



alphega

magazine

6/2022

NOVEMBRE-DICEMBRE

Copia gratuita offerta
dal tuo farmacista

Segnale d'allarme

Attacco ischemico transitorio
È innocuo, ma attenzione

Smog e pelle

Con la cosmesi si neutralizza
l'effetto di vari agenti nocivi

Borragine

Aiuta a combattere i disturbi
che precedono le mestruazioni

In forma per le feste

Importante vaccinarsi contro l'influenza
Proteggersi dai tumori anche a tavola



alphega
farmacia

per starti più vicino

www.alphega-farmacia.it

SINTOMI INFLUENZALI E FEBBRE?



**ASPIRINA
È QUI PER TE.
QUANDO SERVE.**



**PRIMI
SINTOMI
INFLUENZALI**

**NASO CHIUSO
E SINTOMI
INFLUENZALI**

FEBBRE



Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 18/05/2022. Cod. CH-20220331-108.

Protegersi

6/2022

Novembre
Dicembre

C'è un motivo in più, quest'anno, per vaccinarsi contro l'influenza, cosa che per la prima volta è possibile fare anche nelle farmacie, sempre più presidi di sanità pubblica. È un motivo che in realtà è vecchio come questa infezione, e cioè la facilità di circolazione del virus, dopo stagioni in cui le misure stringenti di prevenzione del COVID avevano finito per tenere a bada un'epidemia che in condizioni normali - a pagina 6 su questo numero di **Alphaga Magazine** - mette a letto fino a una quindicina di italiani su cento nell'arco dell'inverno, in qualche caso con conseguenze serie o addirittura mortali.

Protegersi potrebbe essere la parola chiave di questo numero della rivista. Anche, ovviamente, dal coronavirus, che continua a circolare e danni può farne anche a livello cognitivo, deteriorando la memoria (pagina 4). Ma pure da malattie temibili come i tumori, che si possono prevenire in molti modi e anche a tavola, tanto che l'AIRC ha elaborato un possibile menu per i cenoni all'insegna dei cibi che non favoriscono lo sviluppo di queste patologie, e anzi lo contrastano (pagina 8).

E proteggersi può significare inoltre riconoscere i campanelli d'allarme che l'organismo ci invia: uno di questi è l'*attacco ischemico transitorio*, in pratica un ictus che dura pochi minuti, al massimo poche ore, e poi si risolve completamente; un esito confortante, ma non tanto da consentire di trascurare un disturbo che dell'ictus vero e proprio può essere solo una 'prova generale' (pagina 12).

E poi proteggersi dall'inquinamento dell'aria, che può danneggiare la pelle in vari modi (pagina 17). Ma anche i batteri imparano a proteggersi, diventando resistenti agli antibiotici, e allora occorre seguire alcune regole per evitare o limitare questo fenomeno (pagina 15).

E poi ci sarà anche molto altro: dunque, buona lettura.



alphaga magazine Anno XVIII, numero 6
(Novembre-Dicembre 2022)

Registrazione Tribunale di Milano N. 882
del 22 novembre 2005

Periodico bimestrale di Alliance Healthcare
Italia Distribuzione SpA

Via Cesarea, 11/10 - Genova

Edizione in esclusiva per le farmacie Alphaga
Direttore responsabile Angelo Cambiè
ancambi@tin.it

**Coordinamento scientifico e redazionale,
grafica e impaginazione** InterMedia Servizi
Editoriali, via A. Gramsci 11, 24128 Bergamo
tel. 035 400944

Consulenza scientifica Mariapia Fazio
Gestione spazi e materiali pubblicitari Alliance
Healthcare Italia Distribuzione SpA
tel. 0185 372300 - fax 0185 372269

Editore CTG Srl via Redipuglia 9
20060 Gessate (MI)

Stampa CTG Srl via Trieste 99
20064 Gorgonzola (MI)

Amministrazione Alliance Healthcare Italia
Distribuzione SpA

tel. 0185 372300 - fax 0185 372269

© Proprietà letteraria riservata. Riproduzione
anche parziale in ogni forma e su qualunque
supporto, anche citando la fonte, vietata in ogni
lingua. Diritti riservati in tutto il mondo.

ATTUALITÀ

4 Dopo Covid cali di memoria
Più frequenti in chi ha perso olfatto:
importante prevenire l'infezione

VACCINAZIONI

6 Difendersi dall'influenza
Probabilmente tornerà a circolare
A volte pericolose le complicanze

SALUTE A TAVOLA

8 Un menu anticancro
Alcuni cibi espongono alla malattia
altri possono aiutare a prevenirla

NEUROLOGIA

12 Disturbi da non trascurare
L'attacco ischemico transitorio
non crea danni ma dà l'allarme

IL FARMACISTA INFORMA

15 Batteri sempre più resistenti
Li rafforza usare scorrettamente
gli antibiotici: le regole da seguire

SALUTE E BELLEZZA

17 Smog nemico della pelle
Prevenire e trattare i danni
con una cosmesi adeguata

DI SANA PIANTA

21 Borragine
Allevia i disturbi
prima del ciclo

BUFALE

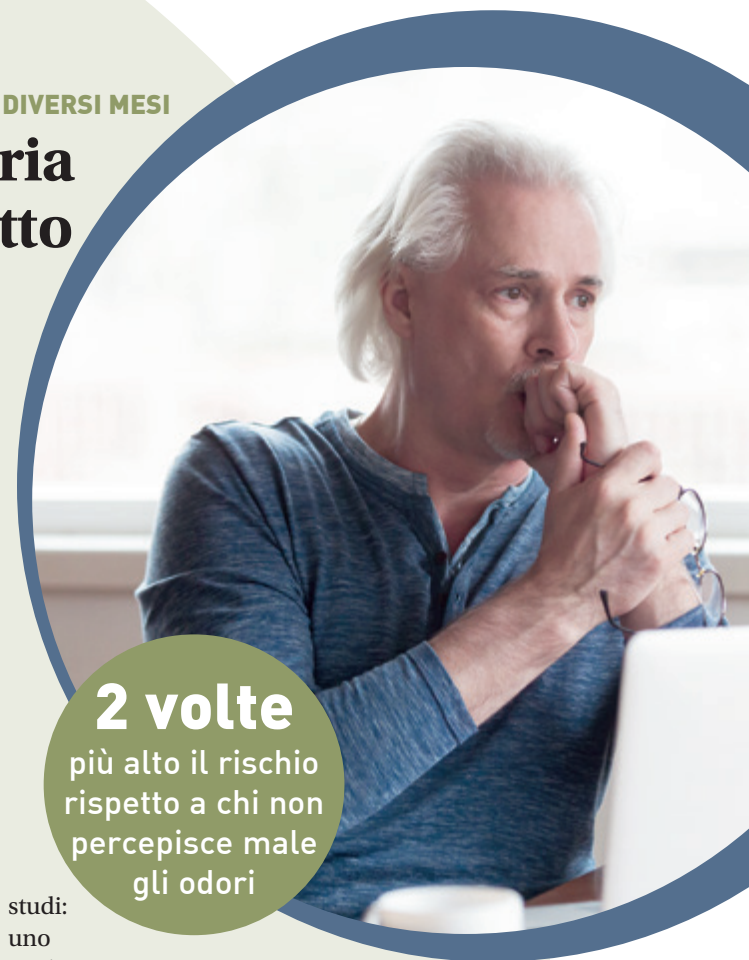
22 Basta muoversi per il peso?
No, occorre anche dieta corretta
Grani antichi più sani? Infondato



PROBLEMI NEUROLOGICI E COGNITIVI POSSIBILI PER DIVERSI MESI

Covid, più cali di memoria in chi ha perdita di olfatto

Anche nelle forme che non interessano i polmoni, il COVID è una malattia da non sottovalutare, e per questo è necessario prevenirla con tutti gli strumenti possibili, dal distanziamento all'uso di mascherine alla disinfezione, senza tralasciare ovviamente la vaccinazione. A confermare l'importanza di precauzioni per evitare il contagio è la possibilità di problemi cognitivi, e in particolare di memoria, che permangono anche per mesi dopo la malattia. Una conseguenza che sembra sia predetta dalla perdita di olfatto in occasione del COVID, specie se questa è persistente. Lo rivela una ricerca con la quale, nell'Università Pontificia di Buenos Aires, sono stati esaminati quasi 800 individui, di 60 anni o più e senza problemi cognitivi prima del COVID. In maniera indipendente dalla gravità dell'infezione, i due terzi hanno riportato problemi di memoria persistenti dopo la guarigione. Si è visto che quanti hanno avuto perdita di olfatto avevano un rischio doppio di disturbi cognitivi e di memoria persistenti anche tre mesi dopo la guarigione. Secondo i ricercatori questo conferma che il coronavirus penetra nel cervello e lo danneggia, come è stato dimostrato dall'Istituto Pasteur di Parigi: il virus sembra in grado di farsi strada dal naso creandosi nanotunnel che gli permettono di passare dalle cellule olfattive ai neuroni. Sintomi neurologici e psichici a lungo termine prodotti dal COVID, d'altro canto, sono stati osservati anche in altri



2 volte
più alto il rischio
rispetto a chi non
percepisce male
gli odori

studi: uno dell'Università di Oxford ha analizzato i dati di 1,25 milioni di pazienti: è emerso che, tra gli adulti, 640 persone ogni 10 mila avevano ancora 'nebbia cerebrale' due anni dopo la guarigione da COVID, quota che tra gli ultrasessantacinquenni saliva a 1.540.

SALUTE A TAVOLA • Broccoli, cavoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles possono dissolvere gli emboli e trattare l'ictus.

Una ricerca dell'*Heart Research Institute* australiano e della *University of Sydney* indica che alcune sostanze in essi contenute migliorano anche l'efficacia dei farmaci che fluidificano il sangue. Secondo i ricercatori una dieta ricca di questi ortaggi, appartenenti alla famiglia delle *crucifere*, può aiutare a evitare gli ictus. Il gruppo di ricerca ha isolato nei broccoli una sostanza, chiamata *isotiocianato*, capace di raddoppiare il tasso di disostruzione delle arterie rispetto ai *farmaci attivatori del plasminogeno*, utilizzati contro le occlusioni dei vasi sanguigni in patologie cardiocircolatorie gravi.



68% Sono i pazienti affetti da cefalea di tipo tensivo che, sottoposti ad agopuntura nell'Università cinese di Chengdu, hanno avuto una riduzione di almeno il 50% del numero mensile di giorni con mal di testa. Due gruppi di pazienti sono stati sottoposti a 2-3 sedute a settimana per 2 mesi. Nel gruppo di controllo, a cui è stata praticata una falsa agopuntura, lo stesso risultato s'è ottenuto nel 50% dei pazienti.

NEFROLOGIA • Mangiare più frutta e verdura può giovare anche alla salute dei reni. Una ricerca della *University of Virginia* è giunta a questa conclusione analizzando i dati forniti da tre edizioni di un sondaggio nazionale sull'alimentazione condotto tra il 1988 e il 2018. Tenuto conto dei dati demografici, della circonfenza della vita e della presenza di diabete e ipertensione tra i partecipanti alla rilevazione, è emerso che le persone con malattia renale cronica avevano più frequentemente delle altre un modello alimentare che includeva meno frutta e verdura. Nel primo ciclo di indagine (1988-94), nel 52% dei pazienti con insufficienza renale cronica è stato riscontrato un basso consumo di frutta e verdura, rispetto al 48% delle persone senza la malattia. Nel secondo ciclo (2003-10), la differenza era ancora più marcata: 46% contro 41%. Nel ciclo finale (2011-18), le percentuali erano 48% e 46%. Gli autori dello studio invitano a non scoraggiare una sana assunzione di questi alimenti ai pazienti con insufficienza renale cronica, con intenti come quello di ridurre l'assunzione di potassio.



ONCOLOGIA • Il fumo è uno dei fattori di rischio che più incidono sullo sviluppo di qualsiasi tipo di tumore. Lo hanno confermato ricercatori dell'*American Cancer Society*, dopo avere seguito per 5 anni quasi 430 mila americani senza una precedente storia personale di cancro. Nei 5 anni successivi all'avvio dello studio, tra i partecipanti sono stati diagnosticati oltre 15 mila tumori. Si è visto che il fumo aumentava il rischio di cancro del 63% tra gli uomini e del 55% tra le donne. Negli uomini, gli altri fattori che più accrescevano le probabilità di tumore erano, oltre all'età, l'assunzione di alcool, una storia familiare di cancro, il consumo di carne rossa e l'inattività fisica. Nelle donne sempre l'età, e poi il sovrappeso, il diabete di tipo 2, aver subito un'isterectomia o la legatura delle tube, casi di tumore in famiglia, l'ipertensione e l'inattività fisica.

21.6% È la quota degli adulti infettati dal virus SARS-CoV-2 che possono presentare almeno un sintomo a distanza di 3-5 mesi dalla diagnosi. Il calcolo è dell'università olandese di Groningen, che ha esaminato oltre 76.000 persone, delle quali più di 4.000 avevano contratto il COVID. Tra i non infettati solo l'8,7% ha sviluppato sintomi analoghi (dolore toracico, difficoltà respiratorie, dolori muscolari, perdita di gusto e olfatto, formicolii eccetera).



SALUTE E AMBIENTE • L'esposizione all'inquinamento da traffico veicolare aumenta il pericolo che le malattie mentali si sviluppino o peggiorino. Lo ha concluso un'analisi presentata nel seminario internazionale *RespiraMi*, organizzato dal Policlinico di Milano: poco meno di due milioni di persone sono state seguite per otto anni, e si è visto tra l'altro che per ogni incremento di 1 microgrammo per metro cubo del particolato fine (PM_{2,5}) il rischio di depressione aumenta del 13%, di disturbi d'ansia del 9% e di schizofrenia del 7%, soprattutto nella fascia d'età fra 30 e 64 anni. Analogamente esiste una correlazione fra la presenza di smog e le prescrizioni di antipsicotici, antidepressivi e stabilizzanti dell'umore, che crescono fino al 4%. Quando la qualità dell'aria è peggiore aumenta anche il rischio di un aggravamento delle malattie psichiatriche già esistenti: uno studio italiano su pazienti con depressione bipolare dimostra che nei giorni di particolato atmosferico elevato i ricoveri per un episodio maniacale possono quasi quadruplicare.

Influenza

Malattia da non sottovalutare

I virus dell'infezione invernale più tipica, in certi casi pericolosa, probabilmente torneranno a circolare. Il vaccino unica arma efficace.



Se nelle ultime stagioni invernali le stringenti misure di prevenzione del COVID (in particolare l'uso massivo delle mascherine) avevano contenuto parecchio la circolazione dei virus influenzali, quest'inverno gli esperti si aspettano che l'influenza possa tornare ai livelli di diffusione degli anni normali, quelli in cui i casi possono arrivare a interessare il 15% della popolazione generale, e nella fascia d'età 0-14 anni, la più colpita, avere un'incidenza ancora maggiore: in media circa il 26% (con un minimo del 12% e punte del 40%). Come quello del COVID, il virus dell'influenza si trasmette

innanzitutto per via aerea, attraverso tosse, starnuti o semplicemente il parlare, specialmente in ambienti affollati e chiusi. La trasmissione, anche in questo caso, avviene pure per contatto diretto o attraverso gli oggetti, sui quali il virus può

persistere molto a lungo.

Le persone infette sono contagiose da un giorno o due prima che i sintomi compaiano fino a 5-10 giorni dopo il loro termine. Questo significa che il virus può essere trasmesso anche da individui apparentemente sani.

Chi più deve immunizzarsi

- Il *Ministero della salute* quest'anno raccomanda la vaccinazione antinfluenzale anche nella fascia di età 6 mesi-6 anni, pure al fine di ridurre la circolazione del virus influenzale fra gli adulti e gli anziani, che potrebbero essere facilmente contagiati dai bambini.
- Con lo scopo, tra l'altro, di facilitare la diagnosi di COVID nelle fasce d'età di maggiore rischio di malattia grave, il vaccino contro l'influenza è fortemente raccomandato e gratuito dai 60 anni in poi.
- Altrettanto lo è per gli esercenti le professioni sanitarie e socio-sanitarie che operano a contatto con i pazienti, e per gli anziani ricoverati in strutture residenziali o di lungodegenza.
- Viene offerto anche a varie altre categorie di persone, tra cui le donne in gravidanza e dopo il parto, i pazienti con patologie croniche come diabete, malattie cardiache e respiratorie o problemi al sistema immunitario, forze di polizia e vigili del fuoco, allevatori o chi lavora a contatto con animali, donatori di sangue.
- Il vaccino è in ogni modo indicato per tutti i soggetti che desiderino evitare la malattia influenzale e che non abbiano controindicazioni (*riquadro nella pagina successiva*), sentito il parere del medico. Visto il perdurare della pandemia da COVID-19, il Ministero raccomanda di sottoporsi prima possibile alla vaccinazione antinfluenzale; per lo stesso motivo la gratuità può essere assicurata a chi ne abbia diritto in qualsiasi momento della stagione, anche se si presenta in ritardo.

Dove si può ricevere la dose

- 1 Da quest'anno nelle farmacie.
- 2 Dal proprio medico di famiglia o pediatra di libera scelta.
- 3 In strutture sanitarie o ambulatori vaccinali e di prevenzione, come i servizi di vaccinazione delle ASL.
- 4 In alcuni casi nell'azienda in cui si presta servizio, da parte del medico del lavoro.



Perché va temuta

È una malattia da non sottovalutare, l'influenza: in alcuni casi possono originarsi complicanze gravi e anche mortali nelle persone ad alto rischio, fra cui: donne in gravidanza, bambini fra i 6 mesi e i 5 anni, anziani, pazienti con malattie croniche o sottoposti a terapie che indeboliscono il sistema immunitario, obesi gravi, personale sanitario. Tuttavia, casi seri di influenza si possono presentare anche in persone sane che non rientrano in queste categorie. Le complicanze vanno dalle polmoniti batteriche, alla disidratazione, al peggioramento di patologie preesistenti (quali diabete, malattie immunitarie, cardiovascolari respiratorie croniche), alle sinusiti e alle otiti (soprattutto nei bambini). La vaccinazione costituisce la più

efficace strategia di prevenzione dell'influenza.

Il vaccino viene somministrato con un'iniezione intramuscolo, nella parte superiore del braccio (*muscolo deltoide*) negli adulti e nel muscolo

anteriore-laterale della coscia nei bambini.

È possibile programmare la somministrazione dei due vaccini, anti-influenzale e anti-SARS-CoV-2, nella medesima seduta vaccinale. 🌱

Ci si può **vaccinare** anche se...

- 1 Si è allergici alle proteine dell'uovo, senza manifestazioni anafilattiche.
- 2 Si ha un'infezione acuta di lieve entità, anche se febbrile.
- 3 Si ha un'infezione da HIV e altre immunodeficienze congenite o acquisite (al massimo, la somministrazione del vaccino potrebbe non evocare una adeguata risposta immune).
- 4 Si è in trattamento con cortisonici (per via locale o generale).
- 5 Si allatta al seno.
- 6 Ci si sottopone a vaccinazioni di diverso tipo. Le risposte immunitarie non interferiscono: si può somministrare il vaccino antinfluenzale contemporaneamente ad altri, in sedi corporee e con siringhe diverse.

I vaccini antinfluenzali contengono solo virus inattivati o parti di

questi, pertanto non possono essere responsabili di infezioni da virus influenzali. Soprattutto nella stagione fredda, sintomi simili a quelli dell'influenza possono essere provocati da molteplici altri agenti batterici e virali, contro i quali il vaccino antinfluenzale non ha efficacia.

Gli effetti indesiderati provocati dalla vaccinazione sono rari e in ogni caso lievi: gonfiore-arrossamento nella sede dell'iniezione, malessere generale, febbricola e lievi dolori muscolari. In genere si risolvono tutti spontaneamente. Come ogni farmaco, anche il vaccino antinfluenzale può causare reazioni allergiche, peraltro rare. Per questo, la vaccinazione deve essere effettuata da personale sanitario esperto. Sono stati riferiti, in correlazione temporale con la vaccinazione antinfluenzale, eventi rari come riduzione delle piastrine nel sangue, nevralgie, intorpidimenti, disordini neurologici e reazioni allergiche gravi. Il

Il vaccino crea **rischi**?

nesso, però, non è stato dimostrato. In ogni caso è importante segnalare

all'*Agenzia italiana per il farmaco* (AIFA) eventuali eventi avversi in soggetti vaccinati.

Sono poche le condizioni in cui il vaccino antinfluenzale non debba essere somministrato:

- lattanti al di sotto dei 6 mesi (per mancanza di studi che dimostrino l'innocuità in tale fascia d'età);
- soggetti che abbiano manifestato una reazione allergica grave (*anafilassi*) dopo la somministrazione di una precedente dose del vaccino;
- presenza di una malattia acuta di media o grave entità, con o senza febbre: la vaccinazione va rimandata a guarigione avvenuta;
- *sindrome di Guillain Barré* (polineuropatia che causa debolezza muscolare) insorta entro 6 settimane dalla somministrazione di una precedente dose di vaccino antinfluenzale; se la malattia, non correlata con la vaccinazione antinfluenzale, è insorta da più di un anno è motivo di precauzione.

Un menu anticancro

I tumori si prevengono *anche con una accorta alimentazione: alcuni cibi espongono alla malattia, dalla quale altri invece preservano. E conta pure la quantità.*

L'importanza di una sana alimentazione nella prevenzione del cancro è ormai dimostrata da un numero crescente di studi: per esempio L'American Institute for Cancer Research ha calcolato che le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa tre tumori su dieci. Per questo l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (AIRC) invita a prestare attenzione alla dieta, arrivando a formulare la proposta di un menu natalizio all'insegna della prevenzione oncologica (*riquadro a pagina 10*). Alcuni tumori sono più sensibili di

altri agli effetti del cibo. La conferma viene da alcuni grandi studi, principalmente lo *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)*, che, con la partecipazione della stessa AIRC, ha indagato sulle conseguenze per la salute, tra gli europei, delle abitudini alimentari. Tra quelli che risentono maggiormente di quantità e qualità dei cibi ci sono ovviamente i tumori dell'apparato gastrointestinale, e in particolare quelli di esofago, stomaco e colon-retto: si calcola che fino a tre quarti di questi tumori si potrebbero prevenire con una migliore dieta. Importante è la scelta dei cibi anche

per il tumore del fegato, organo attraverso cui passano tutte le sostanze assorbite dall'intestino, e quindi particolarmente esposto ai danni provocati da eventuali cancerogeni. L'azione locale di alcune sostanze (come l'*etanolo* contenuto nelle bevande alcoliche) può favorire inoltre lo sviluppo di tumori di bocca, gola, esofago e laringe. Sono state individuate diverse sostanze alimentari che favoriscono la malattia, e altre che la prevengono (*riquadro a sinistra*). Gli studi più recenti hanno però messo in evidenza che l'azione del cibo sul rischio di cancro è molto più estesa: il tipo di alimentazione influisce infatti sullo stato di infiammazione, che può predisporre a ogni forma di cancro, e sull'equilibrio ormonale, che può favorire oppure ostacolare lo sviluppo dei tumori della prostata nell'uomo e di seno, ovaio ed *endometrio* (la superficie interna dell'utero) nella donna. Un'alimentazione sana, che tra l'altro tiene alla larga anche le malattie di cuore oltre che quelle tumorali, limita drasticamente l'apporto di grassi e proteine animali, lasciando spazio invece all'assunzione di cibi ricchi di

Sostanze che hanno un ruolo

- 1 *Nitriti e nitrati*, utilizzati per la conservazione dei salumi, facilitano la comparsa del tumore allo stomaco, tanto che in Italia questa malattia è più diffusa nelle regioni in cui il consumo di tali prodotti è maggiore.
- 2 Le *aflatossine* liberate da certe muffe nel mais o in altre granaglie e in legumi, quando le condizioni di conservazione siano precarie, possono provocare tumori del fegato.
- 3 *Grassi e proteine animali* favoriscono la comparsa dei tumori.
- 4 *Fibre, vitamine e oligoelementi*, presenti in cereali integrali, legumi e verdure, sembrano avere un effetto protettivo.

vitamine e fibre (*riquadro in basso*).
Per questo occorre:

- portare a tavola almeno cinque

porzioni di frutta e verdura al giorno;

- privilegiare, nella scelta di cereali, pane, pasta e riso, quelli integrali e

abbinarli sempre a un po' di legumi.

Un'alimentazione di questo tipo protegge soprattutto il colon-retto,

Quali i **cibi** da preferire, quali da limitare

BENEFICI

Soia. Ha un posto d'onore tra i legumi, che già sono da prediligere nel complesso: può essere consumata in varie forme, dalle fave alla farina, dal latte di soia al *tofu*, fino alla soia fermentata nota con il nome di *miso*, usata per insaporire le zuppe giapponesi. Contiene *isoflavoni*, sostanze che assomigliano agli estrogeni, ne prendono il posto sui recettori delle cellule, ma non inducono gli stessi effetti biologici: per questo consumarne regolarmente, fin dalla giovane età, riduce il rischio di tumore al seno nella donna e alla prostata nell'uomo.

Alghe. Diffuse nella cucina orientale, sono ritenute alla base della bassa incidenza di alcuni tumori nelle popolazioni asiatiche, soprattutto quella giapponese.

Semi di lino. Ricchi di *acidi grassi omega-3*, così come molti tipi di pesce quali *sardine*, *sgombro*, *salmone*, aiutano a prevenire cancro e malattie cardiovascolari.

Spezie. Sono utili per insaporire il cibo al posto del sale; *curry* e *zenzero* sembrano avere un effetto antinfiammatorio. Possono avere un ruolo protettivo anche le sostanze contenute in piante aromatizzanti tipiche della cucina mediterranea come *menta*, *timo*, *maggiorana*, *origano*, *basilico*, *rosmarino*, e altre che si trovano in *prezzemolo*, *coriandolo*, *finocchio*, *anice* e *cerfoglio*, oltre che nel *peperoncino* e nei *chiodi di garofano*.

Aaglio e cipolla. Hanno riconosciute proprietà anticancro, come le altre piante della stessa famiglia.

Funghi. Proteggono dai tumori non solo quelli giapponesi ma anche quelli nostrani, in particolare il *Pleurotus ostreatus* detto anche *orecchione*.

Yogurt e latte fermentato. Un consumo regolare può proteggere l'intestino.

Frutta. Oltre alle *arance* ricche di vitamina C, preziosi l'*uva* e soprattutto i *frutti di bosco*, concentrato di sostanze antiossidanti che proteggono il DNA da mutazioni potenzialmente cancerogene. Particolarmente importante è il ruolo delle *antocianidine* contenute in questi frutti, soprattutto *mirtillo* e *fragole* che proteggono non solo l'intestino, ma anche la gola, lo stomaco, l'ovario e i reni.

Verdure a foglia verde. *Insalata*, *erbette* e *spinaci* sono molto ricchi di *folati*, che evitano mutazioni del DNA.

Ortaggi giallo-arancioni. *Carote*, *zucca*, *peperoni* e altri prendono il colore dai *carotenoidi*, ad azione antiossidante.

Pomodoro. Molti studi si sono concentrati sul ruolo di questo ortaggio nella prevenzione del cancro: il merito va probabilmente al *licopene*, sostanza che protegge dal cancro della prostata. Diversamente da molti altri principi attivi che si perdono con la cottura, il lycopene raggiunge le maggiori concentrazioni con il riscaldamento del pomodoro in presenza di molecole grasse (per esempio quelle dell'olio di oliva), come avviene nella preparazione del sugo.

Crucifere. Un'altra famiglia di ortaggi importante per tenere alla larga il cancro è quella che comprende *broccoli*, *verze*, *cavolfiori*, *cavoletti di Bruxelles*: mangiarli almeno cinque volte a settimana dimezza il rischio di cancro alla vescica, al seno, al polmone, all'intestino e alla prostata.

Tè (soprattutto verde), cioccolato. Contengono *polifenoli* anticancro chiamati *catechine*, che proteggono dai tumori di pelle, colon, polmone, seno e prostata.

DANNOSI

Carne. Non dovrebbe essere consumata più di 2-3 volte a settimana.

Da evitare soprattutto quelle rosse (manzo, maiale, agnello) e quelle lavorate a livello industriale, oltre a quelle conservate nel sale come i salumi. Un eccessivo apporto di carni rosse mette a rischio soprattutto l'intestino, ma varie ricerche mostrano che aumenta la possibilità di sviluppare anche altre forme di cancro, per esempio alla vescica o allo stomaco.

Formaggi grassi e latticini. Un eccessivo consumo è correlato a un maggior rischio di cancro della prostata.

Alcool. Provoca il 10% dei decessi per cancro tra gli uomini e il 3% tra le donne, creando rischi maggiori per le forme che interessano il cavo orale, la gola, l'esofago e la laringe, ma favorendo anche i tumori del fegato e del colon-retto. Nelle donne, inoltre, sembra sia responsabile del 5% dei casi di tumore al seno. Il consumo di alcolici, quindi, va limitato al massimo: non più di un bicchiere di vino a pasto per gli uomini e uno al giorno per le donne.

ma estende i suoi benefici anche ad altri organi. Nella frutta e nella verdura, infatti, oltre alle fibre, si trovano in misura variabile vitamine e altre sostanze dal potere antiossidante, come le *vitamine C ed E*, i *folati*, i *carotenoidi*, il *selenio* e lo *zinco*, capaci di neutralizzare i radicali liberi dannosi per l'organismo.

I piatti che associano cereali e legumi permettono di sopperire anche al fabbisogno calorico e proteico, limitando al massimo l'apporto di grassi presenti nei cibi che contengono proteine animali.

Una regola fondamentale è quella della varietà: un modo semplice per garantire l'apporto di tutti gli elementi nutritivi più importanti è assortire il più possibile i colori di frutta e verdura, anche perché spesso le sostanze benefiche sono proprio quelle pigmentate. I dati dello studio EPIC mostrano che il rischio di tumore al polmone è inferiore tra i fumatori che assumono molti tipi diversi di frutta e verdura rispetto a quelli che non cambiano mai menu. Oltre alla qualità, conta parecchio anche la quantità di cibo assunta quotidianamente. Molte ricerche si sono soffermate sul legame tra il cancro e l'obesità, tanto che gli esperti dell'*International Agency for Research on Cancer* ritengono che dall'eccesso di peso possa dipendere dal 25 al 30% di alcuni tumori comuni, come quelli del colon e del seno, oltre che di rene, esofago, endometrio, pancreas, ovaie, colecisti. Studi recenti suggeriscono che l'obesità potrebbe quadruplicare il rischio di sviluppare un cancro al fegato, e che al peso del paziente può corrispondere la dimensione del tumore alla prostata e la sua aggressività.

Anche le modalità di cottura dei cibi

incidono sul rischio: innanzitutto quella alla griglia, specie della carne, produce sostanze cancerogene; e poi è meglio cucinare i cibi a temperature non eccessivamente alte, per esempio utilizzando il vapore o il cartoccio.

Ci sono ormai molte prove che una

sana alimentazione vada adottata fin dalla più tenera età, ma non è mai troppo tardi per cambiare menu e, secondo alcune ricerche, anche le persone alle quali è stato già diagnosticato il cancro possono trarre vantaggio da una dieta più sana. 🌱

Idee per un **cenone** salutare

Bruschettine al ragù di lenticchie. Rosolare carota, sedano, cipolla e lenticchie. Sfumare con vino rosso, aggiungere polpa di pomodoro e acqua. Salare e far cuocere per 50 minuti. Frullare e cospargere, con il ragù così preparato, fettine di pane integrale bruschettate in forno.

Passatelli all'arancia con salsa di broccoli e vongole. Sbollentare cimette di broccolo e rosolarle in padella con aglio e olio. Aggiungere vongole e coprire per farle aprire. Sgusciare le vongole, frullare i broccoli con prezzemolo e il liquido di cottura. Lessare i passatelli e condirli con il frullato e le vongole. Servire con olio a crudo e scorza di arancia grattugiata.

Risotto arancia e zucca. Stufare in olio e con poco brodo zucca grattugiata a crudo con una grattugia a fori grossi. Versare riso, tostarlo e portarlo a cottura aggiungendo brodo e il succo di un'arancia. Regolare di sale. Servire cospargendo il risotto con un frullato di scorza d'arancia, olio e aghi di rosmarino.

Carpaccio tiepido di branzino con purè di ceci e salsa di broccoli. Porre su carta da forno filetti di branzino, salare, irrorare con una salsa ottenuta frullando olio, succo di arancia, aglio e rosmarino, e cuocere in forno caldo a 180 °C per 2-3 minuti. Frullare ceci lessati con olio, succo e poca scorza di lime. Lessare broccoli, saltarli in padella e frullarli con poca acqua di cottura. Servire i filetti di branzino con il purè di ceci e la salsa di broccoli.

Bocconcini di pollo con insalata di finocchi, carote e tapenade. Tagliare a bocconcini cosce di pollo disossate e dorarli in poco olio. Per la tapenade, frullare olive nere cotte al forno con poco olio e capperi. Tagliare finocchi e carote a fette sottili, servire assieme ai bocconcini irrorando con la salsina di olive.

Rotolone di melanzane farcito al profumo di limone. Adagiare melanzane grigliate su carta da forno cosparsa con pangrattato e semi di sesamo. Spalmare con ricotta, mantecata con buccia di limone e rucola tritata. Cospargere con pomodori a pezzetti, salare e arrotolare. Dopo riposo in frigorifero per un'ora, servire tagliando a fette.

Tortini al cioccolato. Montare uova con zucchero di canna, incorporarvi mandorle frullate con cacao e cioccolato fuso. Versare in stampini unti e cuocere a 160 °C per circa 15 minuti.

Sollievo rapido

dai sintomi di
Influenza o Raffreddore



**Possono combattere fino a
8 sintomi
dell'influenza**

**Possono alleviare i sintomi di
naso chiuso
e che cola**

Disturbi che sono campanelli d'allarme

Un attacco ischemico transitorio si presenta con sintomi che scompaiono in breve. Importante indagare per capirne le cause: potrebbe essere l'avvisaglia di un ictus.



Una temporanea e reversibile interruzione del flusso sanguigno in una parte del cervello, con conseguente carenza di ossigeno in grado di indurre sintomi improvvisi simili a

quelli dell'ictus. L'attacco ischemico transitorio (TIA) ha generalmente un decorso breve: il sintomo o i sintomi, che possono essere di vario tipo (tabella in basso a sinistra), insorgono improvvisamente, ma

permangono solo pochi minuti o ore e si risolvono spontaneamente e completamente entro 24 ore. Il TIA ha le stesse cause dell'ictus ischemico: in entrambi i casi si crea un'ostruzione che blocca l'afflusso di

Possibili sintomi

- 1 Viso cadente da un lato, impossibilità di sorridere, bocca o occhi deformati
- 2 Incapacità di sollevare le braccia e mantenerle alzate a causa di debolezza o intorpidimento
- 3 Parola impastata o confusa, e anche incapacità di parlare
- 4 Completa paralisi di un lato del corpo
- 5 Improvviso offuscamento o perdita della vista
- 6 Vertigini
- 7 Confusione
- 8 Difficoltà a comprendere la conversazione
- 9 Problemi di equilibrio e coordinazione
- 10 Difficoltà a deglutire (*disfagia*)

Che cosa accresce il rischio

Età	Un TIA può presentarsi perfino tra i bambini e i giovani, ma è più comune nelle persone oltre i 60 anni.
Stato generale di salute	Possono aumentare il rischio alcune condizioni di salute che rendono possibile il restringimento o l'ostruzione di arterie cerebrali per l'accumulo di depositi grassi e altre sostanze (<i>aterosclerosi</i>): <ul style="list-style-type: none"> • diabete; • pressione arteriosa elevata (<i>ipertensione arteriosa</i>); • livelli elevati di <i>colesterolo</i> nel sangue. Predispongono anche il battito cardiaco irregolare dovuto alla <i>fibrillazione atriale</i> , che può causare la formazione di piccoli coaguli di sangue in grado di raggiungere i vasi sanguigni del cervello.
Peso	Anche sovrappeso e obesità favoriscono l'aterosclerosi.
Alimentazione	Un'elevata assunzione di grassi saturi (quelli di origine animale) e di sale è un altro fattore che induce l'aterosclerosi.
Fumo	Le sigarette restringono le arterie e facilitano la formazione di coaguli di sangue.
Alcool	Consumi eccessivi di alcolici possono creare aumento di peso, ipertensione e irregolarità del battito cardiaco.



sangue a una parte del cervello. Di solito è causato da un coagulo di sangue, proveniente da un altro organo, che raggiunge le arterie cerebrali, ma può essere provocato anche da materiale grasso distaccato da placche aterosclerotiche, o da bolle d'aria. Nel TIA, a differenza dell'ictus, l'ostruzione, di breve durata, non provoca danni permanenti. Ciò non vuol dire, però, che la condizione sia da considerare con superficialità. Infatti, potrebbe costituire un campanello d'allarme per un ictus imminente (accade in circa un caso su 3) e offrire dunque l'opportunità di prendere tutte le misure per prevenirlo.


Che fare se c'è un attacco

Al sopraggiungere dei sintomi tipici, dato che non è possibile sapere se sia in corso un TIA o un ictus, è importante chiamare immediatamente il 118 o il 112. Anche se i sintomi scompaiono mentre si attende l'arrivo dell'ambulanza, la persona colpita dovrebbe essere in ogni caso visitata in ospedale. In seguito a un TIA è sempre importante rivolgersi a uno specialista (in genere un neurologo): se si ha un rischio elevato di ictus entro 24 ore, altrimenti entro sette giorni al massimo. I medici, accertato il TIA anche con esami vari (*riquadro in alto a destra*) e valutati i fattori di rischio presenti (*riquadro nella pagina precedente*), possono prescrivere farmaci per prevenire altri attacchi o un ictus (*riquadro a destra*) o, in alcuni casi, raccomandare un intervento chirurgico per la rimozione, all'interno dell'arteria carotide che irrorava il cervello, del materiale di deposito che vi si è accumulato.

Le misure di prevenzione

In ogni caso si accresce, dopo un TIA, l'importanza di uno stile di vita sano:

- dieta basata su cibi con pochi grassi animali e poco sale, alto consumo di fibre, frutta e verdura fresche;

- almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica moderata;
- niente fumo e pochissimo alcool;
- gestione delle malattie che favoriscono il TIA (*riquadro nella pagina precedente*). 

Accertamenti per la diagnosi

Possono essere effettuati diversi esami per confermare un TIA e per individuarne le possibili cause:

- controllo della pressione arteriosa;
- analisi del sangue, per valutare la presenza o meno di colesterolo alto, diabete o alti livelli di *omocisteina* ;
- elettrocardiogramma, per rilevare eventuali irregolarità nel battito del cuore causate dalla fibrillazione atriale;
- ecografia delle *carotidi* , per verificare se ci sono restringimenti o ostruzioni nelle arterie del collo che portano il sangue al cervello;
- scansioni cerebrali, per accertare quale parte del cervello sia stata colpita: si utilizza la *risonanza magnetica* o la TAC.

LE RISPOSTE DEL VOSTRO FARMACISTA

Farmaci che si usano dopo un episodio

Si possono utilizzare medicinali per ridurre la probabilità di un altro TIA o di un ictus?

Il medico può prescrivere una terapia basata su uno o più farmaci, da assumere ogni giorno per un periodo di tempo indeterminato.

- *Antiaggreganti piastrinici* : riducono la capacità delle piastrine di aggregarsi formando coaguli. Due comunemente prescritti sono l' *acido acetilsalicilico* (eventualmente associato al *dipiridamolo*) e il *clopidogrel* ; possono indurre un aumentato rischio di sanguinamento.
- *Anticoagulanti* : aiutano a prevenire la formazione di coaguli e sono di solito prescritti a pazienti con fibrillazione atriale, in cui il cuore batte in modo irregolare. *Warfarin* , *rivaroxaban* , *dabigatran* e *apixaban* sono alcuni; *rivaroxaban* , *dabigatran* e *apixaban* sono nuovi *anticoagulanti orali* (NAO). Anche questi creano rischio di sanguinamento.
- *Antipertensivi* : aiutano a tenere controllata la pressione del sangue; tra i più prescritti *diuretici tiazidici* , *inibitori dell'enzima di conversione dell'angiotensina (ACE)* , *calcio-antagonisti* , *beta-bloccanti* .
- *Statine* : riducono il colesterolo nel sangue bloccando l'enzima del fegato che lo produce e hanno anche un effetto di stabilizzazione della placca aterosclerotica; spesso prescritte sono *atorvastatina* , *simvastatina* , *rosuvastatina* .

NOVITÀ

IL MAL DI SCHIENA NON TI DÀ PACE?



Puoi provare

Voltadol Unidie

- ✓ **Sollievo dal dolore
per tutto il giorno**
- ✓ **Azione mirata
contro l'infiammazione**



AZIONE A RILASCIO CONTINUO E COSTANTE

5 CEROTTI MEDICATI imbustati singolarmente



ADERENTE



SOTTILE



FLESSIBILE



Batteri sempre più resistenti

Li rafforza l'uso scorretto degli antibiotici

L'Organizzazione mondiale della sanità la definisce "una pandemia silenziosa": la resistenza dei batteri patogeni agli antibiotici, problema già grave da anni, si è accentuata negli ultimi tempi (riquadro sotto). Le infezioni causate da batteri antibiotico-resistenti sono più difficili da curare rispetto a quelle causate da batteri sensibili: il decorso

della malattia è più lungo, la probabilità di insuccesso della terapia maggiore; alta è poi la possibilità di *multiresistenza*, con alcuni microrganismi che diventano capaci di neutralizzare più antibiotici contemporaneamente, e questo riduce la scelta terapeutica.

L'antibiotico-resistenza va arginata con comportamenti che siano opposti rispetto all'uso scorretto e indiscriminato di questi farmaci che hanno amplificato il meccanismo di difesa naturale da parte dei batteri.

A questo riguardo il *Ministero della salute* ricorda alcuni principi.

- Gli antibiotici sono utilizzabili per trattare le malattie batteriche, mentre non hanno alcuna efficacia contro altri tipi di infezioni, come quelle virali di raffreddore, influenza, COVID.
- Evitare sempre di impiegare di

propria iniziativa gli antibiotici, che vanno usati solo se prescritti dal medico; mai utilizzare quelli rimasti da una terapia precedente.

• Seguire responsabilmente le indicazioni del medico su modalità di impiego degli antibiotici e durata della terapia.

• Per evitare infezioni è sempre importante adottare buone pratiche di prevenzione e controllo dei contagi, compresa l'igiene delle mani.

• Ricorrere il più possibile alle vaccinazioni per prevenire alcune malattie batteriche.

• Prestare attenzione nell'uso di questi farmaci anche con gli animali (riquadro sotto).

• Smaltire in modo corretto, negli appositi contenitori, le dosi avanzate o scadute degli antibiotici. 🌱

Peggioramento con la **pandemia**

Durante il 2020, negli USA, si è registrato un aumento del 15% delle infezioni e dei decessi dovuti a batteri antibiotico-resistenti; nel 40% dei casi l'infezione è stata contratta in ospedale. È probabile che il COVID-19 abbia giocato un ruolo importante, visto che il fenomeno si è accompagnato a un aumento significativo nell'uso di antibiotici: l'80% dei pazienti ricoverati per COVID tra marzo e ottobre 2020 ha ricevuto un antibiotico. Ad alimentare le infezioni resistenti potrebbe essere stato l'enorme numero di persone che l'infezione da SARS-CoV-2 ha portato per lunghi periodi in ospedale e in terapia intensiva, con un aumento del rischio di contrarre, lì, batteri resistenti che in questi ambienti sono particolarmente presenti.

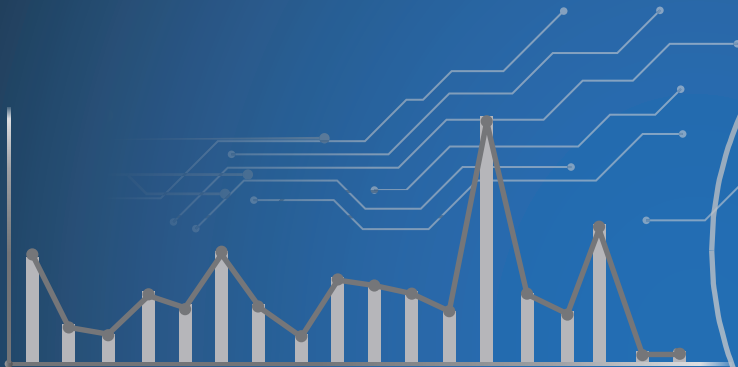
Attenti anche con gli **animali**

- Evitare il 'fai da te': farsi indicare dal veterinario se o quando è necessario usare gli antibiotici, che non curano qualsiasi infezione e non vanno usati senza prescrizione; non utilizzare antibiotici già presenti in casa, in particolare quelli per uso umano.
- Seguire le indicazioni del veterinario riguardo all'antibiotico prescritto e rispettare sempre il dosaggio e la durata del trattamento.
- Mantenere in buona salute i propri animali: se sono sani, sono più resistenti alle infezioni. Un'alimentazione adeguata, vaccinazioni regolari e visite veterinarie contribuiscono alle loro buone condizioni.
- Lavare le mani dopo aver accarezzato il proprio animale, e in ogni caso prima e dopo ogni contatto con esso. Maneggiare il suo cibo correttamente. Questi comportamenti contribuiscono a ridurre la diffusione di infezioni tra animali e persone.

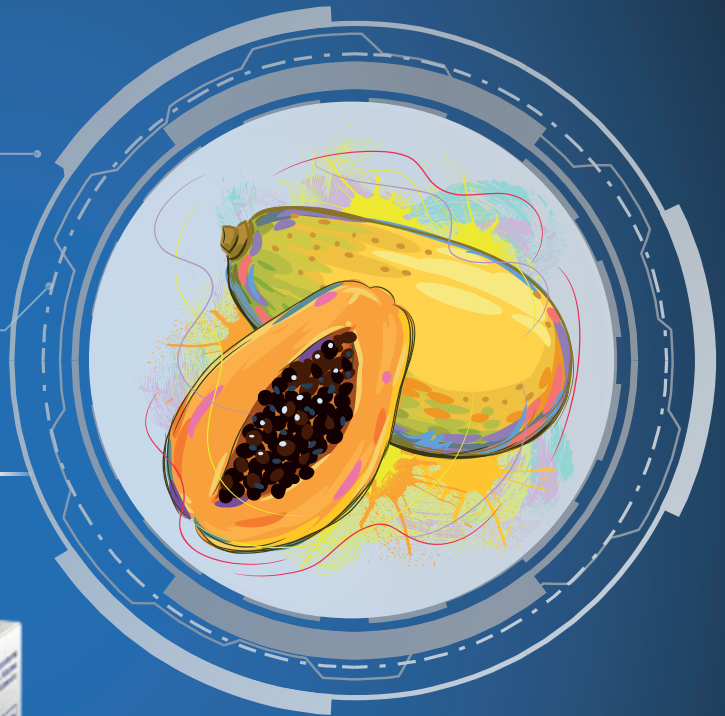
Immun'Âge®

Sostiene il sistema immunitario e
contrasta lo stress ossidativo

Natura e scienza
per il tuo benessere



Immun'Âge® fornisce il rapporto ottimale
fra gli aminoacidi contenuti nella Papaya Fermentata.
Fonte: Osato Research Institute.



INSIEME PER
IL TUO BENESSERE

NAMED®
NATURAL MEDICINE

SPECCHIASOL®

WM
Wellmicro



Integratore alimentare* a base di **FPP®**, Papaya Fermentata 10 mesi. Supportato da approfondimenti scientifici.



Processo unico e brevettato di bio-fermentazione.

*Si ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Prima dell'assunzione leggere le avvertenze riportate sulla confezione di vendita.
Certificazione ISO 9001:2015 • ISO 14001:2015 • ISO 22000:2018 • FSSC 22000 • Informed Sport Certification • Prodotto da OSATO LABORATORY INC. • OSATO INTERNATIONAL INC. #1956 Inatomi Ono-Cho Ibi-gun Gifu - 501-0501 Giappone • Distribuito in Italia da Named S.r.l. • Via Lega Lombarda, 33 • 20855 Lesmo (MB) • immunage.it

Aria inquinata

Grande nemica della pelle



Vari agenti nocivi *atmosferici* possono indurre alterazioni e anche malattie cutanee, che si possono prevenire e trattare con una cosmesi specifica.

Anche la pelle, al pari delle vie respiratorie e di altri apparati e sistemi dell'organismo, viene messa a rischio dall'inquinamento atmosferico. Pur costituendo uno scudo protettivo biologico nei confronti dell'ambiente esterno, e in particolare degli agenti fisici e chimici presenti nell'atmosfera, se esposta intensamente, prolungatamente o ripetutamente a questi fattori può sviluppare spiacevoli alterazioni, non solo nei suoi strati più superficiali (l'*epidermide*) ma anche in profondità (il *derma*) (*riquadro a fianco*).

L'Associazione italiana di dermatologia e cosmetologia (AIDECO) mette in guardia da varie sostanze nocive presenti nell'aria, come gli *idrocarburi policiclici aromatici*, i *composti organici volatili*, gli *ossidi*, il *particolato*, l'*ozono* e anche il *fumo di sigaretta*, che si depositano ogni giorno impercettibilmente sulla pelle, rimanendo inglobate nel suo naturale film idrolipidico di superficie. Tali sostanze - cui si aggiungono quali agenti nocivi le *radiazioni ultraviolette* di tipo A e B - sono in grado da un lato di reagire con le componenti più superficiali della pelle innescando processi irritativi e infiammatori, dall'altro di penetrare più in profondità favorendo

l'aumento di radicali liberi e del corrispondente stress ossidativo. Questo è tra l'altro in grado di ridurre la produzione a livello cutaneo di alcune sostanze fondamentali quali

collagene, elastina e acido ialuronico, originando le alterazioni tipiche dell'invecchiamento cutaneo. Ma le conseguenze possono essere anche varie malattie cutanee, la più

I danni creati da alcuni agenti

RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE	<ul style="list-style-type: none"> • Eritemi e scottature • Incremento dell'invecchiamento cutaneo • Soprattutto se combinati con l'ozono e altre sostanze inquinanti, creano aumento della possibilità di insorgenza di tumori cutanei (tra cui il melanoma)
POLVERI SOTTILI	<ul style="list-style-type: none"> • Specialmente quelle di più piccole dimensioni, possono agevolmente penetrare nella cute attraverso l'epidermide e i follicoli piliferi, con induzione all'invecchiamento cutaneo • Sostanze dannose per l'organismo, quali il benzene e gli idrocarburi policiclici aromatici, vengono inglobate nelle polveri sottili in percentuali molto alte, riuscendo a penetrare nella pelle dove possono originare effetti tossici
FUMO DI SIGARETTA	<ul style="list-style-type: none"> • Invecchiamento precoce della pelle • Aumento dell'incidenza di alcune patologie cutanee come la psoriasi • Aggravamento dell'acne • Aumento della possibilità di tumori cutanei
IDROCARBURI POLICICLICI AROMATICI	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento dell'invecchiamento cutaneo • Alterazioni della pigmentazione • Insorgenza di acne • Aumento della possibilità di tumori cutanei
COMPOSTI ORGANICI VOLATILI	<ul style="list-style-type: none"> • Dermatite atopica, altre alterazioni e patologie

comune delle quali è la *dermatite da contatto*, di natura irritativa o allergica. Possono essere inoltre indotte o aggravate altre frequenti condizioni patologiche della pelle come *dermatite seborroica*, *acne*, *xerosi*, *dermatite atopica*, *psoriasi*.

Tra l'altro, l'esposizione agli inquinanti può alterare qualitativamente il *microbiota cutaneo* (la flora batterica presente sulla pelle), il cui disequilibrio a sua volta può contribuire allo sviluppo di vari disturbi cutanei.

Inoltre l'inquinamento atmosferico (specialmente quello legato al traffico veicolare) sembra contribuire allo sviluppo delle lentiggini sul viso. E le diossine sono legate all'insorgenza della *cloracne*, eruzione cutanea provocata da una reazione a sostanze di questo tipo.

Le conseguenze per la pelle sono quindi molteplici e tra di loro correlate: accumulo di sporco che ingloba sostanze nocive, invecchiamento precoce, disidratazione, desquamazione, maggiore predisposizione a irritazioni, allergie e dermatiti in generale, comparsa di macchie, aspetto spento e grigiastro. Gli individui con pelle sensibile sono particolarmente esposti.

Cosmesi anti-inquinamento

Per tutti questi motivi, si sta affermando una *cosmesi anti-inquinamento*, basata su prodotti specifici e principi attivi volti al miglioramento dell'effetto barriera (per rendere difficile l'accesso alle particelle inquinanti), oltre che capaci di contrastare l'ossidazione del sebo cutaneo (*riquadro a fianco*). Questi preparati possono essere ormai considerati necessari nella pratica cosmetica quotidiana. 🌿

Come intervenire con i cosmetici

DETERSIONE

Quest'atto cosmetico, a volte considerato banale, è in realtà la prima vera difesa nei confronti degli inquinanti ambientali, che ha il compito di rimuovere, nel modo più fisiologico possibile. Va attuata mattina e sera per rimuovere sporco e smog accumulati durante la giornata. Una-due volte a settimana, soprattutto in caso di esposizione protratta all'aria inquinata dei grandi centri urbani, è opportuno effettuare, prima di andare a dormire, un leggero scrub (senza microplastiche) almeno sulla pelle del viso.

PROTEZIONE

L'applicazione di formulazioni cosmetiche (gel, sieri o creme, in base alle esigenze della pelle), utili per il ripristino della funzionalità di barriera, è fondamentale per proteggere la pelle del viso da polveri sottili e altri inquinanti ambientali. Non deve mai mancare un'adeguata protezione solare.

IDRATAZIONE

L'esposizione agli agenti inquinanti atmosferici comporta, spesso, un incremento della fisiologica perdita di acqua attraverso la pelle, che quindi si disidrata. L'applicazione di sieri-base e/o creme contenenti sostanze idratanti, igroscopiche e umettanti, è fondamentale per il mantenimento dell'idratazione epidermica e di conseguenza della funzione di barriera che viene svolta dalla pelle.

PREVENZIONE E TRATTAMENTO

Per contrastare e prevenire i danni cutanei indotti dallo smog sono indicati prodotti specifici: maschere, sieri intensivi con ingredienti antiossidanti, da utilizzare periodicamente, o ciclicamente (trattamenti detossificanti) o quotidianamente. È consigliabile utilizzare formulazioni cosmetiche a base di sostanze antiossidanti come *licopene*, *resveratrolo* o *vitamine E e C*. Preziosi anche i *fosfolipidi*: ampiamente utilizzati per la loro funzione barriera, possono fungere da scudo per tenere lo smog lontano dalla pelle. Sostanze come l'*acido ialuronico*, gli *alginati* e altre ad attività igroscopica (trattenimento di molecole d'acqua all'interno della cute) e umettante hanno una doppia azione: formare uno strato in grado di proteggere la pelle dalle infiltrazioni di particelle e conferire idratazione alla cute stessa.

TRATTAMENTI PER AREE SPECIFICHE

Aree come contorno degli occhi, labbra, collo, décolleté e mani sono costantemente esposte all'inquinamento ambientale e necessitano dunque di trattamenti specifici che devono far parte della routine cosmetica quotidiana anti-inquinamento.



Le nuove avventure di Fiocco e Dirì!

I cofanetti **avventure coi flocchi** sono pensati appositamente per i più piccoli, per prendersi cura di loro e stimolare la loro curiosità e creatività.

Ogni storia racconta un momento in cui i due protagonisti, Fiocco e Dirì, incontrano delle difficoltà, e **grazie agli elementi naturali contenuti nei prodotti Flocchi di Riso** trovano una soluzione per poter tornare a giocare e divertirsi.

I nuovi cofanetti contengono: libretti con le storie illustrate, un disegno da colorare e un puzzle da realizzare.

Anche divertirsi diventa naturale!



SCOPRI LA GAMMA DEI LATTI DI PROSEGUIMENTO E CRESCITA HUMANA PROBALANCE



Il tuo piccolo sta crescendo, diventando sempre più attivo e iniziando ad esplorare il mondo intorno a lui. All'interno di una dieta varia e bilanciata, il **latte di proseguimento Humana 2** e i **latti di crescita Humana 3 e Humana 4** accompagnano il tuo piccolo nelle scoperte di ogni giorno, fornendogli i nutrienti di cui ha bisogno nelle giuste quantità in base all'età.



Avviso importante: il latte materno è l'alimento ideale per il lattante. Qualora l'allattamento al seno non sia sufficiente, previo parere del Pediatra, si può ricorrere ad un latte per l'infanzia. I latti di proseguimento e crescita Humana non devono essere utilizzati come sostituti del latte materno nei primi 6 mesi di vita e sono idonei, rispettivamente, all'alimentazione dei lattanti di età superiore ai 6 mesi e dei bambini dopo l'anno compiuto, all'interno di un'alimentazione complementare varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. L'inizio dello svezzamento deve avvenire unicamente seguendo le indicazioni del Pediatra.



Borragine

Allevia i disturbi che precedono il ciclo



Il nome viene ricondotto alle parole arabe *abou* (padre) e *rash* (sudore), ed è un fatto che le antiche civiltà utilizzavano le sue proprietà sudorifere per curare raffreddori,

bronchiti, reumatismi. Il botanico e medico Dioscoride, nella Roma imperiale, la considerava efficace contro la malinconia.

Oggi la *borragine*, erba comunissima in Italia, è utilizzata per gli *acidi polinsaturi* contenuti nei suoi semi, in particolare quello *gamma-linolenico*, che ha tra l'altro l'effetto di ridurre l'eccessiva produzione di *prolattina*. Grazie a questo, la borragine risulta utile nel trattamento della *sindrome premestruale*: studi clinici hanno dimostrato che ne allevia soprattutto sintomi quali la depressione e l'irritabilità, il dolore o la tensione al seno, la ritenzione idrica, che possono presentarsi nei giorni

precedenti l'inizio delle mestruazioni.

È stata inoltre osservata una sua efficacia nel trattamento della *dermatite seborroica* nel bambino, grazie tra l'altro a un'azione reidratante cutanea. Può risultare poi preziosa contro l'ipertensione: non abbassa la pressione quando questa è normale, ma interferisce con i meccanismi biochimici che determinano i rialzi. La borragine, intervenendo sull'aggregazione piastrinica, può essere utile anche contro le *malattie tromboemboliche*, e ha attività *antiaterosclerotica*.

È pure utilizzata per ridurre il dolore e il gonfiore di articolazioni interessate dall'*artrite reumatoide* e altre patologie articolari. 🌿

Le caratteristiche **botaniche**

NOME SCIENTIFICO: *Borago officinalis*.

FAMIGLIA: *Borraginacee*.

DOVE CRESCE: originaria del bacino mediterraneo, viene coltivata in tutta Europa, dove è spontanea nei campi e ai margini delle strade.

COME È FATTA: è una pianta erbacea annuale, che può raggiungere i 60 cm di altezza; le foglie, ovali, con picciolo, sono ricoperte da una peluria ruvida. I fiori hanno cinque petali di colore blu-viola, i frutti contengono diversi semi di piccole dimensioni.

QUALE PARTE SI USA: l'olio estratto dai semi, di colore giallo chiaro, molto fluido e privo di sapore particolare.

CHE COSA CONTIENE: l'olio ha un rilevante contenuto in *acido gamma-linolenico*, un acido grasso della serie omega-6, che ha in questa pianta la fonte vegetale più abbondante e si trova, inoltre, nell'olio di enotera e in quello di ribes nero; contiene poi *acido alfa-linolenico*, della serie omega-3, e numerosi altri acidi grassi polinsaturi.

Come si usa

L'olio, con una concentrazione di *acido gamma-linolenico* del 20%, viene comunemente formulato o come tale o in perle, ognuna con un contenuto di 500-1300 mg.

Assumere, al giorno, fino a un cucchiaino da caffè di olio (2 ml, pari a circa 1800 mg) o un numero di perle corrispondenti a 1000-1800 mg di olio, preferibilmente ai pasti.



Basta fare attività fisica per avere un peso corretto?

Praticare un esercizio muscolare in maniera regolare non solo aiuta a mantenere la propria forma fisica, ma, favorendo il dispendio energetico, previene l'obesità e il sovrappeso; da solo però non è sufficiente.

Mettendo a confronto i risultati ottenuti nel raggiungimento e/o mantenimento di un corretto peso corporeo, si è visto che la sola attività fisica è meno efficace della dieta o di interventi combinati riguardanti alimentazione ed esercizio motorio. È necessario, pertanto, adottare uno stile di vita corretto in cui un'attività fisica adeguata, sempre indispensabile, sia accompagnata da una dieta equilibrata, altrimenti le calorie che si bruciano durante l'allenamento vengono recuperate con l'eccesso di cibo: fondamentale è bilanciare le calorie introdotte con i cibi e quelle consumate con il movimento. L'importanza di un'attività motoria regolare, peraltro, è dimostrata da studi nei quali è emerso che questa, oltre ad avere effetti positivi sulla salute fisica, produce benefici anche a livello psicologico: favorisce, infatti, lo sviluppo dell'autostima e migliora il tono dell'umore, facilita la gestione dell'ansia, aiuta a combattere la solitudine e riduce i sintomi di stress e depressione. In più, ovviamente, aiuta a mantenere il giusto peso, ma questo non deve giustificare concessioni sul piano alimentare.



INFONDATO • I grani antichi sono più salutarici di quelli moderni?

Negli ultimi anni sono state reintrodotte sul mercato alcune varietà di grani dei quali era stata abbandonata la coltura, venduti a costi piuttosto alti e presentati come più naturali, meno raffinati, più digeribili e meno ricchi di glutine rispetto al grano attualmente coltivato su larga scala. In realtà, secondo l'*Istituto superiore di sanità*, si tratta in gran parte di falsi miti: non è vero, per esempio, che questi cereali - sicuramente importanti risorse per la biodiversità agroalimentare - siano più autentici in quanto non sottoposti a selezione genetica: pur non essendo stati modificati in laboratorio, anche i grani antichi sono stati spesso selezionati, mediante incroci e ibridazioni. Per quanto riguarda il glutine, poi, non è dimostrato che ne contengano meno. Infine, viene spesso riportato che i grani antichi non necessitano di diserbanti e concimi oppure siano meno raffinati perché macinati a pietra. Ma le modalità di coltivazione e macinazione poco hanno a che fare con le varietà di grano, mentre dipendono da scelte aziendali dei produttori: quelli piccoli sono a volte più attenti a questo.



Falso Bere birra quando si allatta fa produrre più latte?

La ghiandola mammaria non viene influenzata da alcuna sostanza presente nella birra. Piuttosto l'assunzione di alcolici durante l'allattamento andrebbe sempre evitata, perché può determinare una ridotta assunzione di latte da parte del bambino. Inoltre l'*alcol etilico*, così come l'*acetaldeide* che da questo si origina nell'organismo materno, viene ceduto attraverso il latte al bambino, con effetti deleteri. Anche durante la gravidanza il consumo di alcool è da evitare: può provocare danni alla salute del nascituro, fino alla forma più grave definita *sindrome feto-alcolica*.

SMENTITO • Il ciclo mestruale si sincronizza tra donne che vivono a stretto contatto?

Questa falsa credenza risale probabilmente a uno studio sui cicli mestruali condotto negli anni 70 su un campione ridotto di giovani donne che vivevano insieme nello stesso dormitorio. Pubblicata sulla rivista *Nature*, la ricerca aveva avuto grande risonanza. Anche i pochi studi successivi che confermavano la teoria erano tutti su piccola scala, quindi non statisticamente significativi, e si basavano per lo più su un casuale avvicinarsi dei cicli dovuto alla loro diversa durata. La convinzione, tuttora diffusa, è stata smentita da diversi studi svolti su periodi più lunghi e su migliaia di donne, i quali hanno dimostrato che il fenomeno non si presenta se non per rare, casuali coincidenze.

CON
FROBEN

ANCHE L'INVERNO
PUÒ ESSERE UNA
BELLA STAGIONE



LINEA FROBEN CONTRO MAL DI GOLA E NASO CHIUSO



IRRITAZIONE
DELLA GOLA



MAL DI GOLA



MAL DI GOLA
CON DOLORE
ACUTO
E INTENSO

AZIONE MIRATA
CONTRO IL
NASO CHIUSO

Frobengolmed, Frobengola, Frobenpret sono medicinali a base di flurbiprofene. Froben Raffreddore è un medicinale a base di ossimetazolina cloridrato. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione ministeriale del 06/04/2022. Codice pratica FRB-2022-0002.

Be-Total

L'energia che non pensavi di avere.

E CON LA CONFEZIONE
DA 60 COMPRESSE,
MAXI FORMATO
CONVENIENZA
TOTALE!



Be-Total, grazie al suo apporto di Vitamine del gruppo B, **supporta il normale metabolismo energetico e la fisiologica funzione del sistema immunitario.** Un aiuto per attivare le tue energie giorno dopo giorno e fare quello che ti piace.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo Haleon.

©2022 società del gruppo Haleon o sue licenzianti. PM-IT-BTL-00071