



MAGAZINE COPIA OMAGGIO // ANNO XVII / N. 113 / MARZO-APRILE 2026



www.miafarmaciaitalia.it

UNA NUOVA ENERGIA

MEDICINA

Sogni di benessere

BENESSERE

Un passaggio delicato

CONSIGLI

Sentirsi leggeri



PREVIENI L'OSTEOPOROSI

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



**RAPIDO E
NON INVASIVO**



IN FARMACIA



**RESPONSO
IMMEDIATO**

IN COLLABORAZIONE CON:



STAGIONE CHE VAL...

Il filo conduttore di questo numero di *Mia Farmacia* è l'arrivo della primavera come periodo di rinascita ma anche, come si suol dire, "da prendere con le molle".

È vero che la bella stagione è attesa da tanto con trepidazione, soprattutto dopo un inverno rigido e, purtroppo, foriero di catastrofi naturali in alcune regioni d'Italia. Allo stesso tempo si tratta di un passaggio assai delicato, cui dedicare qualche cautela in più.

Non è solo questione di affrontare il classico senso di spossatezza e di appannamento che si verificano al mutare del clima. Ci sono sintomi – per esempio i disturbi del sonno – che influiscono sulla qualità della vita. E ci sono poi fenomeni come quello denominato Sad (Disturbo affettivo stagionale), che colpisce in particolare le donne, assimilabile a una forma lieve di depressione, e quindi da non trascurare.

Insomma, senza fare del catastrofismo a buon mercato, stiamo sempre vigili e chiediamo consiglio al nostro farmacista di fiducia. Il quale, nel caso, potrà suggerirvi il ricorso a integratori non "a casaccio" ma specifici per determinate carenze.

Ma intanto celebriamo con serenità la Festa della donna e quella del papà.

di Giuseppe Tandoi

SOMMARIO

2

LA FARMACIA RISPONDE

Occhio al cambio
di stagione

8

MEDICINA

Sogni
di benessere

12

PREVENZIONE

Salute
al femminile

16

BENESSERE

Un passaggio
delicato

20

CURA DELLA PERSONA

Ahi, che mal
di primavera

24

CURA DELLA PERSONA

Il segreto
dei papà longevi

26

CONSIGLI

Sentirsi
leggeri

30

PETS CARE

Passeggiate
senza pensieri

**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 XVII numero 113
marzo-aprile 2026

Editore

Edra Media
Viale Enrico Forlanini, 21
20134 Milano

Direttore responsabile

Giorgio Albonetti

Coordinamento editoriale

Giuseppe Tandoi
g.tandoi@lswr.it

Hanno collaborato

Beatrice Curci, Marinella Lauroni,
Sofia Marini, Silvia Raguzzi,
Paola Rinaldi, Giulia Ventura

Progetto e realizzazione Grafica

Imagine S.r.l.

Grafica e Immagine

Sabina Priulla - s.priulla@lswr.it

Produzione

Antonio Iovene - a.iovene@lswr.it

Stampa: Stampa Mediagraf S.p.A.
Noventa Padovana (Pd)

Stampa su carta
ecologica riciclata



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



www.miafarmaciaitalia.it



I CONSIGLI DEI NOSTRI FARMACISTI

RISVEGLIO DI PRIMAVERA

*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*



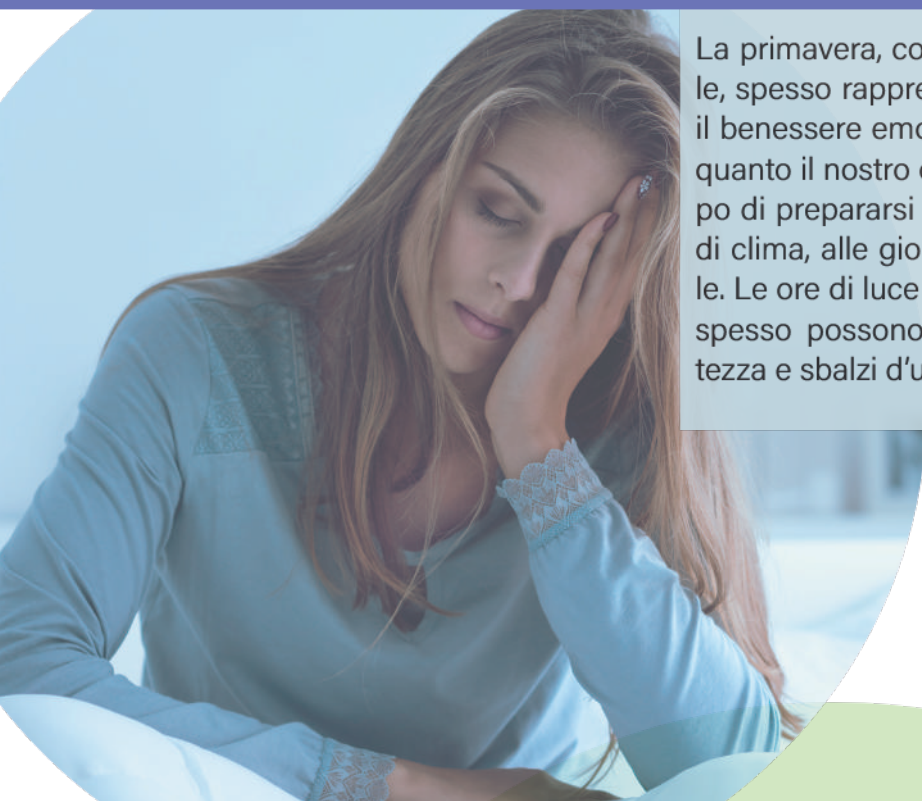


Rispondono alle domande
i dott.ri Palazzo Francesco e Tuffilli Domenico

Farmacia MAGISTER
Viale del Santo Patrono, 15
06081 Tor D'Andrea (Assisi) PG

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 IN PRIMAVERA CI SENTIAMO PIÙ STANCHI?



La primavera, come qualsiasi cambio stagionale, spesso rappresenta una fase complessa per il benessere emotivo e fisico. Questo accade in quanto il nostro organismo non ha avuto il tempo di prepararsi gradualmente al cambiamento di clima, alle giornate più lunghe e all'ora legale. Le ore di luce e l'allungamento delle giornate spesso possono causare sonnolenza, spossatezza e sbalzi d'umore.

IL CAMBIO DI STAGIONE PUÒ INFLUIRE SULL'UMORE?

Certamente sì, ogni cambio stagionale influisce sul tono dell'umore a causa dell'adattamento dell'organismo alle nuove temperature e alla luce.



È NORMALE DORMIRE PEGGIO IN PRIMAVERA?

La produzione dell'ormone del sonno (la melatonina) è fortemente influenzata dalla variazione della luce solare.



PERCHÉ IN PRIMAVERA PEGGIORANO LE ALLERGIE?

Il cambiamento climatico e le temperature più alte promuovono la produzione del polline nell'aria e allungano notevolmente la fioritura.



A QUALI INTEGRATORI È OPPORTUNO RICORRERE IN QUESTO PERIODO?

Sicuramente un multivitaminico completo aiuta a combattere tutti i sintomi legati al cambio stagionale. Vitamine del gruppo B per sostenere il metabolismo energetico, Magnesio e Potassio per la stanchezza e affaticamento, Zinco, Vitamine E e C supportano il sistema immunitario, Ginseng e Pappa reale per la spossatezza.

C'È DIFFERENZA IN TERMINI DI INTEGRAZIONE TRA UOMO E DONNA?

Assolutamente sì, si differenziano sia in termini di composizione che di concentrazione e quindi di dosaggio.

**SONO INDICATE PARTICOLARI PRECAUZIONI IN QUESTO PERIODO
PER LE PERSONE OVER 60?**

Certamente, le precauzioni che andrebbero rispettate riguardano sia l'alimentazione, l'attività fisica, l'idratazione e l'utilizzo di multivitaminici completi.



SOGNI DI BENESSERE

*Dormire bene per vivere meglio:
perché il sonno è un pilastro della salute*

di Beatrice Curci

Dormire non è una perdita di tempo, ma una funzione biologica essenziale, al pari della nutrizione e dell'attività fisica. Eppure, nella società contemporanea, il sonno è spesso sacrificato sull'altare della produttività, degli impegni lavorativi e dell'iperconnessione digitale.

Le conseguenze di questa abitudine sono tutt'altro che trascurabili: dormire poco o male incide

profondamente sulla salute fisica, mentale ed emotiva della persona.

I disturbi del sonno colpiscono circa 13 milioni di italiani. I principali sono l'insonnia, in forma più o meno grave, che colpisce circa 2 milioni di persone, la sindrome delle gambe senza riposo, che riguarda altri 3 milioni di italiani, e i disturbi del ritmo circadiano.



Durante il sonno l'organismo attiva complessi meccanismi di riparazione e regolazione. Il cervello consolida la memoria, elimina le scorie metaboliche accumulate durante la veglia e riorganizza le informazioni apprese. Il sistema immunitario si rafforza, gli ormoni si riequilibrano e il metabolismo energetico viene modulato. È per questo che il sonno viene oggi considerato un

vero e proprio pilastro della salute globale, imprescindibile per il benessere a lungo termine. Le evidenze scientifiche mostrano come la carenza cronica di sonno sia associata a un aumento del rischio di numerose patologie: malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, obesità, disturbi dell'umore, ansia e depressione. Anche le funzioni cognitive risultano compromesse: at-

tenzione, concentrazione e capacità decisionale diminuiscono sensibilmente, con ripercussioni sulla sicurezza sul lavoro e alla guida.

Il sonno però non è solo una questione di quantità, ma anche di qualità. Risvegli frequenti, difficoltà ad addormentarsi o una sensazione di stanchezza al mattino possono essere segnali di disturbi del sonno spesso sottovalutati, come l'insonnia, le apnee notturne o la sindrome delle gambe senza riposo. Riconoscerli precocemente è fondamentale per prevenire complicanze più gravi.

LA GIORNATA MONDIALE IL 13 MARZO

In questo contesto si inserisce la Giornata Mondiale del Sonno, che quest'anno si celebra il 13 marzo, un appuntamento internazionale che si tiene annualmente il primo venerdì dell'equinozio di primavera. Un'iniziativa promossa per sensibilizzare cittadini e istituzioni sull'importanza di dormire bene e promuovere la consapevolezza su importanti questioni legate al sonno, tra cui la medicina, l'istruzione e gli aspetti sociali. Il tema della giornata richiama l'attenzione sul legame tra sonno e salute complessiva, invitando a considerare il riposo notturno non come un lusso ma come un bisogno biologico irrinunciabile.

In occasione di questa giornata vengono organizzate iniziative di informazione e prevenzione, comprese consulenze gratuite e momenti di confronto con professionisti sanitari. Come ogni anno l'Aims (Accademia italiana di medicina del sonno) ripropone la "Maratona del Sonno", un

evento online con esperti di sonno che terranno relazioni per il pubblico, oltre a varie iniziative locali e nelle farmacie, mentre eventi specifici si tengono anche nei centri del sonno e nelle associazioni.

L'obiettivo è diffondere una maggiore consapevolezza sui corretti stili di vita, promuovendo una vera e propria cultura del sonno. E tra le raccomandazioni più condivise dagli esperti rientrano il mantenimento di orari regolari, la riduzione dell'esposizione agli schermi nelle ore serali, un ambiente di riposo adeguato e l'attenzione all'alimentazione e all'attività fisica. Piccoli cambiamenti quotidiani possono fare una grande differenza nella qualità del sonno e, di conseguenza, nella qualità della vita.

PREVENZIONE IN FARMACIA

La Giornata Mondiale del Sonno rappresenta anche un'occasione per ribadire il ruolo della prevenzione territoriale. Accanto agli ambulatori specialistici, sempre più spesso la farmacia si configura come un presidio sanitario di prossimità, capace di intercettare i bisogni dei cittadini e orientare verso percorsi di valutazione e monitoraggio.

Dormire bene significa vivere meglio, più a lungo e in salute. Investire nel sonno vuol dire investire su se stessi, sul proprio equilibrio psicofisico e sul benessere collettivo. La Giornata mondiale dedicata al sonno diventa così un invito a fermarsi, riflettere e, soprattutto, a concedersi il tempo necessario per un buon riposo.

LO SAPEVI CHE?

Lo sapevi che in farmacia puoi eseguire l'esame del monitoraggio del sonno?

Si tratta di un servizio di prevenzione sempre più diffuso, pensato per valutare la qualità del riposo notturno in modo semplice e non invasivo.

Il monitoraggio consiste generalmente nell'utilizzo di un dispositivo portatile che il paziente indossa durante la notte, a casa propria. Lo strumento registra parametri fondamentali come la durata del sonno, i risvegli notturni, la frequenza cardiaca, la respirazione e, in alcuni casi, la saturazione di ossigeno nel sangue. Al termine della registrazione i dati vengono analizzati per individuare eventuali alterazioni del sonno, come frammentazione notturna o sospette apnee.

Il risultato non sostituisce una diagnosi medica, ma rappresenta un importante screening preliminare, utile per capire se sia opportuno approfondire con uno specialista. Rivolgersi alla farmacia offre diversi vantaggi: accessibilità, tempi rapidi, supporto di personale qualificato e un primo orientamento verso corretti stili di vita o percorsi clinici appropriati. In un'ottica di prevenzione, il monitoraggio del sonno in farmacia aiuta a intercettare precocemente disturbi spesso ignorati, migliorando la salute e la qualità del riposo. Dormire bene è il primo passo per stare bene e puoi iniziare anche dalla farmacia.

Per i servizi offerti dalla rete Mia Farmacia:

<https://www.miafarmaciaitalia.it/servizio/monitoraggio-della-qualita-del-sonno/>

MARZO
mese del
SONNO



LAILA DormiBene



**NON CREA
ABITUDINE**



**PASTIGLIE
GOMMOSE**



GOCCE



COMPRESSE

DORMITA GALATTICA, RISVEGLIO SPAZIALE.

Laila DormiBene è una linea di integratori alimentari.
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta
variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. ITMELAI72026.

SALUTE AL FEMMINILE

*Prendersi cura di sé nel mese di marzo,
che celebra le donne*

di Silvia Raguzzi

La sveglia suona, la luce del mattino filtra dalla finestra con un'intensità nuova. L'aria cambia e le giornate si allungano: è marzo e l'organismo se ne accorge ancora prima del calendario. La stagione cambia ma il corpo, soprattutto quello femminile, spesso fatica a stare al passo. C'è una stanchezza sottile che non si spiega solo con il sonno perso o con le giornate piene. È una sensazione diffusa, trasversale alle età, che molte donne conoscono bene: affaticamento, difficoltà di concentrazione, sembrano farsi più presenti proprio quando invece la primavera dovrebbe ridare slancio.

E nel mese della Festa della Donna, che si celebra l'8 marzo, parlare di salute femminile significa andare oltre la celebrazione e fermarsi su un tema centrale: la prevenzione, nelle diverse età della vita, come strumento quotidiano di benessere. Sappiamo bene che il corpo femminile è dinamico per natura e un corpo che cambia ha esigenze che si evolvono. Le variazioni ormo-





nali che accompagnano ogni fase della vita influenzano il metabolismo, l'equilibrio energetico e il fabbisogno di micronutrienti. Durante l'adolescenza e nella giovane età adulta, tra studio, lavoro e impegni sociali, la stanchezza è spesso normalizzata. Tuttavia, cicli mestruali abbondanti, alimentazione disordinata o diete restrittive possono indurre carenze di ferro, vitamine del gruppo B e magnesio, con ripercussioni su energia e concentrazione.

LA PREVENZIONE COME ANTIDOTO

Tra i 30 e i 45 anni, molte donne vivono una fase di grande intensità: lavoro, famiglia, responsabilità crescenti. È l'età in cui si tende a mettere il proprio benessere in secondo piano, ignorando segnali come affaticamento persistente, irritabilità o sonno non ristoratore. La prevenzione, in questa fase, significa anche imparare a riconoscere questi segnali precoci.

Con l'arrivo della perimenopausa e della menopausa i cambiamenti ormonali possono accentuare la sensazione di stanchezza, influenzare l'umore e ridurre la vitalità. In questo periodo diventa fondamentale sostenere l'organismo nel suo adattamento, proteggendo non solo ossa e apparato cardiovascolare ma anche l'equilibrio psicofisico complessivo.

Il cambio di stagione, con il passaggio dall'inverno alla primavera, rappresenta un vero stress per l'organismo. L'aumento delle ore di luce, le variazioni climatiche e il riadattamento dei ritmi biologici richiedono energia. Nelle donne questo processo può manifestarsi con la cosiddetta astenia stagionale: una condizione transitoria ma fastidiosa, caratterizzata da stanchezza, calo di tono e ridotta resistenza allo sforzo.

In questi casi, uno stile di vita equilibrato resta la base: alimentazione varia, idratazione adeguata, attività fisica regolare e qualità del sonno. Quando però questi elementi non sono sufficienti, può essere utile un supporto mirato. Il ricorso a integratori alimentari, scelti in base all'età e alle esigenze individuali, può aiutare a sostenere il normale metabolismo energetico e a ridurre stanchezza e affaticamento. Vitamine del gruppo B, vitamina C, ferro, magnesio, zinco e alcuni estratti vegetali adattogeni contribuiscono al buon funzionamento dell'organismo nei periodi di maggiore richiesta. È importante ricordare che l'integrazione non sostituisce una dieta equilibrata ma la completa quando necessario. E quindi, durante questo periodo, quando una sana alimentazione e un corretto stile di vita non bastano per colmare i fabbisogni dell'organismo, il ricorso a integratori mirati, scelti con criterio



e possibilmente su consiglio del medico o del farmacista, può rappresentare un valido alleato. L'8 marzo può essere quell'occasione per fermarsi e ascoltare il proprio corpo. Prendersi cura di sé non è un gesto straordinario ma un atto quotidiano di prevenzione. Investire nel-

la propria salute significa riconoscere valore al proprio benessere in ogni fase della vita. Perché l'energia non è solo forza fisica: è presenza, lucidità, possibilità. E ogni donna merita di attraversare il cambiamento delle stagioni, biologiche e simboliche, con gli strumenti giusti per farlo.

L'INTEGRATORE GIUSTO CON IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Il senso di affaticamento che molte donne avvertono con il cambio di stagione è spesso multifattoriale. Prima di ricorrere a un integratore, è importante valutare età, stile di vita, alimentazione e eventuali condizioni fisiologiche specifiche.

- Nelle donne giovani, soprattutto in presenza di cicli mestruali abbondanti, può essere utile un supporto a base di ferro, vitamine del gruppo B e magnesio, nutrienti coinvolti nel metabolismo energetico e nella riduzione della stanchezza.
- In età adulta, quando stress e ritmi intensi mettono alla prova l'organismo, formulazioni complete con vitamine, sali minerali e sostanze adattogene possono aiutare a sostenere energia e concentrazione nei periodi di maggiore impegno.
- Durante la perimenopausa e la menopausa, l'integrazione va personalizzata: oltre ai micronutrienti, è importante considerare il benessere generale, il sonno e l'equilibrio psicofisico.
- Ricorda: gli integratori non sostituiscono una dieta equilibrata e uno stile di vita sano, ma possono rappresentare un valido supporto mirato. Per questo puoi rivolgerti al tuo farmacista per farti consigliare sulla scelta più adatta, su modalità e tempi di assunzione più adeguati e verificare eventuali interazioni con farmaci.



UN PASSAGGIO DELICATO

*Cambio di stagione, perché il corpo
fa fatica a “rifiorire” in primavera*

di **Marinella Lauroni**

Il calendario segna che è primavera, ma il corpo spesso non è d'accordo. Anche se le giornate si allungano, c'è più luce e le temperature salgono lentamente eppure molte persone si sentono stanche, irritabili, con difficoltà di concentrazione, crampi muscolari o un sonno irregolare.

Un paradosso solo apparente: il passaggio dall'inverno alla primavera è uno dei momenti di maggiore stress fisiologico per l'organismo umano. Il cambio di stagione non è soltanto un fatto meteorologico: è un evento biologico complesso che coinvolge sistemi ormonali, nervosi, muscolari e metabolici. Comprenderne i meccanismi aiuta a prendersi cura del corpo in modo globale e consapevole, evitando sia l'allarmismo sia il ricorso automatico a soluzioni non necessarie, come l'uso indiscriminato di integratori.

In questo periodo l'organismo cerca di riassettersi perché in inverno il corpo tende a rallentare, cambiano infatti i ritmi circadiani, aumenta la produzione di melatonina e spesso si riduce l'attività fisica. Con l'arrivo della primavera questo equilibrio “invernale” però deve essere rapidamente ricalibrato. L'aumento delle ore di luce influenza l'asse ipotalamico-ipofisario, modifica la secrezione di cortisolo e serotonina e impone un nuovo assetto ai ritmi sonno-veglia.

ASTENIA PRIMAVERILE

A questo si aggiungono i fattori ambientali come le oscillazioni termiche, l'aumento dell'umidità e, per molti soggetti, la comparsa delle allergie stagionali, che rappresentano un ulteriore carico in-

fiammatorio e immunitario. Il risultato può essere una diffusa sensazione di affaticamento, definita spesso dagli esperti “astenia primaverile”, che non è una malattia ma un segnale di adattamento in corso. In questo contesto di riassetto generale, anche il metabolismo dei sali minerali può subire variazioni. Muscoli, nervi e tutto l'organismo per funzionare hanno bisogno di equilibrio elettrolitico. Con l'aumento delle temperature e dell'attività fisica, infatti, si incrementa la sudorazione e con essa la perdita di elettroliti fondamentali come sodio, potassio e magnesio.

Potassio e magnesio, in particolare, svolgono un ruolo cruciale nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella contrazione muscolare e nel mantenimento del ritmo cardiaco. Una loro carenza, anche lieve, può manifestarsi con crampi, debolezza muscolare, affaticamento, palpitazioni o maggiore irritabilità neuromuscolare. È importante sottolineare che, nella popolazione sana, tali carenze sono spesso marginali e transitorie, ma possono diventare più rilevanti in soggetti anziani, sportivi, persone che seguono diete restrittive o assumono farmaci diuretici.

Dal punto di vista scientifico, la prima strategia per sostenere il corpo nel cambio di stagione resta l'alimentazione. La primavera offre naturalmente alimenti ricchi di micronutrienti: verdure a foglia verde, legumi, frutta fresca, frutta secca e cereali integrali forniscono buone quantità di magnesio e potassio, oltre a vitamine e composti antiossidanti utili al metabolismo energetico. Una dieta varia ed equilibrata, associata a una



corretta idratazione, è in grado nella maggior parte dei casi di coprire il fabbisogno quotidiano. Anche la ripresa graduale dell'attività fisica e l'esposizione alla luce naturale contribuiscono in modo determinante al benessere generale, agendo sui ritmi biologici e sull'umore.

Allora quando ha senso integrare? L'uso di integratori a base di potassio e magnesio può essere appropriato in situazioni specifiche: aumentata sudorazione, intensa attività sportiva, periodi di stress prolungato, alimentazione inadeguata o presenza di sintomi compatibili con una carenza documentata o sospetta. In questi casi l'integrazione può aiutare a ridurre i sintomi e facilitare l'adattamento stagionale. È però fondamentale evitare l'idea che "naturale" significhi automaticamente "innocuo". Un eccesso di potassio o magnesio, soprattutto in soggetti con patologie renali o cardiovascolari, può avere effetti indesiderati anche seri. Per questo gli integratori non

dovrebbero mai sostituire uno stile di vita sano né essere assunti in modo continuativo senza una reale indicazione da parte di uno specialista. Per un vero benessere c'è bisogno di un approccio integrato anche perché il passaggio dall'inverno alla primavera può rappresentare un'opportunità preziosa per riascoltare il corpo. Stanchezza, sonno irregolare o cali di energia non vanno né drammatizzati né ignorati, ma interpretati come segnali di un organismo che sta cambiando assetto.

Prendersi cura di sé in questa fase significa agire su più livelli: alimentazione, movimento, riposo, gestione dello stress e, solo quando necessario, integrazione mirata. La primavera non chiede al corpo di "rifiore" all'istante, ma di adattarsi. Accompagnare questo processo con consapevolezza è il modo più efficace, e scientificamente fondato, per trasformare il cambio di stagione da ostacolo ad alleato del benessere.

POTASSIO E MAGNESIO PER RIPORTARE EQUILIBRIO

Durante i cambi di stagione, in particolare dal freddo al clima più mite, l'organismo è chiamato a un importante lavoro di adattamento. In questa fase, potassio e magnesio svolgono un ruolo chiave nel mantenimento dell'equilibrio chimico e funzionale del corpo.

Perché sono importanti?

Potassio e magnesio sono elettroliti essenziali, coinvolti in numerosi processi fisiologici fondamentali:

- regolano la trasmissione degli impulsi nervosi;
- permettono una corretta contrazione e rilassamento muscolare;
- contribuiscono al mantenimento del ritmo cardiaco;
- partecipano alla produzione di energia a livello cellulare.

Un adeguato apporto di questi minerali è quindi indispensabile per il buon funzionamento dell'apparato locomotore (muscoli, tendini e nervi), ma anche di organi vitali come cuore e cervello.

Cosa succede quando ne manca qualcuno?

Durante la primavera aumentano sudorazione, attività fisica e stress metabolico. Questo può favorire perdite di potassio e magnesio, con sintomi come:

- stanchezza e affaticamento;
- crampi muscolari e debolezza;
- senso di irrequietezza o difficoltà di concentrazione;
- palpitazioni leggere.

Meglio l'alimentazione o l'integrazione?

Una dieta varia ed equilibrata è sempre la prima scelta. Tuttavia, in periodi di maggiore fabbisogno, un'integrazione mirata può essere utile, soprattutto in caso di intensa attività fisica, sudorazione abbondante, stress prolungato o alimentazione non ottimale.

Il consiglio pratico

Gli integratori di potassio e magnesio vanno scelti con attenzione e utilizzati per periodi limitati, rispettando le dosi consigliate. In presenza di patologie o terapie farmacologiche, è sempre opportuno chiedere il parere del farmacista o del medico, per un utilizzo sicuro e personalizzato.

Un corretto equilibrio minerale aiuta il corpo ad affrontare il cambio di stagione con più energia, favorendo benessere muscolare, lucidità mentale e una migliore risposta allo stress quotidiano.

NOVITÀ

Polase SUPERMAG3



**3 FONTI DI MAGNESIO A
ELEVATO ASSORBIMENTO**

I BENEFICI DEL MAGNESIO:



**FUNZIONE
MUSCOLARE**



**FUNZIONI
PSICOLOGICHE**



**RIDUZIONE
STANCHEZZA E
AFFATICAMENTO**



**ALTO
CONTENUTO
PER SINGOLA
DOSE**

INTEGRATORE ALIMENTARE.

Da non intendersi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.
Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2025 Haleon o sue licenzianti.
PM-IT-POA-25-00022

AHI, CHE MAL DI PRIMAVERA

*Il cambio di stagione
mette alla prova corpo e mente,
soprattutto per le donne. I consigli della psicologa*

di Paola Rinaldi

Il cambio di stagione non coinvolge solo l'armadio o il tempo fuori dalla finestra: ha effetti reali anche sull'organismo e, di conseguenza, sul benessere psicologico. La luce che aumenta, le temperature che oscillano e i nuovi ritmi quotidiani influenzano il funzionamento del corpo, a partire dall'umore. In questa fase possono comparire o intensificarsi ansia, stress, stanchezza mentale e difficoltà di concentrazione.

Tendono a risentirne soprattutto le donne: il loro equilibrio emotivo è spesso più sensibile ai cambiamenti e si somma a carichi quotidiani,

responsabilità e aspettative che non sempre lasciano spazio al recupero.

DONNE IN EQUILIBRIO

«La primavera porta con sé un'idea diffusa di ripresa, leggerezza ed energia ritrovata», racconta Anna Scelzo, psicologa e psicoterapeuta a Chiavari, Genova. «Tuttavia, per molte donne questo passaggio non è immediato né lineare. Il corpo e la mente possono trovarsi in una fase di assestamento, mentre all'esterno tutto sembra accelerare». Aumentano gli impegni, si alzano le aspetta-



tive di vitalità e produttività, cresce la pressione di doversi “sentire meglio”, proprio quando l'equilibrio interno è ancora instabile. Questo scarto tra ciò che ci si aspetta dalla stagione e ciò che si prova realmente può generare tensione emotiva, senso di inadeguatezza o un affaticamento sottile ma persistente.

SAD, SE L'UMORE È BALLERINO

In alcuni casi i cambi stagionali possono provocare alterazioni dell'umore così marcate da sfociare in una forma specifica di depressione

conosciuta come Disturbo affettivo stagionale, o Sad. «Si tratta di un disturbo che si presenta in modo ricorrente in determinati periodi dell'anno e che va oltre il normale calo di energia legato ai cambiamenti climatici», spiega Scelzo. «La versione più nota è quella che compare nei mesi autunnali e invernali, ma esiste anche una forma meno conosciuta che emerge con l'arrivo della primavera e con l'aumento delle temperature». Le manifestazioni possono essere diverse a seconda della stagione coinvolta. Nei mesi freddi tendono a prevalere sonnolenza, affaticamento

e un aumento del desiderio di cibi dolci. Nella forma primaverile, invece, i sintomi assumono caratteristiche differenti: maggiore irritabilità, ansia, disturbi del sonno, calo dell'appetito e una sensazione di irrequietezza che rende difficile rilassarsi. «Sebbene le cause non siano ancora del tutto chiarite, le ricerche suggeriscono un ruolo importante degli squilibri nei livelli di melatonina e serotonina, sostanze fondamentali per la regolazione del sonno e dell'umore», descrive l'esperta.

ECCO LE STRATEGIE PRATICHE

Ma allora come ridurre i sintomi e sentirsi meglio? Uno degli strumenti più efficaci è lavorare sul ritmo giornaliero e sull'esposizione alla luce naturale. Trascorrere almeno 20-30 minuti all'aperto al mattino può fare una grande differenza, così come cercare di mantenere orari regolari per alzarsi, mangiare e andare a dormire. Anche piccoli accorgimenti in casa, come aprire tende e finestre o organizzare la postazione di lavoro vicino a una fonte luminosa naturale, aiutano il corpo a sincronizzarsi con il ritmo naturale della giornata e a prevenire cali di energia o irritabilità.

MOVIMENTO E ABITUDINI SALUTARI

Anche un'alimentazione varia ed equilibrata, che includa frutta e verdura di stagione, proteine leggere e carboidrati complessi, aiuta a sostenere l'energia fisica e mentale, evitando quei picchi e cali che possono amplificare il disagio. Al contrario, un consumo eccessivo di zuccheri raffinati o di sostanze stimolanti tende a rendere l'umore più instabile, favorendo nervosismo e affaticamento.

«Il movimento rappresenta un altro alleato prezioso, soprattutto in primavera, quando il corpo ha bisogno di riattivarsi senza forzature», suggerisce Scelzo. «Non è necessario praticare attività intense: una camminata all'aria aperta, qualche esercizio di stretching o una sessione di yoga sono sufficienti per stimolare il rilascio di endorfine e sciogliere le tensioni accumulate».

COME GESTIRE LO STRESS

Oltre al corpo, è importante prendersi cura della mente e delle emozioni. Parlare dei propri stati d'animo con amici e familiari aiuta a riconoscere per tempo i segnali di stress e a trovare modi concreti per affrontarli, prima che diventino persistenti. Anche piccoli gesti quotidiani possono fare una grande differenza: tenere un diario per annotare emozioni, livelli di energia e sintomi

permette di osservare i propri ritmi e intervenire in tempo. Mentre concedersi ogni giorno qualche minuto per un'attività che piace - leggere, ascoltare musica o semplicemente fermarsi in silenzio - contribuisce a ridurre la tensione e a ritrovare equilibrio. «Quando invece i sintomi diventano più intensi, o se si sospetta la presenza di Sad, rivolgersi a uno specialista permette di individuare strategie mirate e soluzioni personalizzate», consiglia Scelzo.

PICCOLI RITUALI DI BENESSERE

Infine, strutturiamo le giornate a prova di stress. Creare piccoli rituali quotidiani, anche brevi, aiuta a ridurre la sensazione di caos o sovraccarico che spesso accompagna la primavera.

«Può bastare qualche minuto al mattino di silenzio con una bevanda calda, annotare tre cose positive successe nella giornata o dedicare un momento a respirare profondamente prima di iniziare lavoro e impegni domestici», assicura la psicologa. Anche inserire brevi pause nel corso della giornata, ritagliarsi momenti di socialità leggera o dedicarsi a hobby creativi contribuisce a ricaricare le energie e a contrastare stanchezza e irritabilità. Con il tempo, questi gesti diventano parte della routine e aiutano a costruire una stabilità emotiva più solida, proteggendo il benessere anche nei periodi più delicati e rendendo più gestibile il naturale adattamento del corpo ai cambi stagionali.



Brochure “Speciale Ansia e Stress”:
consigli utili, buone pratiche e una
selezione di prodotti dedicati al benessere.



**APPROFITTA DELLE OFFERTE ESCLUSIVE,
VALIDE SOLO PER IL MESE DI MARZO!**

RITIRA LA TUA COPIA IN QUESTA FARMACIA

PRIMAVERA, IL SEGRETO DEI PAPÀ LONGEVI

*Festa del papà, i gesti “di stagione” che fanno bene
al corpo e alla mente degli uomini sempre affaccendati*

di Paola Rinaldi

La longevità dipende molto più dallo stile di vita che dalla genetica: quest'ultima incide per meno del 10%, mentre il resto è determinato dalle scelte quotidiane. Ed è proprio qui che la primavera può diventare un alleato prezioso per i papà sempre di corsa, tra lavoro e famiglia.

Alimentazione equilibrata, attività fisica costante e relazioni sociali solide sono i tre pilastri che ritroviamo in tutte le “zone blu”, le aree del mondo dove gli abitanti vivono eccezionalmente a lungo. Con giornate più lunghe, sole, cibi freschi e occasioni per muoversi o condividere tempo con gli altri, la primavera offre strumenti concreti per rinforzare questi pilastri, senza stravolgere la routine quotidiana.

SOLE E LUCE NATURALE

Quando le giornate si allungano, la luce naturale diventa un alleato della salute. La produzione di vitamina D stimolata dai raggi solari rinforza ossa e muscoli, sostiene il sistema immunitario e aiuta a mantenere energia e concentrazione. Non servono ore di esposizione: basta una colazione all'aperto, una breve passeggiata con i bambini o qualche minuto di gioco in terrazza. Oltre ai benefici fisici, la luce regola il ritmo circadiano,

favorendo un sonno più riposante e riducendo irritabilità e senso di fatica, fattori fondamentali per affrontare le giornate dense di impegni.

MOVIMENTO ALL'APERTO

La primavera offre la scusa perfetta per muoversi senza sentirlo come un obbligo. Correre lungo i viali alberati, pedalare con i figli, fare una passeggiata immersi nel verde o improvvisare una partita a pallone sono modi naturali per rinforzare cuore e muscoli, stimolare la circolazione e mantenere sotto controllo la pressione arteriosa. Questi momenti possono diventare anche un'opportunità per migliorare resistenza e coordinazione e per instaurare una routine costante di movimento che si integra facilmente nella giornata, senza richiedere sacrifici aggiuntivi.

SOCIALITÀ E RAPPORTI

Con le giornate più lunghe, la primavera invita a uscire e condividere tempo con gli altri. Passeggiate con gli amici, pic-nic nel parco, gite all'aperto o piccoli eventi di quartiere diventano occasioni per ridurre lo stress, sentirsi meno isolati e rafforzare il benessere emotivo. I papà possono approfittare di questi momenti per confrontarsi



con altri genitori, scambiare esperienze e consigli o semplicemente condividere risate: non si tratta solo di socialità ma di costruire una rete di supporto che sostiene mente e corpo, aiutando a gestire le sfide quotidiane con maggiore serenità.

ALIMENTAZIONE STAGIONALE

Con la primavera arriva una tavolozza di colori anche nel piatto. Fragole rosse, asparagi croccanti, piselli teneri, carote novelle e rucola fresca non sono solo gustosi, ma veri alleati della salute: vitamine, minerali e antiossidanti proteggono cuore e cervello e riducono le infiammazioni. Includere questi alimenti nei pasti può diventare un momento creativo: preparare insalate colorate, sperimentare smoothie di frutta o nuovi piatti con i figli stimola il gusto, favorisce abitudini alimentari sane e trasforma la cucina in uno spazio di condivisione.

MICRO-RITUALI ALL'APERTO

Fermarsi in giardino a respirare il profumo dei fiori, osservare il cielo durante una passeggiata

o concedersi un caffè in terrazza mentre i bambini giocano sono gesti semplici ma efficaci per ridurre ansia e tensione.

Si possono trasformare questi attimi in micro-rituali quotidiani: una camminata lenta dopo pranzo, qualche esercizio di stretching al sole o semplici momenti di osservazione della natura aiutano a mantenere mente e corpo lucidi, favorendo la concentrazione nelle ore successive.

CONTATTO CON LA NATURA

Oltre a muoversi all'aperto, la primavera offre un altro potente alleato della longevità: il contatto diretto con la natura e gli stimoli sensoriali che essa fornisce. Toccare l'erba, ascoltare il fruscio delle foglie, annusare l'odore della terra bagnata o dei fiori stimola la mente, favorisce la memoria e riduce lo stress a livello neurologico.

Dedicarsi a queste esperienze può significare camminare con i figli in un bosco, esplorare parchi o giardini botanici o semplicemente osservare la crescita delle piante in terrazza, trasformando ogni gesto in un'occasione di curiosità e benessere cognitivo.

SENTIRSI LEGGERI

Rinforzare le difese naturali dopo gli eccessi di Pasqua

di Giulia Ventura

È successo di nuovo. Dopo le abbuffate di Natale, quando ci eravamo ripromessi di depurarci e tornare a ritmi più leggeri, ecco che è arrivata Pasqua: pranzi luculliani, dolci tipici e qualche strappo alla regola ci hanno riportati al punto di partenza. Spesso i piatti che popolano le tavole delle festività sono quelli delle tradizioni familiari, tramandati da generazioni: ricette pensate in tempi dove le calorie erano scarse e il cibo ricco serviva a sostenere le giornate di lavoro. Oggi, però, le porzioni abbondanti e i condimenti ricchi di zuccheri e grassi possono appesantire lo stomaco, causando dolore, acidità, gonfiore e digestione lenta.

EFFETTI COLLATERALI DELLE FESTE

Nei giorni successivi alle festività pasquali è comune sentirsi stanchi, gonfi e appesantiti. Questo accade perché, in un arco di tempo relativamente breve, l'organismo si trova a gestire un surplus di calorie, grassi, zuccheri e sale rispetto alla normalità. Il sistema digerente viene messo sotto pressione da pasti abbondanti e prolungati, spesso consumati più lentamente e accompagnati da alcolici. Il risultato non è tanto un immediato aumento di grasso corporeo, quanto piuttosto un accumulo di liquidi, un rallentamento della digestione e una maggiore fermentazione intestinale. Anche la bilancia può trarre in inganno: quei chili in più che compaiono subito dopo

le feste sono nella maggior parte dei casi legati a ritenzione idrica e gonfiore, condizioni reversibili che tendono a risolversi spontaneamente con il ritorno a uno stile di vita più regolare.

RIPARTIRE CON GRADUALITÀ

L'errore più frequente è cercare soluzioni drastiche per "rimediare". Digiuni, diete iper-restrittive o eliminazione completa di alcuni nutrienti possono sembrare scorciatoie efficaci ma rischiano di ottenere l'effetto opposto. Il corpo interpreta queste restrizioni come una situazione di stress, rallentando il metabolismo e aumentando la probabilità di fame intensa e perdita di controllo nei pasti successivi.

Ripartire con gradualità è invece la strategia più efficace: tornare a orari regolari, distribuire l'apporto calorico nell'arco della giornata e ridurre progressivamente le porzioni permette all'organismo di ritrovare il proprio equilibrio senza traumi. Anche dal punto di vista mentale, un approccio più morbido aiuta a spezzare il circolo dei sensi di colpa e a vivere il ritorno alla routine come un gesto di cura, non di punizione.

FRUTTA, VERDURA E IDRATAZIONE

In questa fase, aumentare il consumo di frutta e verdura rappresenta uno dei modi più semplici ed efficaci per alleggerire l'alimentazione senza rinunce eccessive. Questi alimenti forniscono fi-



bre, vitamine e sali minerali utili a sostenere la funzione intestinale e a favorire un senso di sazietà più precoce. Le fibre, in particolare, aiutano a regolarizzare il transito intestinale e a ridurre il gonfiore legato alla fermentazione. Fondamentale è anche l'idratazione: bere acqua a sufficienza contribuisce a contrastare la ritenzione idrica, stimola la diuresi e facilita l'eliminazione delle scorie metaboliche. Integrare l'apporto di liquidi con tisane tiepide può offrire un ulteriore beneficio digestivo, trasformando una semplice pausa in un momento di benessere quotidiano.

RIDURRE SENZA ELIMINARE

Colombe, uova di cioccolato e piatti della tradizione non scompaiono magicamente il lunedì dopo Pasqua. È normale ritrovarsi con avanzzi e tentazioni che si protraggono per diversi giorni. Anche in questo caso la chiave non è l'eliminazione totale ma la moderazione consapevole. Ridurre gradualmente il consumo di dolci e alimenti molto ricchi di grassi consente al sistema digestivo di lavorare meglio e di recuperare più rapidamente. Concedersi una piccola porzione, magari all'interno di un pasto equilibrato, è molto diverso dal continuare a mangiare in modo disordinato. Questo approccio permette di mantenere un rapporto sereno con il cibo e di evitare

quel senso di privazione che spesso porta a eccessi ancora maggiori.

AUTOMEDICAZIONE E PICCOLI RIMEDI

Quando compaiono acidità, gonfiore o digestione lenta, alcuni rimedi di automedicazione possono offrire sollievo. Le tisane digestive, assunte preferibilmente dopo i pasti, aiutano a rilassare il tratto gastrointestinale, riducendo la sensazione di gonfiore e favorendo uno svuotamento gastrico più armonioso. Quando il disturbo principale è il bruciore di stomaco o il reflusso, possono essere utili dispositivi ad azione meccanica che combinano sostanze con effetto barriera e componenti antiacide. Ingredienti come il condroitin solfato e l'acido ialuronico, grazie alla loro capacità adesiva e protettiva, contribuiscono a rivestire la mucosa gastro-esofagea, isolandola dall'azione irritante dell'acido e favorendo i naturali processi di riparazione dei tessuti. L'associazione con antiacidi consente invece di ridurre l'aggressività dei succhi gastrici, offrendo un sollievo più rapido e completo. È importante ricordare che l'automedicazione deve sempre essere consapevole e mirata: il consiglio del farmacista è fondamentale, soprattutto se i sintomi si ripetono spesso, se si assumono altri farmaci o se il disturbo non migliora nel giro di pochi giorni.

MOVIMENTO E STILE DI VITA

Un'alimentazione più leggera da sola non basta se non è accompagnata da un ritorno graduale al movimento. Non serve strafare né inseguire risultati immediati: anche gesti semplici - come una camminata quotidiana a passo sostenuto, meglio se all'aria aperta - aiutano l'organismo a riattivarsi, favoriscono la digestione e contribuiscono ad alleviare gonfiore e pesantezza. Il movimento regolare ha effetti positivi anche sull'umore e sulla qualità del sonno, due aspetti spesso messi alla prova durante le festività. Scegliere un'attività che piaccia davvero, da praticare senza pressioni e con continuità, permette di trasformare il ritorno alla routine in un percorso naturale e duraturo.

È proprio questa gradualità, fatta di piccoli gesti quotidiani, a rappresentare la chiave per sentirsi meglio nel corpo e nella mente, ben oltre il periodo post-festivo.



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.



PASSEGGIATE SENZA PENSIERI

*Vivere la primavera con il cane significa
anche proteggere le sue zampe*

di Sofia Marini

Dopo mesi di marciapiedi umidi e passeggiate frettolose, per i nostri amici a quattro zampe arriva finalmente una stagione che profuma di novità. La primavera porta con sé giornate più luminose, temperature miti e una rinnovata voglia di esplorare il mondo che si riflette nel comportamento dei cani.

Le uscite si allungano, il ritmo rallenta e il tempo trascorso all'aria aperta smette di essere solo una routine quotidiana per trasformarsi in un momento di benessere, scoperta e relazione. Tuttavia, insieme al piacere di muoversi tra prati, parchi e strade cittadine, la bella stagione richiede anche maggiore attenzione da parte nostra, soprattutto quando si rientra a casa e le zampe del nostro compagno di avventure raccontano tutto ciò che hanno incontrato lungo il cammino.

UN RITO QUOTIDIANO

La primavera è il momento ideale per variare i tragitti, alternando asfalto, sterrato ed erba, così da stimolare muscoli e articolazioni in modo equilibrato. Bisogna però ricordare che il terreno primaverile è spesso umido, ricco di pollini e piccoli detriti che tendono a depositarsi a livello delle zampe, strutture complesse fatte di cuscinetti, spazi interdigitali, unghie e pelle delicata. In questa stagione aumentano i rischi di tagli, punture di spighe o irritazioni che possono diventare fastidiose o provocare infezioni. Ecco perché, dopo ogni passeggiata, è buona abitudine ispezionare le zampe con calma, trasformando quel momento in un gesto di cura e non in un controllo frettoloso. Un cane abituato fin da cucciolo accetterà più facilmente queste attenzioni.

GESTI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Pulire le zampe al rientro non è un eccesso di zelo ma una forma di prevenzione quotidiana, utile sia per il cane sia per l'ambiente domestico. Quando sono visibilmente sporche, come dopo una camminata sotto la pioggia o su terreni fangosi, l'acqua tiepida resta la soluzione più completa. Sciacquare delicatamente, aiutandosi con un panno morbido o una spugna, permette di eliminare fango, sabbia e detriti che potrebbero irritare la pelle. È importante evitare l'acqua troppo calda e asciugare con cura, perché l'umidità residua può favorire arrossamenti e proliferazioni batteriche.

Nella quotidianità, invece, quando lo sporco non è evidente ma il cane ha comunque camminato su asfalto, marciapiedi o prati, le salviette specifiche rappresentano un'alternativa pratica ed efficace. Sono panni pronti all'uso, imbevuti di una lozione detergente, igienizzante e rinfrescante, che non richiedono risciacquo: è importante scegliere prodotti privi di sostanze irritanti come alcol, parabeni o profumazioni troppo intense, che potrebbero alterare l'equilibrio della pelle. L'uso costante consente di rimuovere polvere, pollini e smog, limitando anche la diffusione di sporco e batteri in casa. Tutto ciò che resta sulle zampe, infatti, rischia di essere trasferito facilmente su tappeti, divani, coperte e superfici che il cane condivide quotidianamente con la famiglia.

I SEGNALI DA NON IGNORARE

Attenzione anche ai campanelli di allarme. Un cane che lecca o morde insistentemente le zampe, che cammina in modo esitante, che si ferma spesso durante la passeggiata oppure rifiuta superfici che prima affrontava senza problemi sta comunicando un disagio. Intervenire subito, osservando eventuali arrossamenti, gonfiori o corpi estranei, permette di capire se si tratta di un fastidio passeggero o di un problema che richiede il supporto del veterinario. Anche un'unghia spezzata, una piccola abrasione o un cuscinetto troppo secco possono modificare l'andatura del cane e non vanno mai sottovalutati, perché trascurarli rischia di trasformare un disturbo lieve in una condizione più dolorosa e duratura.

UNA COCCOLA IN PIÙ

La cura delle zampe può diventare un momento prezioso di relazione. Abituare il cane fin da subito a farsi toccare le zampe, magari parlando con voce calma, premiandolo con una carezza o associando questo gesto a un'esperienza positiva, rende l'igiene quotidiana un rituale di fiducia e complicità. In questo modo la primavera non diventa solo la stagione delle uscite più lunghe e stimolanti ma anche il momento ideale per rallentare, osservare e prendersi cura di ogni dettaglio del benessere del nostro cane, ricordando che proteggere le sue zampe significa accompagnarlo con attenzione in ogni passo del suo percorso quotidiano.



*Solo in
farmacia*



40
SALVIETTE
MAXI
IGIENIZZANTI

Senza alcool
e parabeni

PER L'IGIENE QUOTIDIANA DI CANE E GATTO

Salvielte Pet

CANE  GATTO

Rendono il pelo lucido.
Ideali per l'igiene fuori casa, in viaggio e nel tempo libero.



SCOPRI TUTTE LE PROMOZIONI
PENSATE PER TE E LA TUA FAMIGLIA
**SCANNERIZZA PER RICEVERE
IL VOLANTINO WHATSAPP**



SCAN
ME!



**NON PERDERTI LE
NOSTRE OFFERTE**