo motivo è importante reintegrare queste sostanze durante o dopo l'attività fisica, qualunque attività si decida di svolgere. Il consiglio è quello di portare con sé la propria borraccia che, se correttamente riempita, potrà dare un valido aiuto al mantenimento delle prestazioni sportive e di conseguenza giovare alla salute.

L'ACQUA PER PRIMA COSA

L'acqua è il primo alleato che possiamo mettere nella nostra borraccia. La disidratazione, anche se non sembra, è un nemico comune soprattutto per chi fa sport. Alcuni studi hanno dimostrato che basta una riduzione anche solo del 2% dell'acqua corporea per incorrere in



cali di performance. Nello specifico, un soggetto anziano ha meno acqua corporea rispetto ad un giovane, quindi è ancora più facile che possa andare incontro alla disidratazione.

Esistono molte regole per una buona idratazione, con varie formule e strategie però tutte riassumibili nel consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno e se si fa attività fisica la quantità va aumentata di almeno mezzo litro se non di un litro. In conclusione, si consiglia di portare con sé una borraccia da almeno mezzo litro, meglio ancora da un litro, utile per evitare di incorrere nella disidratazione.

ELETTROLITI PER LA VITALITÀ

Durante la sudorazione perdiamo insieme all'acqua anche elettroliti. Per elettroliti si intende sodio, potassio, calcio, cloruro, fosfato e magnesio che sono alcuni degli elementi componenti i micronutrienti necessari per regolare molte funzioni nel nostro corpo. Quando facciamo esercizio per-

diamo soprattutto sodio e potassio e per questo introdurre bevendo un po' di questi sali minerali durante l'attività fisica ci garantisce di averne sempre a disposizione. Il sodio è fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio idricosalino del corpo ed è essenziale per la trasmissione di impulsi nervosi nel nostro corpo. Anche il potassio non è da meno, essendo implicato anche lui in molte funzioni, quella ad esempio di garantire una corretta funzionalità cardiaca.

CARBOIDRATI PER L'ENERGIA

I carboidrati sono la nostra fonte principale di energia, quindi man mano che noi facciamo attività fisica andiamo a consumarne la riserva, che prende il nome di glicogeno. Il nostro corpo usa i carboidrati per la produzione di ATP, la nostra principale moneta di scambio quando abbiamo bisogno di energia. Il consumo di tale riserva ci farà percepire molto prima il senso di stanchezza e solo quando le riserve di glicogeno saranno ricostituite ci sentiremo di nuovo pronti per una nuova attività fisica importante. Oggi giorno possiamo trovare molti tipi di carboidrati da introdurre nelle nostre borracce, la tecnologia che ne è alla base modula la velocità con cui vengono assorbiti, in modo da controllare la concentrazione ematica. Nelle etichette le troveremo principalmente chiamate come "maltodestrine" o "ciclodestrine".

AMINOACIDI ESSENZIALI (EAA) PER IL RECUPERO

Con questa sigla indichiamo gli aminoacidi essenziali, che, come suggerisce il nome, sono molto importanti per il nostro corpo. Gli EAA sono importanti per chi non è in grado di sintetizzarli in maniera autonoma e per questo vanno integrati con la dieta: si trovano soprattutto nelle proteine di origine animale, dette proteine nobili. Oggi li troviamo in molti prodotti in quanto polifunzionali: infatti, non hanno solo una funzione strutturale di costituzione del muscolo, ma anche molte funzioni regolatrici nel nostro corpo.

Nel caso d'attività fisica, il nostro corpo consuma alcuni tessuti, persino i muscoli e quando sentiamo i muscoli interessati da dolori, che prendono il nome di DOMS (delayed onset muscle soreness), possiamo introdurre tramite la borraccia questi mattoncini tanto fondamentali per la ricostruzione del muscolo e questo ci darà sollievo.

Tutti questi indicati sopra sono consigli per una borraccia utile da portare con sé allo scopo di rimanere idratati, recuperare i sali minerali persi, mantenere le riserve di energia e ricostruire ciò che risulta danneggiato.

INTESTINO FELICE, VITA FELICE!

*Come affrontare lo stress
da dentro nel modo giusto.*

Le vacanze sono finite e ad attenderci ci sono i banchi di scuola, l'ufficio e la sveglia del mattino. Rientrare a casa non è sempre un momento felice, poiché la solita routine e qualche fastidioso appuntamento possono causare ansia e stress. Questo stato per molti si traduce in uno squilibrio a livello gastrointestinale, con la comparsa di problemi digestivi.

IL SECONDO CERVELLO

Domandarsi come mai, quando siamo stressati, il nostro intestino faccia i capricci è una domanda lecita. A conferma di ciò c'è l'evidenza scientifica che la mente e l'intestino sono in stretto contatto tra di loro e quando uno soffre l'altro risponde. L'intestino è stato, infatti, definito il secondo cervello, in seguito alla scoperta che in esso risiede un vero e proprio sistema nervoso enterico che regola le funzioni digestive. Nell'intestino si trovano, inoltre, i principali neurotrasmettitori che vengono utilizzati anche dal cervello, come per esempio la serotonina, volta a modulare le sensazioni di benessere e felicità. La connessione

di Antonella Notari

tra intestino e cervello sembra ovvia quando si considerano gli effetti di uno stress emotivo sulla digestione. Ma tale connessione è una strada a doppio senso. Ovvero i disturbi che coinvolgono il cervello e l'umore interferiscono con la funzione gastrointestinale e viceversa i disturbi di stomaco e intestino interferiscono con le funzioni cerebrali e con l'umore. Note come patologie psicosomatiche, queste alterazioni digestive possono quindi essere trattate efficacemente con tecniche antistress così come invece, regolarizzando le funzioni gastrointestinali, è possibile ottenere benefici effetti anche sulla mente.

UN INTESTINO FELICE

La paura improvvisa può ridurre la motilità gastroenterica, mentre l'ansia può incrementarla



con conseguente comparsa di borborigmi, deglutizione ripetitiva, evacuazioni improvvise. In un caso o nell'altro, lo stress influisce in modo rilevante sulla funzionalità gastrointestinale. Per il benessere dell'apparato digestivo, qualora lo stress da rientro ne abbia alterato la funzionalità, è consigliabile allora applicare alcune semplici regole alimentari e comportamentali. Innanzitutto, non fumare e ridurre l'assunzione di bevande alcoliche o ricche di caffeina come il caffè, poi evitare il consumo di cibi fritti o troppo conditi e infine mangiare lentamente e bere circa due litri di acqua al giorno lontano dai pasti. Per ridurre i dolori dovuti alla tensione addominale si dimostra, inoltre, utile non indossare cinture o capi d'abbigliamento troppo stretti sull'addome, e nel caso di digestione lunga e difficile attendere al-

meno 2-3 ore prima di coricarsi dopo i pasti principali. Nel caso poi di alterazione della flora intestinale può dimostrarsi efficace assumere probiotici (lattobacilli e bifidobatteri) e prebiotici che nutrono i batteri buoni dell'intestino. A tal proposito sono consigliati cicli di una decina di giorni consecutivi, specie durante i cambi di stagione.

LOTTA ALLO STRESS

Un programma contro lo stress, causato dalla vita frenetica di tutti i giorni, per dimostrarsi realmente efficace, richiede uno stile di vita corretto. Innanzitutto, quindi è necessario cercare di seguire il più possibile una dieta sana, volta a nutrire l'organismo, donandogli la necessaria energia per affrontare le giornate d'intenso lavoro, e a favorire un corretto funzionamento dell'apparato gastrointestinale. Quest'ultimo aspetto si dimostra particolarmente importante, poiché consente anche una benefica comunicazione tra intestino e cervello. A seguire non può mancare dell'attività fisica anche moderata ma costante, per scaricare le tensioni e le preoccupazioni di tutti i giorni. A tal proposito è noto che un corpo tonico e in salute sta alla base di



un complessivo benessere non solo fisico ma anche mentale, come amavano sottolineare già i nostri antichi predecessori romani con l'espressione "mens sana in corpore sano", ossia per una mente sana è necessario un corpo sano. Svolgere attività fisica all'aria aperta, entrando in contatto con la natura, consentirà inoltre di allenarsi, godendo di un ambiente gradevole che migliorerà anche il tono dell'umore. A tal proposito cerchiamo di sfruttare al meglio i parchi, portando il cane a passeggiare oppure camminando con un amico. E per i più allenati niente di meglio che fare jogging tra i filari di alberi secolari dei giardini cittadini. Anche seguire alcune tecniche di rilassamento possono giovare. La scelta in questo campo è oggi molto ampia. La respirazione profonda, la meditazione, il biofeedback, i massaggi e la mindfulness sono alcuni dei più noti. Per gestire i periodi di

maggiore preoccupazione che mina la nostra serenità si può poi cercare di ritagliare del tempo anche poco, per seguire un hobby come la cucina, il ballo, il canto, il bricolage etc. Possibilità infinite queste che nutrono lo spirito oltre che la mente, scaricando le tensioni e allontanando per alcune ore i pensieri che possono procurare ansia. E, infine, dopo una giornata piena di impegni non può mancare un buon sonno che sia però realmente ristoratore. Per svegliarsi al mattino ben riposati e distesi mentalmente e fisicamente è bene cercare di andare a dormire e di svegliarsi sempre alla stessa ora, evitando la caffeina e altre bevande stimolanti dopo una certa ora della giornata e specie prima di andare a letto. Inoltre, è bene non portare il computer a letto, non attardarsi troppo con l'utilizzo del cellulare ed evitare di svolgere attività fisica intensa in tarda serata.



Ginexid[®]

LA TUA PROTEZIONE INTIMA IN OGNI MOMENTO DELLA VITA

SCHIUMA DETERGENTE INTIMA

DELICATA • LENITIVA
CON ANTIBATTERICO



Indicato per la **protezione intima quotidiana**

Adatto anche in **gravidanza e allattamento**

Ideale per **prevenire fastidi intimi** e in situazioni a maggior rischio di infezione (piscine, palestre, spiaggia)

DISCROMIE CUTANEE

*Come ritrovare
una pelle radiosa*

Una pelle dall'aspetto liscio e uniforme è un desiderio comune, soprattutto quando si parla di viso e mani, le parti che rimangono sempre esposte. Ma talvolta sulla pelle affiorano macchie di diversa forma e dimensione, a volte più scure altre più chiare rispetto al colorito di base. Sono chiamate anche discromie cutanee. Le cause delle macchie sono diverse, per cui è importante rivolgersi a un dermatologo per capire la loro origine.

TROPPO SOLE

Al termine della stagione estiva è comunque frequente vedere apparire sull'epidermide macchie dovute a un'eccessiva esposizione al sole. È uno dei motivi per cui è importante non esagerare con la ricerca della tintarella soprattutto senza proteggersi con un solare con un indice di protezione adatto al proprio fototipo: più chiara è la pelle, più il fattore protettivo deve essere alto. Il "conto" dei danni arriva appena l'abbronzatura scompare.

LE CAUSE

Le macchie possono avere diverse cause: irritazioni, infiammazioni, ustioni solari ripetute, oppure insorgere a causa di funghi o batteri, o per reazioni autoimmunitarie. Sono anche associate all'acne o alle allergie da contatto, o ad altre patologie. E sempre importante avere una diagnosi precisa.

di **Alessandra Margreth**



TRATTAMENTO AD HOC

Il trattamento efficace delle macchie dipende dalla loro causa. In alcuni casi possono essere utili creme o altre soluzioni a base di acido glicolico, acido ascorbico o acido azelaico. Mentre se la causa è un'infezione sono necessari trattamenti specifici per combatterla. Se invece alla base ci sono problemi autoimmuni ci vogliono

altre terapie, ad esempio a base di cortisonici. In alcuni casi, per eliminare le macchie il dermatologo potrebbe indicare soluzioni come un peeling chimico o trattamenti come laser o dermoabrasione. Mentre in farmacia possono trovare diverse soluzioni per intervenire sul problema. Basta chiedere consiglio al proprio farmacista.

MELASMA, CHE FARE?

Una discromia di tipo estetico che riguarda quasi sempre le donne è il melasma. Sono macchie scure causate da un'eccessiva produzione di melanina. Affiorano soprattutto sul labbro superiore, il naso, la fronte e le guance. In parte la causa è ormonale, infatti il melasma compare spesso quando una donna è incinta (il cosiddetto "melasma gravidico"). Un'altra causa del melasma è l'uso di farmaci foto-sensibilizzanti e della pillola anticoncezionale. Per prevenire questo tipo di macchie ci si deve proteggere dai raggi solari con prodotti con un alto fattore di protezione e privo di sostanze allergizzanti. Se le macchie sono già comparse, ci sono trattamenti per renderle meno visibili (creme schiarenti o peeling molto leggeri), ma per scegliere è bene chiedere indicazioni al dermatologo o suggerimenti al farmacista.

INVECCHIAMENTO

Anche l'invecchiamento causa discromie. Spesso sono dovute a esposizioni eccessive e senza alte protezioni fatte a lungo negli anni. Con il passare del tempo, le macchie si manifestano sulle zone che sono state maggiormente esposte ai raggi: dorso delle mani, braccia, viso. Si verificano per aumento del numero dei melanociti, le cellule che producono la melanina, il pigmento naturale della pelle. Solo in qualche caso sospetto il dermatologo potrebbe richiedere una biopsia prelevando una piccola porzione di pelle per accertamenti. Anche per le macchie legate all'età sarà il medico a stabilire se eliminare queste discromie con il laser, criochirurgia (una tecnica che utilizza l'azione delle basse temperature) o microdermoabrasione

(una sorta di levigazione della pelle) o peeling chimici con soluzioni che eliminano gli strati più superficiali della pelle.

CHERATOSI ATTINICA

I raggi solari possono essere causa anche di lesioni dette cheratosi attiniche o cheratosi solari. Sono curabili, ma bisogna fare attenzione alla loro comparsa, perché, in alcuni casi, possono essere il campanello d'allarme per alcuni tumori, in particolare il carcinoma squamocellulare. Le cheratosi attiniche si sviluppano solitamente sul viso e sul dorso delle mani, ma anche in testa in caso di calvizie e sul labbro inferiore (cheratite attinica). Sono piccole macchie rosse (più raramente brune) ruvide al tatto. Queste lesioni si possono desquamare, provocando bruciore e prurito. Le cheratosi a volte sono asintomatiche, quindi per capire se ci sono si può sfiorare la pelle con le dita per capire se c'è qualche ruvidità insolita. Oltre all'esposizione prolungata al sole, queste lesioni possono essere provocate dall'uso (e abuso) di lampade abbronzanti. Le persone con pelle chiara e chi passa molto tempo esposto al sole (magari per lavoro) deve farsi controllare con attenzione maggiore. Quando le lesioni sono poche e isolate, per il trattamento si ricorre a terapie dirette sulle singole lesioni (crioterapia, diatermocoagulazione...), in altri casi si preferiscono terapie locali estese all'area interessata, o altri trattamenti stabiliti dal medico curante. In ogni caso è sempre importante evitare di esporsi al sole senza protezione adeguata e, per ogni dubbio rivolgersi al proprio medico. Necessari anche controlli dermatologici periodici.



kaleidOn

PROBIOTIC

"E' una linea di integratori alimentari a base di probiotici che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale" (1-4)

Senza
glutine
(1-4)

Naturalmente
privo di
lattosio
(1-4)



Kaleidon probiotic ACTIVEAge
1 bustina al giorno (1)



Kaleidon probiotic
al gusto di frutti di bosco e al gusto neutro
1 bustina al giorno (2)



Kaleidon probiotic gocce
10 gocce al giorno (3)



Kaleidon probiotic 60 bustine e capsule
1 bustina / 1 capsula al giorno (4)

- 1) Foglietto Illustrativo Kaleidon probiotic Activeage
- 2) Foglietto Illustrativo Kaleidon probiotic
- 3) Foglietto Illustrativo Kaleidon probiotic Gocce
- 4) Foglietto Illustrativo Kaleidon probiotic 60

FF FIRMA
S.p.A.

MENARINI
group

NON SOLO CANI E GATTI

*I protagonisti
del pet world italiano*

di **Carla De Meo**

Nelle case degli italiani vivono criceti, porcellini d'India, conigli e persino mini-pig, maialini nani selezionati dagli allevatori. E potremmo aggiungere tartarughe, rettili, pesci... L'adozione di un'animale da compagnia, qualunque esso sia, deve sempre essere valutata con attenzione perché condivide i nostri spazi domestici. Vanno tenute in considerazione le abitudini familiari, i ritmi delle nostre giornate, le persone che vivono con noi, gli spazi della casa. E insieme le caratteristiche fisiche e caratteriali dell'animale.

I PORCELLINI D'INDIA

Sebbene conigli e criceti - non certo il mini-pig - possano sembrare un impegno più semplice rispetto a un cane o un gatto, richiedono comunque cure e conoscenze adeguate. Cosa bisogna sapere prima di adottare un porcellino d'India o cavia? Da adulti pesano tra 800 gr -1 kg. La durata media della vita è di 5 -7 anni. Se ben curati, possono vivere fino a 10 anni. In genere, sono molto sociali e non dovrebbero essere tenuti soli ma sempre in piccoli gruppi. Possono anche spaventarsi facilmente. Sono abbastanza rumorosi. Emettono squittii e grugniti per comunicare e hanno bisogno di uno spazio recintato, sicuro e abbastanza

grande, dentro il quale muoversi facilmente. Possono anche vivere in coppia, sono infatti facili a creare rapporti con altri porcellini d'India. Ricordate che hanno bisogno di posti dove nascondersi quando sono nei loro recinti all'aperto. Si possono usare tubi o scatole di cartone dove si divertiranno a giocare. Alimentarli è semplice. Ma non producendo vitamina D, hanno bisogno di integrate la dieta a base di pellet con fieno e verdure fresche. L'ambiente ideale è quello di una famiglia silenziosa o comunque non troppo 'energica' che desidera un animale di piccole dimensioni da maneggiare con cura, che vuole adottare anche un altro animale domestico e che ha figli.

TENERI CONIGLIETTI

Una ottima opzione è quella di scegliere un coniglio. Se ben curato, può vivere in media 8/12 anni. Il mangime corretto è essenziale: pellet per criceti/conigli, verdure fresche e fieno. Una dieta sbagliata può causare diversi disturbi. Sono adorabili, vivaci e ottimi compagni. Per mantenerli felici e in salute, richiedono attenzioni e cure come i cani e i gatti. Hanno bisogno di visite veterinarie annuali, di regolare taglio delle unghie, di cure quotidiane ed esercizio fisico. Essendo conigli da





compagnia, possono essere timidi e non amano essere presi in braccio o maneggiati regolarmente. Hanno bisogno di uno spazio chiuso e grande dove muoversi ma devono potersi muovere fuori dalla gabbia per diverse ore al giorno. Amano infatti i giocattoli e anche per questo sono ideali per le famiglie che hanno tempo da dedicare. È bene sapere che trascorrono un'incredibile quantità di tempo mangiando: fino al 70% del loro tempo lo passano a nutrirsi. Rendere divertente la ricerca del cibo arricchisce la loro vita, li mantiene in forma e meno annoiati. Si può appendere il cibo attorno alla gabbia o seppellirlo in modo che debbano scavare per trovarlo.

I MINI MAIALINI

Anche i mini maialini da alcuni anni sono diventati molto popolari e il luogo comune che circola è che sono animali facili di cui prendersi cura. In realtà non è proprio così. È un quattro zampe da compagnia che comporta importanti sfide. Non ultima quella che alcuni potrebbero rimanere mini solo per un breve periodo. Alla nascita, il mini-pig pesa circa 250 gr e cresce subito molto rapidamente. Da adulto, nella maggior parte dei casi, arriva a pesare tra i 18 e i 28 chili. Cresce fino a quattro,

cinque anni di età. Il peso va stimato in base a quello dei genitori che però potrebbero non essere diventati adulti nei primi anni di crescita del mini-pig. E questa è una informazione importante da tenere in considerazione. Anche le razze più piccole possono infatti raggiungere un peso di circa 50-70 kg. Anche di più se sovralimentate visto che i maiali ingrassano molto facilmente. Il termine mini-pig o mini-maiale non indica una razza specifica. Ce ne sono diverse, in particolare, Maialino nano vietnamita, Kume-Kume, Minnesota Minipig o American Minipig, Maialino pancia a tazza o Tea Cup. La parola individua solo un maiale che è stato allevato e selezionato per raggiungere dimensioni ridotte. Possono vivere fino a 15 anni e hanno bisogno di sterilizzazione/castrazione, vaccinazioni, controllo dei parassiti, cure dentistiche, cura degli zoccoli, toelettatura. Sono adatti ad un ambiente esterno che lasci molto spazio di movimento dove possono esplorare quello che li circonda. Sono infatti animali molto curiosi. Hanno bisogno di giocattoli e scavano con il naso per esprimere il loro desiderio di radicarsi. La recinzione deve essere adeguata perché sono forti e possono sradicarla o addirittura scavare sotto di essa. Se adottate un mini-pig, dovete fare attenzione anche alle temperature. Amano stare freschi d'estate e al caldo nei mesi invernali. D'estate è importante mettere loro a disposizione una zona fangosa e un riparo dal sole perché possono scottarsi. D'inverno, devono stare in luoghi dove non ci sono correnti d'aria e su morbidi e caldi 'letti' di paglia. Non hanno particolari necessità per l'alimentazione. Sono onnivori: mangimi per suini, frutta e verdura, fieno fresco per aumentare l'assunzione di fibre.

SEI SICURO DI VOLER ADOTTARE UN PET?

Rispondi a queste domande per valutare la tua attitudine.

- Ci sono in casa i requisiti di spazio per l'animale?
- Sono in grado di gestire le esigenze di cura quotidiana di cui ha bisogno?
- Posso affrontare spese per mantenere in salute il pet? (dal cibo al veterinario)
- Ho tempo e attenzione da dedicargli?
- Sono consapevole che il mio stile di vita verrà rivoluzionato?
- I bambini o gli altri animali già presenti in casa lo accoglieranno benevolmente?

CRUCIVERBA

Orizzontali

1. I mobili sul furgone dei traslochi • 13. Alla mano • 15. Accostando • 17. La fidanzata di Montalbano • 18. Le bici dei bambini ne hanno 4 • 20. Pronunciò • 22. Il titolo di studio di Jurij Zivago • 23. Organismi rischiosi per l'ecosistema • 24. Genere musicale dei Millenials • 25. Simbolo chimico dell'Astato • 26. Lo sono il fegato e i polmoni • 28. Dio egizio • 30. La Silvia madre di Roma • 32. Comunità economica europea • 33. Padre arabo • 35. Storia d'amore • 37. Centro nazionale per la ricerca • 38. Segue Tizio e Caio • 40. Parini la scrisse sull'innesto del vaiolo • 41. Allegria e gaiezza ridolina • 42. L'ossessione di Mastro don Gesualdo • 44. Dottor Spock • 45. Lavori la pelle • 48. Strada che impone una scelta • 50. File di testo • 51. Lavoro, mi impegno • 52. Così i romani proibivano le cose

Verticali

1. Pronome indiretto di seconda persona • 2. Acido ribonucleico • 3. Angustierebbe • 4. Dimostrazione valida solo in apparenza • 5. La zona più esclusiva di una discoteca • 6. Questo giorno che ... cede alla sera (Leopardi) • 7. Anfibio salterino • 8. Consonanti di talco • 9. Alla fine del lauto pasto • 10. Proprietà di campagna • 11. Trasmettendo i precetti di una disciplina • 12. Inizio e fine di dote • 14. Vendeva la fontana di Trevi ad un turista • 16. La linguaccia più famosa della storia della scienza • 19. Vagato • 21. Passando a miglior vita • 22. Decreto del Presidente della Repubblica • 24. Nemici dell'establishment • 26. Capitato • 27. Sono all'insù per i fuochi d'artificio • 29. Il continente dove nacque l'uomo • 31. Abbreviazione della costellazione di Eridano • 34. Lo è sbagliare • 36. Il fiore simbolo di purezza • 39. L'autore della Macchia Umana • 43. Compagnia aerea Dolomiti • 46. Nel cuneese, di Nava o di Tenda • 47. Imposta comunale sugli immobili • 49. Voice over

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12
13											14	
	15											
16		17						18				19
20	21						22					
	23				24				25			
26				27			28	29		30	31	
32				33		34		35	36			
37				38			39					
40				41								
42			43		44			45			46	47
		48		49						50		
51										52		

