



DIAGNOSI & TERAPIA

WWW.DET.IT

Anno XXXI N. 6  
20 Giugno 2012  
Tariffa R.O.C. Poste Italiane SpA  
Sped. in Abb. post.  
D.L. 353/2003  
(Conv. in L. 27/02/2004 n. 46)  
Art. 1 - Comma 1 DCB Genova

6

GIUGNO  
2012



**TOM PERRY**  
L'UOMO A PIEDI NUDI

# Kiločal<sup>®</sup>

## RIMODELLA

# AMA IL TUO CORPO

DALLA RICERCA **HYNECOS<sup>®</sup> RESEARCH**  
**INNOVATIVI TRATTAMENTI COSMETICI**  
con **LipoRimodexin Complex<sup>™</sup>** esclusivo complesso  
ad azione liporiducente\*\* potenziato da principi attivi  
naturali, sicuri ed efficaci. (\*\*test in vitro)

In farmacia trovi  
Tutta la Linea

**Kiločal**  
RIMODELLA



### ► PANCIA & FIANCHI

TRATTAMENTO  
SNELLENT\*  
RASSODANTE



### ► INESTETISMI DELLA CELLULITE

TRATTAMENTO  
INTENSIVO  
CELLULITE\*\*  
DRENANTE



### ► MENOPAUSA

TRATTAMENTO  
SNELLENT\*  
ULTRA - ATTIVO



## ► INTENSIVO NOTTE

### TRATTAMENTO ULTRA SNELLENT\*E

Arricchito con **Corallina officinalis**, **Escina liposomiale**, **Caffeina** e **Carnitina**. Studiato per ottenere un effetto **snellente\*** e **drenante** grazie alla particolare ricettività della pelle nelle ore notturne. Applicare la sera sulle **adiposità localizzate**.

Da  
**POOL PHARMA**  
IN FARMACIA

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



DIAGNOSI & TERAPIA

**Direttore responsabile**  
dr. Piera Piana

**Autori testi**

C. Rosati  
A. Ferrando  
D. Stocchi  
R. Puglisi  
R. Carbone  
C. Rigo  
M. Franzetti  
M. V. Brizzi Tessitore

**Logo e progetto grafico**  
Ace & Flanagan

**Impaginazione e grafica**  
Alessandra Balba

**Direzione - Amministrazione**  
Centro Medico Ceccardi Srl  
Via del Colle 108r - 16128 Genova  
tel. 010/2465061 - fax 010/2758074

**Concessionaria per la pubblicità**  
ERREDI Group  
tel. 010 8356880

**Coordinamento Commerciale**  
Manuela Basso  
cell. 342 6622217

**Stampa**  
ERREDI Grafiche Editoriali Snc  
Via Trensasco, 11 - Genova  
Una copia €1,00  
Abbonamento annuo singolo €15,00  
Abbonamento annuo multiplo  
ogni 50 copie €698,00  
c/c postale 22714166  
intestato a Diagnosi & Terapia  
Registr. Tribunale di Genova  
N. 42 del XII 1981  
Sped in abb.post. Comma 34 art 2 Legge  
549/95 Filiale Genova  
A.N.E.S.  
Associazione Nazionale  
Editoria Periodica Specializzata  
"aderente al Sistema confindustriale"



CONFINDUSTRIA

ISSN 0393-4233  
Tiratura di questo numero: 80.000 copie

**Note sulla diffusione**

Testata volontariamente sottoposta a certificazione di tiratura e diffusione in conformità al Regolamento CSST Certificazione Editoria Specializzata e Tecnica  
Per il periodo 1/1/2011 - 31/12/2011  
Tiratura media: 92.000  
Diffusione media: 76.734  
Certificato CSST n. 2011-2208 del 27/02/2012.  
Società di Revisione:  
FAUSTO VITTOCCI & C sas



4



30

SOMMARIO

ARTICOLI

A PIEDI SCALZI MA.... CON IL TELEFONINO	4
LA PELLE INVECCHIA PERCHÉ HA LA RUGGINE	14
FRUTTA VERDURA E ACQUA PER UNA PELLE PIÙ BELLA D'ESTATE	30
"STOP ALLE FRATTURE"	32
CHIRURGIA ESTETICA IMPORTANTI NOVITÀ	39
L'OLIO DI MACADAMIA ORIGINI CARATTERISTICHE E APPLICAZIONI	41

SPECIALE **OBESITÀ**  
LA PANDEMIA DEL SECOLO XXI **17**

RUBRICHE

SELEZIONATI PER VOI	6
CELIACHIA E DIETA BILANCIATA	8
LIBRI DA LEGGERE	13
CURIOSITÀ	29
NATUROPATIA RIFLESSOLOGIA PLANTARE O MASSAGGIO ZONALE	36
FIORI DI BACH E OMEOPATIA I SENSI DI COLPA	42



41

## A PIEDI SCALZI MA... CON IL TELEFONINO



*Tom Perry, personaggio diventato famoso per le incredibili scalate realizzate a piedi nudi, ci racconta la sua storia e ci consiglia un dispositivo, utilizzato durante le sue ultime imprese, che tutela dalle onde elettromagnetiche dei cellulari.*

**N**ella mia vita ne ho fatte di tutti i colori: lo sportivo, il contadino, il paracadutista, il magazziniere, il poliziotto, il meccanico. E ancora: l'idraulico, il saldatore, il carpentiere, il restauratore di moto d'epoca. Però quello che più mi attrae, da sempre, è il gusto per l'avventura. Ho girato il mondo in lungo e in largo. Non come turista: ho sempre voluto conoscere lo spirito autentico dei luoghi che visitavo, l'animo delle persone che incontravo, anche a costo di scontrarmi con realtà inimmaginabili per noi occidentali. Sarà anche a causa, o per merito, di queste

esperienze che ho maturato quel gusto per la semplicità, quella coscienza ecologica e quello spirito di solidarietà umana che mi orientano nella vita.

Nel 2002, quasi per caso, ho cominciato a scalare le montagne a piedi nudi. Un'intuizione originale che mi ha dato notorietà in Italia e nel mondo. Con lo pseudonimo di Tom Perry - l'alpinista scalzo - e un gruppo di amici fidati ho cominciato a inseguire primati personali in ogni angolo della terra raccogliendo consensi nella stampa nazionale ed internazionale e partecipando a trasmissioni televisive. Partendo dalle montagne sotto casa e passando per le nostre splendide

dolomiti, sono arrivato sulla vetta del vulcano più alto del Messico, quasi seimila metri, sul Kilimangiaro e l'Aconcagua, la più alta cima delle Americhe con i suoi quasi settemila metri, sempre a piedi nudi.

Per queste imprese sono stato nominato "Personaggio National Geographic 2008" e ho ricevuto attestati di simpatia e di stima da tutto il mondo.

Man mano che i successi sportivi aumentavano, cresceva in me la necessità di superare l'ambito strettamente sportivo, di attribuire alle mie imprese un significato più profondo, più in sintonia con il mio essere. Il contatto diretto con la nuda terra come metafora di un'esistenza "naturale" in un ambiente libero da artifici pericolosi e da inutili contaminazioni. Finalmente ho capito che, attirando l'attenzione con le mie imprese, volevo trasmettere un messaggio: la necessità di recuperare i valori autentici e genuini acquisiti in giovinezza, quando contavano soprattutto l'amicizia, il senso di solidarietà, l'onestà e la sincerità. Questo mi ha portato ad incontrare, tra gli altri, il Dalai Lama e l'attuale Pontefice. Nel 2009 l'appellativo di "alpinista scalzo" non mi si adattava ormai più.

Tom Perry diventa così l'uomo a piedi nudi" che non si preoccupa più di apparire bensì intende operare attivamente in una dimensione più ampia e universale a favore di un mondo più sano e più giusto.

È così che mi sento ora e che voglio essere domani: un umile strumento di solidarietà e di comunicazione tra i popoli.

A proposito di comunicazione, voglio farvi una confidenza. Io sono un uomo all'antica e non amo le moderne diavolerie ma ho dovuto arrendermi all'uso del telefonino, indispensabile per comunicare durante le mie avventure. Lo uso spesso e, poiché sono un incorreggibile chiacchierone, le mie telefonate non finiscono mai. E se le onde elettromagnetiche che escono dal mio cellulare fossero potenzialmente dannose, come sospetta anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità?

Qualche ferita sulla pianta dei piedi va bene, ma con quello che non si vede meglio non rischiare se possibile! Ebbene ho trovato la soluzione: c'è un dispositivo che tutela dalle onde elettromagnetiche

del telefonino. Si chiama AURACELL e si trova in farmacia. È stato ideato da un gruppo di ricercatori e medici, prodotto in Italia e brevettato a livello internazionale. È grande più o meno come una moneta da un euro e si applica vicino alla batteria del cellulare. Io lo uso abitualmente e mi ci trovo bene. Ve lo consiglio, da amico!

auraactivator.com



**AURACELL**  
by AURA

**IL DISPOSITIVO  
CHE TUTELA DALLE ONDE  
ELETTROMAGNETICHE  
DEL TELEFONINO**

**IDEATO E PRODOTTO IN ITALIA**  
in collaborazione con l'Università degli Studi di Trento



**EQUIPE MEDICA:**

**Dr. Luigi Benetti**  
Medico - Specialista in Chirurgia Generale  
Responsabile Scientifico e  
Coordinatore delle ricerche

**IN CO-OPERAZIONE CON:**

**Prof. Umberto Tirelli**  
Direttore del Centro Oncologico, Istituto Nazionale Tumori Aviano (PN)  
Professore di Oncologia - Università di Udine  
Esperto in Sindrome  
della Stanchezza Cronica

**Dr. Sara Carturan**  
PHD in Chimica - Università di Padova

**Prof. Gianantonio Della Mea**  
Dipartimento di Ingegneria dei Metalli e Tecnologie Industriali -  
Università di Trento

**Dr. Giulio Dehesh**  
Ingegnere Biomedico



**COPERTO DA BREVETTO INTERNAZIONALE**



**AURA** srl  
Via Ca' Diedo, 101  
36027 Rosà - VI - Italy  
Tel. +39 0424564130  
Fax +39 0424561073  
www.auraactivator.com  
info@auraactivator.com

## SVR 50 COMPACT

## PROTEZIONE SOLARE COMPATTA COLORATA

**Svr 50 Compact** è una protezione solare compatta colorata indicata per mascherare imperfezioni e irregolarità del viso, garantendo allo stesso tempo una protezione solare alta UVA/UVB. Si tratta infatti di uno schermo solare dermatologico che associa filtri UVA e UVB e che per questo assicura una protezione massima a largo spettro. Combina due tipi di filtri: quelli chimici, molecole in grado di assorbire in modo selettivo le radiazioni ultraviolette, e i filtri fisici, particelle di metalli pesanti che oppongono un vero e proprio schermo alle radiazioni UV grazie alla loro opacità. Offre inoltre una protezione che va al cuore della cellula grazie all'azione antiossidante e antinfiammatoria di un biflavonoide di origine naturale (Tiliroside) estratto da piante medicinali. Il Biflavonoide, in virtù della sua



particolare struttura molecolare, fornisce una doppia protezione alla cellula: protegge dai danni causati dall'infiammazione indotta dagli UV, e allo stesso tempo protegge contro l'invecchiamento cutaneo prematuro. La sua speciale texture cipriata unifica, colora e opacizza la pelle, rendendola morbida e protetta. Ideale per le pelli secche.

Tre le nuances disponibili:  
beige clair, beige sable e  
beige doré.

Formato 10 ml €19,30

## BLISTEX

## BLISTEX SICURA DELLE TUE LABBRA

Le labbra, sempre esposte alle aggressioni degli agenti esterni, hanno bisogno costantemente di protezione, di cura e a volte, di un "pronto soccorso" immediato. I prodotti della linea Blistex, leader mondiale nella cura delle labbra, rispondono ad ogni problematica labiale e il loro utilizzo permette di avere sempre labbra curate, protette, sane. In questo periodo particolarmente freddo **Blistex Vi consiglia:**

**Blistex Pomata Trattamento Labbra** garantisce una rapida azione lenitiva in caso di disidratazione, secchezza o screpolature. Le spiccate proprietà idratanti e riparatrici la rendono particolarmente indicata in caso di lesioni, processi infettivi o di labbra soggette ad Herpes. Prezzo € 6,50

**Blistex MedPlus Vasetto** è lo speciale unguento, con Mentolo e Canfora, che procura un immediato e fresco sollievo a labbra fortemente disidratate e seriamente danneggiate. Med Plus crea sulle labbra una speciale barriera che permette alle cellule di rigenerarsi restituendo la naturale idratazione labiale.



Prezzo  
€ 6,50

## CAROVIT VASOTON

## INTEGRATORE VASOPROTETTIVO E ANTIOSSIDANTE

Integratore alimentare a base di estratti di Ippocastano (Escina) e Meliloto (Cumarina), ad azione vasoprotettiva e antiossidante. Utile a preparare la pelle all'esposizione solare e a contrastare gambe gonfie e capillari evidenti.

**Carovit Vasoton** è l'integratore alimentare specifico per rinforzare le difese contro lo stress ossidativo e proteggere il microcircolo. Contiene infatti **Escina** (da estratto di Ippocastano) e **Cumarina** (da estratto di Meliloto), sostanze naturali che svolgono un'azione antiossidante e vasoprotettiva sul microcircolo. Fornisce un adeguato apporto di sostanze antiossidanti (estratti di Rosmarino, Acido Lipoico e Vitamina E).

Grazie all'azione di Escina e Cumarina protegge il microcircolo, contrastando pesantezza e gonfiore negli arti inferiori; Favorisce il trofismo cellulare e la sintesi della melanina per un'abbronzatura più sicura e protetta.

Una capsula al giorno, 10 giorni prima e durante il periodo di esposizione al sole.

Confezione: 20 capsule € 20,00

In vendita in farmacia

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



## DERMASOL BIMBI

## PER LA FOTOPROTEZIONE DEL NEONATO

La **crema solare Bebè di Dermasol Bimbi** è un'emulsione Olio in Acqua altamente protettiva e facilmente spalmabile.

Specifica per la fotoprotezione del bambino dai 3 ai 12 mesi. La Crema Solare Protettiva Bebè di Dermasol Bimbi, grazie all'azione di filtri fisici altamente fotostabili, garantisce un'elevata protezione dai raggi UVB-UVA, favorendo il graduale adattamento della pelle al sole. I filtri fisici inoltre conferiscono il classico leggero "effetto bianco" che consente alla mamma di valutare la corretta e uniforme applicazione del prodotto sulla pelle del bambino.

- \* filtri ad ampio spettro altamente fotostabili
- \* potenziamento della barriera cutanea (ceramidi, steroli, omega 3 e 6);
- \* forte idratazione (glicerina e pantenolo);
- \* azione antiossidante (vitamina E);
- \* senza parabeni;
- \* senza profumo.

Applicare in modo uniforme sulla pelle asciutta del bambino 10-15 minuti prima.



Confezione: 75 ml Euro € 18,00

In vendita in farmacia

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

**MG.K VIS INSTANT ENERGY****FRESCHEZZA E DINAMISMO SUBITO E PER ORE**

Ci sono momenti durante la giornata in cui la voglia di fare "non decolla", la stanchezza ti stronca, gli occhi faticano a rimanere aperti e gli sbadigli si ripetono in modo imbarazzante. Non c'è verso di rimanere svegli!

Oggi puoi recuperare rapidamente! Partendo da un'idea che negli Stati Uniti d'America si è trasformata in uno strepitoso successo, **Pool Pharma** ha sviluppato un drink radicalmente innovativo per una "sferzata di energia immediata a lunga durata":

**MG.K VIS INSTANT ENERGY** l'antifatica pronto da bere in una bottiglietta da soli 60 ml. È utile al mattino al risveglio per dare tono alla giornata, oppure al pomeriggio quando la stanchezza si fa sentire o alla sera prima del divertimento. Grazie ad un equilibrato mix di Pro-Energetici - Aminoacidi - Sali Minerali e Vitamine del gruppo B, combatte la stanchezza fisica e mentale, lo stress e migliora le prestazioni muscolari; grazie al Guaranà, con il suo calibrato apporto di Caffaina, fornisce in pochi minuti ore di vigilanza, attenzione, concentrazione e dinamismo, senza cadute. **MG.K VIS INSTANT ENERGY** nel nuovo gusto cola-lime è buono anche a temperatura ambiente, non contiene gas, apporta poche calorie, non contiene saccarosio ed è comodo da portare sempre con sé grazie alle ridotte dimensioni.



Da Pool Pharma in Farmacia.

**SIERO RIDENSIFICANTE ANTI-ETÀ****RICOMPATTA E RISTRUTTURA LA PELLE**

Siero intensivo impalpabile e altamente penetrante con uno skin-feel vellutato, vero e proprio concentrato di vitalità e giovinezza che ricompatta, ristruttura e ridensifica la pelle, per una efficace azione contro le rughe. Adatto a tutti i tipi di pelle sia di giorno che di notte, usato in abbinamento agli altri prodotti della linea, ne aumenta l'efficacia. La formulazione contiene l'associazione acido ialuronico e cellule staminali di centella asiatica per favorire una rigenerazione globale della pelle e il conseguente risultato di minimizzare le rughe esistenti, ridurre la profondità e prevenirne la formazione, conferendo alla pelle morbidezza, setosità e una naturale luminosità.



Completano la formula una miscela di attivi (olio di oenothera, olio di oliva e un mix di aminoacidi derivati dalla proteina del riso), che rappresentano una sinergia anti-età completa, mirata ed efficace che agisce sull'azione cementante della barriera cutanea, aiuta a ridurre la perdita d'acqua transcutanea e garantisce un aumento dell'idratazione, con il miglioramento della funzione di barriera della pelle e normalizzazione del turn-over cellulare. Inoltre nutre e, grazie all'attività anti-ossidante comprovata, lenisce la pelle contrastando la proliferazione dei radicali liberi.

Flacone dispenser da 30 ml 59,00  
In vendita in Farmacia e direttamente  
on line al sito [www.ardeche.it](http://www.ardeche.it)

**TALCO NON TALCO IN CREMA****PER UN EFFETTO RINFRESCANTE E ASSORBENTE**

Prodotto cosmetico originale ed innovativo che sostituisce le tradizionali polveri aspersorie; formulato in assenza di talco il prodotto assicura un effetto rinfrescante ed assorbente, garantendo la naturale traspirazione della pelle. Non unge e non appiccica, ma lascia una piacevole sensazione di idratazione e freschezza, ottimo per risolvere le irritazioni e le sensibilizzazioni che si creano tra le pieghe della pelle oppure nei punti delicati come ad esempio dietro le ginocchia, in prossimità delle ascelle oltre che per le donne sotto il seno.

Pensato per le pelli delicate e sensibili in particolare per la pelle dei neonati e dei bambini, il prodotto assicura un'azione adolcente, lenitiva, protettiva ed idratante lasciando la pelle perfettamente asciutta. **Talco non talco**

**Fitobucaneve** con la sua speciale formulazione in crema elimina in rischio di inalazione da parte dei bambini. Usato quotidianamente dopo il bagnetto assicura una pelle sana, idratata, asciutta e per effetto del contenuto in insaponificabile da Olivo favorisce il trofismo e la riparazione cutanea.

Flacone da 150 ml

Vendita in Farmacia p.p. 8.60

**FERMENTIX®****INTEGRATORE ALIMENTARE**

**Phyto Garda** presenta **Fermentix® Zerogusto** un integratore alimentare a base di fermenti lattici tinalizzati. Fermentix® Zerogusto contiene due ceppi tipizzati (Lactobacillus acidophilus HA122 e Lactobacillus casei HA108) la cui efficacia per gli squilibri della flora intestinale è documentata da numerosi studi clinici. In particolare, è consigliato in caso di diarrea, disbiosi intestinale e coliti. Fermentix® Zerogusto è l'esclusiva formula insapore e inodore contenente 25 miliardi/bs di fermenti lattici tinalizzati e tipizzati. È resistente al pH acido, al succo gastrico e pancreatico. Il prodotto va assunto sciolto in acqua o in altre bevande. È adatto anche a chi è inappetente e delicato, per chi ha gusti difficili e non gradisce aromi, per chi intende abbinare qualsiasi bevanda calda o fredda ai propri fermenti lattici. Senza glutine e senza lieviti.

È un prodotto di  
Phyto Garda.

Confezione  
da 14 bustine.



# CELIACHIA E DIETA BILANCIATA

SEGRETERIA NAZIONALE  
ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA  
Via Caffaro, 10/6 - 16124 GENOVA  
Tel 010 2510235 - 010 2510016  
Fax 010 2721615



## ALIMENTAZIONE

*Fino ad oggi l'unica possibilità per il Celiaco di vivere "in salute" è rappresentata dalla stretta osservanza di una dieta rigidamente priva di glutine. Ma per la realizzazione dei prodotti idonei è necessario impiegare grassi, zuccheri ecc in proporzione diversa rispetto agli alimenti per non celiaci. Di qui la domanda legittima se la dieta aglutinata sia o meno equilibrata*

**S**e osserviamo gli alimenti a disposizione dei Celiaci notiamo pasta, biscotti o cialde costituite da alimenti super-raffinati: miscele di fecola di patata, amido di riso, amido di mais, farina di soia digrassata, isolato proteico di pisello, emulsionante E 471, semi di guar, oli idrogenati e zucchero bianco, uova e latte.

Manca quasi totalmente la parte "integrale" che invece sarebbe utile per tenere l'intestino in esercizio.

Se il problema di dieta non perfettamente equilibrata si pone sugli adulti, a maggior ragione si presenta per i bambini.

Per i piccoli sovente c'è un eccessivo apporto di zuccheri

semplici, di proteine e di grassi saturi con rispettiva minor assunzione di carboidrati e di fibre.

Ne consegue che il bambino celiaco assume una quantità di calorie parecchio superiore rispetto al bambino non celiaco.

In particolare l'apporto di grassi è superiore a quello ottimale consigliato dai LARN (Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana).

Gli zuccheri determinano un Indice Glicemico (la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di 50 grammi di carboidrati) decisamente elevato.



E' quindi molto importante che nella dieta, accanto ai prodotti preconfezionati senza glutine, vengano affiancati cibi freschi, possibilmente integrali, ad integrazione di Vitamine, di Calcio e di Ferro.

A titolo di esempio riportiamo alcuni dati indicati nei LARN

### ACIDO FOLICO

Il livello raccomandato è pari a 200 µg/die. Che però sale a 400 µg/die in caso di gravidanza (prevenzione della spina bifida e dell'anencefalia nel neonato).

### CALCIO

#### Bambini

Da 1 a 6 anno il livello raccomandato è di 800 mg/die

Da 7 a 10 anni il livello raccomandato è di 1000 mg/die



#### Adolescenti

Nel periodo puberale si registrano uno sviluppo e un accumulo di massa scheletrica importanti e rapidi. Il livello raccomandato è 200 mg/die.

#### Adulti

per i giovani adulti fino a 29 anni, il livello di assunzione è 1000 mg/die.

Negli adulti dai 30 ai 50/60 anni, il livello raccomandato è di 800 mg.

#### FERRO

Il livello di assunzione raccomandato di ferro è di 18 mg nelle adolescenti mestruate e di 12 mg nelle altre.

## • TONO • ENERGIA • VITALITÀ

VITADYN® Active è un prodotto dietetico a base di Creatina, Potassio, Magnesio, Vitamina C, Vitamina E e Selenio, indicato per soggetti sottoposti ad intensa attività fisica e per chi pratica sport. La creatina, nella sua forma fosforilata, è coinvolta nel mantenimento delle riserve energetiche cellulari.

**AL GRADEVOLE GUSTO ARANCIA ROSSA\*.**

\*Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.



OFFICIAL  
ENERGETIC  
SUPPLIER  
HISPANIA RACING  
FORMULA 1

Per maggiori informazioni su promozioni e materiale di merchandising contatta subito il nostro staff.

PHYTO GARDA S.r.l. - Bardolino (VR)  
Tel. 045 6770222 - Fax 045 6770531

# PERCHÈ I BAMBINI FANNO I CAPRICCI

**Dott. ALBERTO FERRANDO**  
Pediatra di famiglia  
[www.ferrandoalberto.eu](http://www.ferrandoalberto.eu)  
[ferrandoalberto.blogspot.com](http://ferrandoalberto.blogspot.com)  
**DANIELA STOCCHI**  
Infermiera Pediatrica



## PEDIATRIA

*Col capriccio il bambino ci mette alla prova, perché lui ha bisogno dei nostri "no" per avere la certezza di crescere circondato da persone sufficientemente stabili e forti.*

**A**lzi la mano chi, tra mamme e papà, almeno una volta nella vita, si è trovato al supermercato, al ristorante o in mezzo alla strada, a dover gestire una vera "crisi isterica" del proprio bambino, caratterizzata da urla, calci, pugni, e piedi sbattuti per terra.

Ebbene queste scenate sono una parte normale dello sviluppo infantile quanto imparare a parlare usando frasi compiute e a mangiare con la forchetta.

La maggioranza dei bambini

da 1 a 3 anni fa capricci e fino all'età di 4 anni molti li fanno quasi quotidianamente.

E' d'obbligo fare una riflessione: non esiste un bambino che fa i capricci "da solo", per fare i capricci bisogna essere in due; e se uno dei due, il bambino, fa molti capricci, l'altro deve domandarsi cos'è che non funziona all'interno di se stesso e del rapporto col bambino. E' vero, però, che il problema dei capricci ce lo abbiamo più o meno tutti, e in questo c'entra la società in

cui viviamo. Siamo più deboli perché sempre accontentati e quindi insoddisfatti, e tutto ciò si riproduce nella nostra famiglia. La nostra debolezza nell'affrontare o subire i capricci di nostro figlio, ci porta inevitabilmente ad accontentarlo purché la smetta, e questa è la strada per crescere un bimbo insicuro, un debole, insomma.

Col capriccio il bambino ci mette alla prova, perché lui ha bisogno dei nostri "no" per avere la certezza di crescere circondato da persone sufficientemente stabili e forti.

Ma al lato pratico che fare per gestire un capriccio?

Vi sarete resi conto che maggiori sono gli sforzi che fate per consolare, coccolare, minacciare o offrire ricompense ad un bimbo nel bel mezzo

del capriccio non fanno altro che peggiorare ed allungare la sceneggiata. Spesso poi commettiamo l'errore più grave in assoluto, cioè ci arrabbiamo a nostra volta; i risultati sono due, o alimentiamo l'ira di nostro figlio, oppure lo spaventiamo. Quindi la soluzione migliore è: non reagire.

È importante, man mano che il bimbo cresce, fargli capire che può esprimere la rabbia a parole, dandogli la possibilità di parlare di ciò che lo disturba, evitando così la sceneggiata.

In ogni caso, la cosa migliore è bloccare il capriccio sul nascere, se vedete che sta per fare una scenata, spostatelo, modificando il suo punto di vista, o distraetelo con un nuovo gioco.

Infine, provate a dargli la possibilità di sbollire la rabbia da solo. Portatelo nella sua stanza

da solo, controllando che non ci sia niente con cui possa farsi male e ditegli, che sarete contenti di trascorrere un po' di tempo con lui non appena gli sarà passata.

Vi ricordo, infine, che il ruolo del genitore è quello di allenatore, è quindi nostro compito insegnare ai figli il rispetto delle regole; ma non dimenticate, di osservare e gratificare i bimbi quando 'fanno bene', anche se a volte può sembrare scontato, non solo quando sbagliano, in questo modo accrescerete l'autostima del vostro bambino e lui non avrà più bisogno di attirare l'attenzione comportandosi male.

Buoni capricci a tutti.

# Piedi sani, sempre in forma!



Un progetto di benessere che trova nei piedi il suo punto di partenza.

**Feet line** nasce agli inizi degli anni 50 con il callifugo liquido, il primo prodotto.

Da allora un lungo percorso di sviluppo e arricchimento della gamma ci porta oggi a presentare la nuova gamma "**Vesciche**"; un cerotto idrocolloidale che assicura un immediato sollievo alle vesciche già formate, assorbe le secrezioni, allevia i disagi e il dolore, può ridurre i tempi di guarigione. È utile per tutta la famiglia, i diversi formati a disposizione e la pratica confezione a valigetta garantiscono un utilizzo molto versatile e pratico anche fuori casa. Dotato di un particolare adesivo rimane perfettamente adeso alla pelle e la protegge anche dallo sfregamento.

**Feet line Vesciche**...la vescica non è più un problema! **Feet line Vesciche** è disponibile nei formati: **5 cerotti grandi** - **6 cerotti misti** (2 piccoli, 2 medi, 2 grandi).

**FITOBUCANEVE**  
naturalmente bene

Casorezzo (Mi) - Via San Cristoforo, 30/32  
Tel 02.90297217 • fax 02.9029257  
www.fitobucaneve.it - info@fitobucaneve.it

Novità

# Kiločal fast

uomo · donna

**VELOCE È...  
ritrovare  
l'equilibrio  
del peso.**



Confezione da 14 compresse effervescenti  
1 compressa al giorno  
da sciogliersi in un bicchiere d'acqua.

**Kiločal fast**, uomo e donna, sono le nuove compresse effervescenti utili nelle diete ipocaloriche per favorire l'equilibrio del peso corporeo\*.

Grazie ai suoi estratti vegetali aiuta a stimolare il metabolismo lipidico, modula l'assorbimento dei nutrienti, aiuta il drenaggio dei liquidi e favorisce il transito intestinale.

**Kiločal fast**, 1 compressa al giorno da sciogliersi in un bicchiere d'acqua in qualsiasi momento della giornata.

**KILOČAL FAST. Un aiuto per perdere peso...  
semplice come bere un bicchiere d'acqua.**

\*Kiločal fast non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le avvertenze.

Da  
**POOL PHARMA**  
**IN FARMACIA**  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**NUOVO  
DALLA RICERCA  
"L'OROLOGIO  
DELLA NOTTE"**

## MELATONINA

*Un ormone naturale  
che migliora  
la qualità del sonno  
e quindi della vita.*

**S**e avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag", sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni, l'assunzione di Melatonina può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto, **"una bella dormita e sorridi alla vita"**.



Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, la Melatonina in gocce e in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco, a rapido rilascio, permette di riposare presto e bene, colorato, a lento rilascio, prolunga l'effetto relax.

**Gold Melatonina  
Affronta la vita  
con serenità.**

Chiedi l'originale al Farmacista.

Con **Gold Melatonina** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.

**Kiločal**  
ACTIVE · SLIM

**Il Chitosano liquido  
e attivi naturali  
per una taglia perfetta!**



**Kiločal Active Slim** a base di Chitosano, in una nuova formulazione liquida, con attivi naturali che aiutano a mantenere sotto controllo il peso.

Assunto mattino e sera, **Kiločal Active Slim**, insieme a una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, aiuta a ritrovare la linea in modo semplice e piacevole, per il bene dell'organismo.

**LO TROVATE IN FARMACIA.**



Novità

**Kiločal Kiločal**

DEPURDREN

DREN

**Drenare e depurare  
per tonificare e snellire.**

Un eccesso di liquidi riversati nei tessuti per effetto di un'anomala permeabilità dei capillari spesso tende ad essere trattenuto dando luogo a gonfiore localizzato e, conseguentemente, ad aumento di peso. **KILOČAL DREN** e **DEPURDREN**, grazie all'equilibrata miscela di estratti vegetali:

- aiutano la naturale funzionalità delle vie urinarie e favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso trattenuti anche in conseguenza dell'uso della "pillola";
- svolgono un'efficace azione depurativa e drenante aiutando ad eliminare scorie e tossine.

PRONTO DA BERE



PRATICHE COMPRESSE

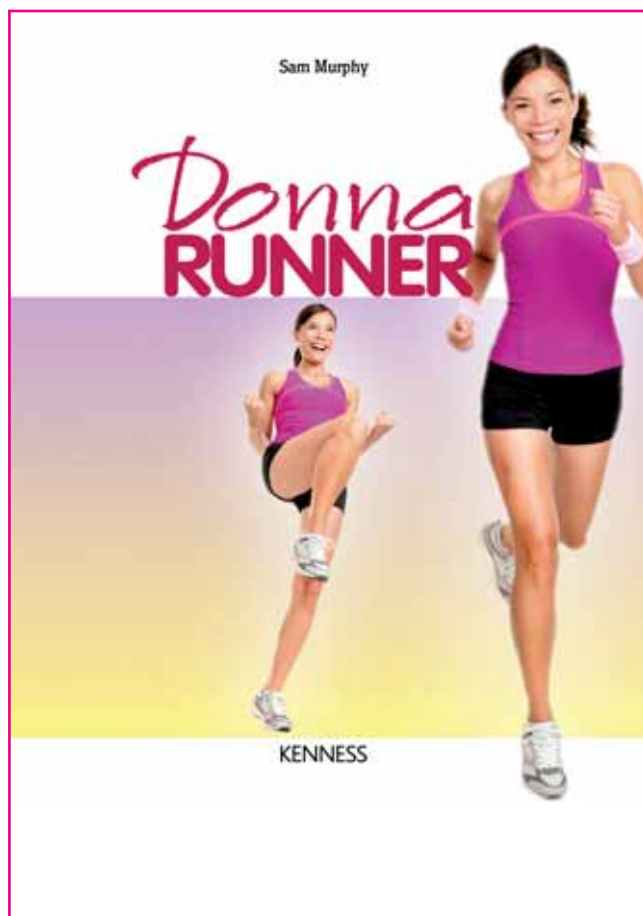


DEPURDREN: fiascino da 500 ml (25 dosi)

Si consiglia di assumere 20 ml al giorno, diluiti in 1-1,5 litri di acqua. Bere la soluzione così ottenuta durante il corso della giornata.

DREN: astuccio da 30 compresse  
Si consiglia di assumere 1 compressa al giorno, preferibilmente dopo il pranzo.  
**IN FARMACIA.**

DAI FGGGRFD AI FGGGRF



## DONNA RUNNER

LA CORSA È UNO SPORT PER  
DONNE: SALUTARE, ECONOMICO E  
FACILE DA PRATICARE.

Consigli utili di cui ogni donna ha bisogno per diventare l'atleta che desidera, una semplice appassionata o un'autentica maratoneta.

di Sam Murphy  
Kenness Publishing

Non esiste sport più semplice, economico e benefico della corsa. È meno costosa di una visita dallo psicanalista, meno dolorosa della liposuzione e più economica di qualsiasi altra attività fisica.

Nella quotidianità le donne corrono molto più degli uomini, ma la loro è una corsa stressante tra lavoro, casa, famiglia e vita sociale. Poche trovano veramente il tempo per dedicarsi a un sano running, e non solo per eliminare i chili di troppo!

**Donna Runner**, scritto dalla britannica **Sam Murphy** e pubblicato in Italia da **Kenness Publishing**, è un pratico manuale pensato proprio per le donne di oggi. Tra le pagine di questo libro ricco di immagini a colori non troviamo rigidi programmi di allenamento, diete sfiancanti e tabelle di marcia degne della preparazione a un campionato mondiale. L'autrice spiega piuttosto cosa serve alla donna per creare un piano di allenamento su misura, adatto ai suoi mille impegni quotidiani.

La corsa è uno straordinario sistema per prendersi cura del fisico, rilassarsi dopo una giornata carica di stress, superare una delusione. Ci sono donne che corrono per divertirsi, per stringere nuove amicizie o per isolarsi dal mondo, per prevenire problemi di salute o combattere contro una malattia. Gli studi scientifici hanno ormai attestato che la corsa riduce il rischio di cardiopatie, diabete, carcinoma mammario, morbo d'Alzheimer. Migliora la pressione sanguigna, la digestione e il metabolismo, riduce il senso di fatica quotidiana e assicura un buon sonno notturno.

Può addirittura lenire i sintomi della sindrome premestruale e della menopausa, rafforzare il tono muscolare, rassodare il corpo dalla vita in giù e scacciare la depressione. E, cosa da non dimenticare, può regalare un aspetto più giovane e gradevole.

**Donna Runner** dispensa i consigli di cui ogni donna ha bisogno per diventare l'atleta che desidera, una semplice appassionata o un'autentica maratoneta. Raccoglie informazioni degli esperti sulle tecniche di corsa, il riscaldamento e il defaticamento, la scelta dell'abbigliamento e degli accessori. Ci ragguaglia inoltre su dieta e nutrizione, prevenzione degli infortuni e loro cura. Infine, tratta argomenti di peculiare interesse, come il running durante la gravidanza, il rischio osteoporosi, l'iscrizione ad associazioni podistiche e la maratona.

**Sam Murphy** è una delle più autorevoli scrittrici di salute e fitness del Regno Unito. Collabora regolarmente con quotidiani e periodici come «The Sunday Times», «The Independent», «The Daily Mirror», «The Express», «Health&Fitness» e «Healthy» ed è intervenuta a diverse trasmissioni radiofoniche fra cui BBC Radio 4 e Radio London. Appassionata runner, ha partecipato a gare su distanze che vanno da 5 a 160 km ed è stata la prima donna inglese nella gara delle 100 miglia himalaiana del 2000. Si allena lungo i percorsi costieri e le lande della regione del North Devon.

Sam Murphy  
Donna Runner  
Kenness Publishing  
Pagine: 176  
con illustrazioni a colori  
Prezzo: 16,95  
ISBN 978-88-906539-2-6  
Per informazioni:  
Giro di Parole  
Tel. 02 30910986  
media@girodiparole.it

DALEGGGEREDALEGGGERE

## LA PELLE INVECCHIA PERCHÉ FA LA RUGGINE

**Dott.ssa CRISTINA ROSATI**  
Specialista in Chirurgia Generale  
Medicina Estetica  
Salita Salvatore Viale 1/17 - Ge  
[www.medicinaestetica-genova.it](http://www.medicinaestetica-genova.it)  
Cell. 331.3320864

# Eliminazione dei depositi di ferro dai tessuti

ESTETICA

*Le rughe iniziano già, purtroppo, a 20-25 anni per un cedimento delle strutture cutanee dovuto a una carenza di collagene ed elastina.*

**S**i formano soprattutto a causa della fotoesposizione (sole), per lo stile di vita (fumo, alimentazione errata, farmaci, alcool) e a causa del nostro orologio biologico (cioè del tempo che passa inesorabilmente).

Però, già da pubblicazioni internazionali che risalgono al 2004, si sa che il foto invecchiamento è accelerato dai ROS cioè dai radicali dell'ossigeno generati dall'esposizione solare. Si pensa che il ferro abbia un ruolo chiave nella generazione dei ROS da

parte degli UVR (raggi ultravioletti che sono gli UVA e UVB).

Il ferro normalmente è molto importante per il trasporto dell'ossigeno, per il metabolismo energetico e per la proliferazione cellulare ma è anche coinvolto in quello che si chiama *stress ossidativo del corpo* ed è coinvolto oltre che nel *photoaging* (cioè nell'invecchiamento della pelle) anche in numerose patologie quali il morbo di Alzheimer e l'aterosclerosi.

Cosa si può fare dunque?

Bisognerebbe sopprimere la generazione dei ROS e per fare



questo bisogna inibire l'azione catalitica (azione promuovente) del ferro libero.

Quindi i chelanti del ferro riducono lo stress ossidativo e di conseguenza rallentano il foto invecchiamento.

Già in una pubblicazione del 2006 intitolata "iron chelators may help prevent Photoaging" (Journal Of Cosmetic Dermatology) si parlava dei chelanti del ferro per prevenire il foto invecchiamento.

Allora, quale chetante utilizzare? **La lattoferrina.**

**La lattoferrina** è una glicoproteina ferro-chetante appartenente alla famiglia delle transferine.

**La lattoferrina** è conosciuta soprattutto per il suo ruolo antimicrobico e antinfiammatorio e ha azione sui cheratinociti. Sui cheratinociti (cioè le cellule della pelle) favorisce la riepitelizzazione (la riparazione) e il ristabilimento della barriera cutanea.

Attualmente, esiste la possibilità di utilizzare questa straordinaria

proteina per via topica (cioè da applicare direttamente sulla pelle).

Una nota, casa farmaceutica genovese, è riuscita grazie a una innovativa tecnologia a racchiudere la *lattoferrina in nanolipidi*; i nanolipidi sono per semplificare una sorta di "palloncini" la cui struttura è simile a quella delle nostre membrane biologiche cellulari. Il vantaggio di questa straordinaria tecnologia è quello di aver ottenuto non solo una maggiore penetrazione attraverso la pelle di questa proteina, ma anche di protezione della stessa nei confronti di una sua denaturazione (danneggiamento) poiché essa sensibile al calore.

Questo straordinario e innovativo prodotto (KELAIron) è utilissimo nella prevenzione delle macchie dopo scleroterapia alle gambe, dopo laser vascolari come il Neodimio-yag per capillari agli arti inferiori o couperose al volto; dopo laser frazionali come fraxel restore dual (la cui indicazione principale è

appunto il foto invecchiamento e le macchie) per favorire la rigenerazione cutanea; dopo i filler a base di acido ialuronico per ridurre il gonfiore e accelerare la scomparsa di eventuali ecchimosi; ma anche dopo un piccolo trauma per accelerare la scomparsa dell'ecchimosi oppure dopo una scottatura lieve per favorire la riepitelizzazione e avere nello stesso tempo un effetto batteriostatico.

In conclusione la **lattoferrina**, una glicoproteina naturale, è un prodotto utile e versatile e molto interessante dal punto di vista scientifico e quindi perché non utilizzarlo anche alla sera sul viso come prodotto "cosmeceutico" pur non essendo una crema di bellezza ma un medical device per rallentare questo foto invecchiamento di cui abbiamo parlato e impedire che la nostra pelle faccia la ruggine?..... Magari in sinergia con qualche trattamento di medicina estetica e uno stile di vita sano?

# L'estate è fashion!



Charlie



Jackie



Joséphine



Marilyn



Scarlett



Romy



Fitobucaneve presenta **Sunshine**, una nuova gamma di occhiali per la protezione dai raggi solari.

Estremamente fashion ed attuali si propongono di vestire con stile le tue giornate garantendo un'ottima protezione ai tuoi occhi nel totale confort.

Sono disponibili in 6 modelli, **Charlie, Jackie, Joséphine, Marilyn, Romy, Scarlett**. Tutti con lenti acriliche con categoria 3 di protezione.

Tutti ad un prezzo piccolo piccolo, solo 24 euro, completi di pezzetta e astuccio con cerniera.

È inoltre disponibile la gamma **Proxiline** con lente graduata (modello triplo confort di visione e lettura) a protezione solare.

Per saperne di più visita il nostro sito.

In vendita in Farmacia.

Cercasi agenti per le zone libere.





**DOTT.SSA ROSISELLA PUGLISI**

Nutrizionista - Dietista  
Via Clitunno 22/E 22E  
Roma (RM)  
rosisella@hotmail.com  
www.rosisellapuglisi.it



SPECIALE

## L'OBESITÀ

### "PANDEMIA DEL SECOLO XXI"

*Nella Seconda metà del XX Secolo il mondo occidentale è stato caratterizzato da un notevole tasso di crescita dell'obesità, al punto che si può parlare di una vera e propria pandemia. Attualmente nel mondo si stimano oltre 300 milioni di individui obesi.*

L'obesità è probabilmente la più grande problematica socio - sanitaria del secolo a livello mondiale e nazionale. L'obesità è responsabile del 6% dei costi sanitari e del 10 - 13% dei decessi e la prevalenza di obesità nel nostro paese è arrivata al 36%, percentuale che rappresenta la più alta in Europa.

L'obesità è una condizione clinica caratterizzata da un eccesso di tessuto adiposo, molto spesso però si sovrappone o si sostituisce al criterio di sovrappeso quando cioè un individuo supera il 20% del peso ideale calcolato in base alla sua altezza. Inoltre, l'obesità è una condizione cronica ad eziologia multifattoriale accompagnata da un aumento del rischio di morbilità e anche di mortalità. Difatti, secondo l'Organizzazione



Mondiale della Sanità, l'obesità è tale quando si raggiunge un Indice di Massa Corporea (IMC)  $\geq 30$  kg/mt<sup>2</sup>; si dice che l'obesità è "centrale" quando la circonferenza vita è maggiore di 102 cm negli uomini e 88 cm nelle donne.

L'indice di Massa corporea è un indicatore generale che ci aiuta a capire se siamo normopeso o in sovrappeso, si calcola moltiplicando l'altezza in cm al quadrato e dividendo il peso in Kg per il risultato che si ottiene, ad esempio se una persona pesa 58 Kg ed è alta 160 cm, la sua altezza al quadrato è  $1,60 \times 1,60 = 2,56$ , e questo risultato rappresenta il denominatore del suo peso in kg e cioè  $58 \text{ Kg} / 2,56$  che da un risultato di: 22,65 - in questo caso la persona è normopeso.

I valori mondiale di riferimento di IMC (kg/mt<sup>2</sup>) sono:

- $< 18,5$  = basso peso
- $18,6 - 24,9$  = normopeso
- $25 - 29,9$  = sovrappeso
- $30 - 34,9$  Obesità grado I
- $35 - 39,9$  Obesità grado II
- $40 - 45$  obesità grado III
- $45$  = obesità morbida o grave

Visto che l'obesità è il disturbo più frequente nel bambino, e questa condizione persiste anche nell'età adulta nei 30 - 40% dei casi, nutrirsi in maniera corretta fin dai primi anni di vita significa garantire una corretta crescita e un sano sviluppo psico - fisico al fine di prevenire numerose patologie cronico - degenerative, in particolare le malattie cardiovascolari, i tumori, il diabete mellito, l'obesità.

Le malattie croniche come l'obesità necessitano di un gruppo multidisciplinare assistenziale ben definito e strutturato e di un coinvolgimento attivo da parte del paziente. L'esperienza ci dice che è importante creare un percorso ben definito che comprenda anche l'aspetto dell'accoglienza e la valutazione della motivazione e della sfera emotiva del paziente.

Nella patogenesi dell'obesità sono coinvolti diversi fattori: genetici, ambientali, psicologici, e comportamentali. I comportamenti alimentari del bambino sono decisamente influenzati dal contesto sociale e culturale in cui egli vive e quindi in primis dalla famiglia.

Come in tutte le patologie croniche e multifattoriali, il trattamento serve a controllare l'obesità e non a guarirla, per questo è importante seguire il paziente obeso per molto tempo, soprattutto perché è risaputo che una volta che il paziente lascia le indicazioni alimentari oppure sospende il farmaco prescritto per dimagrire, ovvero interrompe l'attività fisica, si ritorna a vedere un sensibile aumento di peso. E' quindi compito del gruppo multidisciplinare assistenziale controllare con una certa frequenza questi pazienti in modo da implementare tutti quelli accorgimenti che di volta in volta permettano loro di controllare il peso corporeo.

I rischi cui la persona obesa va incontro interessano diversi distretti corporei ed anche il metabolismo nel suo complesso. Le complicanze cliniche e metaboliche che possono presentarsi nella persona obesa sono rappresentate nella tabella a pagina seguente.

<b>Patologia Endocrino – metaboliche:</b>	Insulino – resistenza, iperinsulinemia, iperglicemia, ipertrigliceridemia, ipercolesterolemia, iperuricemia, ipercostisolemia, menarca precoce, minor crescita in altezza
<b>Patologia Cardiovascolare:</b>	Ipertensione, varici, ictus, coronaropatia, scompenso cardiaco
<b>Patologia Polmonare:</b>	Apnea notturna, Sindrome da ipoventilazione
<b>Patologia Colecistiche:</b>	Colelitiasi
<b>Patologia Muscolo – scheletriche:</b>	Artrosi, problemi ortopedici, ridotta deambulazione
<b>Patologia Renale:</b>	Sindrome nefrosica
<b>Patologia Oncologica:</b>	Carcinoma endometrio e mammella (in post menopausa), prostata e colon
<b>Patologia Dermatologica:</b>	Infezioni cutanee croniche
<b>Patologie Psico – sociali, depressione:</b>	Calo autostima, minor capacità lavorativa.
<b>Patologie Gravidiche:</b>	Aggravamento ipertensione, aumento mortalità materna
<b>Patologie Chirurgiche:</b>	Maggiore morbilità e mortalità perioperatoria.



### DANNO EPATICO E TRIGLICERIDEMIA

Le persone obese o anche semplicemente in sovrappeso hanno una risposta deficitaria all'insulina e il ridotto effetto dell'insulina sui tessuti porta alla liberazione degli acidi grassi liberi da parte del tessuto adiposo. Questi acidi sono tossici per l'organismo al di sopra di certi livelli, pertanto il fegato li riceve per renderli inerti e li trasforma in trigliceridi, e sono proprio questi grassi a causare l'infarcimento delle cellule epatiche provocando la steatosi epatica conosciuta come fegato grasso. Se il fegato è già infiammato a causa di un virus l'aggiunta della componente metabolica al danno da virus potenzia sensibilmente il danno epatico.

### INSULINO RESISTENZA

L'insulino resistenza è la base della sindrome metabolica, cioè ne rappresenta il meccanismo elementare. Per sindrome metabolica, invece, intendiamo la coesistenza nello stesso paziente di 3 o più fattori di rischio cardiovascolare, ovvero rischio di soffrire un infarto cerebrale (ICTUS) o al miocardio (cuore). I principali fattori di rischio contemplati nella sindrome metabolica sono l'ipertensione arteriosa, il diabete o la ridotta tolleranza ai carboidrati, l'ipercolesterolemia, l'ipertrigliceridemia e proprio il sovrappeso/obesità e aumento della circonferenza addominale.

### RIDUZIONE DELLA RISPOSTA ANTIVIRALE

La presenza di sovrappeso/obesità riduce la capacità dell'organismo di liberarsi dall'infezione sia spontaneamente sia con l'aiuto delle terapie antivirali. Nel caso dell'epatite C, si riducono in modo sensibile le risposte alla terapia. Ancora non è chiaro il perché di questo fatto, si ha l'ipotesi che poiché il tessuto grasso è un produttore di mediatori infiammatori, il paziente obeso - essendo

caratterizzato da una % molto più alta di grasso corporeo rispetto ad un paziente normopeso - ha un processo di infiammazione cronico di basso grado che va a interferire con l'azione dell'interferone e della ribarivina, un'altra ipotesi invece risiede nel fatto che nell'obeso una stessa quantità di medicamento si diluisce in un volume più elevato portando a concentrazioni mediamente più basse di farmaco.

### OBESITÀ SARCOPENICA

Il termine sarcopenia proviene dal greco ed unisce due parole: sarx (carne) e penia (carenza), in origine con sarcopenia si voleva rappresentare la perdita di massa muscolare correlata con l'età, oggi giorno l'obesità sarcopenica è una obesità che si presenta con un eccesso di massa grassa e con una ridotta massa o forza muscolare. Sono gli anziani i più predisposti a questo tipo di obesità, che può essere causata dall'eccessiva assunzione energetica, l'inattività fisica, l'infiammazione di basso grado, l'insulino - resistenza ed i cambiamenti nell'assetto ormonale.

La progressiva differenziazione tra perdita di massa e di forza muscolare avviene a causa di un progressivo deterioramento della "qualità" del muscolo, che comprende la riduzione sia della dimensione che del numero di fibre muscolari, la riduzione della contrattilità delle fibre sane, e il deterioramento della modulazione neurologica della funzionalità contrattile. Questo tipo di obesità è un fattore di rischio importante per la salute, infatti riduce la capacità funzionale e la qualità di vita nelle persone più anziane.

### GENETICA E OBESITÀ

L'obesità rappresenta un esempio di fenotipo complesso, risultante dall'interazione tra diversi geni



e fattori ambientali e comportamentali.

Numerose teorie tentano di spiegare i meccanismi fisiopatologici dell'obesità.

*Alterazione del bilancio energetico:* l'eccesso di assunzione di energia e/o ridotta spesa energetica può essere dovuta alla riduzione del metabolismo basale – anche con concomitante deficit dell'ossidazione dei grassi – e/o ad una riduzione dell'attività fisica, con eccessivo accumulo di grasso adipocitario.

*La leptina:* codificata dal gene LEP, ha un ruolo chiave nella regolazione del bilancio energetico attraverso due meccanismi agendo sia sull'assunzione di cibo che sulla spesa energetica. È prodotta in risposta proporzionale all'aumento del tessuto adiposo ed agisce riducendo l'appetito ed inducendo sazietà.

## LOTTA CONTRO L'OBESITÀ

Per affrontare in una maniera più adeguata il problema dell'obesità dobbiamo iniziare a fare prevenzione già dai primi anni di vita: 1 bambino italiano su 3 soffre di sovrappeso, ed 1 su 10 è obeso. Un piccolo "extralarge" ha una percentuale pari al 40% di probabilità di soffrire di obesità in età adulta.

### PRIMA COLAZIONE

Diversi studi a livello nazionale ed internazionale hanno dimostrato che la frequenza del consumo della prima colazione è associabile in modo inversamente proporzionale all'indice di massa corporea (IMC). Cio' dimostra che, indipendentemente dai fattori genetici, l'età, la razza, le condizioni socioeconomiche e l'attività

fisica, il fattore delle abitudini alimentari ha gran importanza nello sviluppo di sovrappeso e obesità. All'interno di queste abitudini alimentari sbagliate troviamo principalmente il mancato consumo della colazione proprio perchè tanto più frequente si consuma la colazione tanto più basso è il rischio di eccesso ponderale. Ad esempio, in Italia il 17% della popolazione salta la prima colazione, un 15% prende soltanto un caffè, ed un altro 18% fa una colazione in fretta al bar, consumando caffè/cappuccino e prodotti di forno. In media il 46% dedica meno di 10 minuti alla colazione. Per modificare questa cattiva abitudine possiamo:

- preparare la sera prima lo zaino ed i vestiti da indossare così da ridurre il tempo di preparazione e dedicarne di più alla colazione;
- sedersi a tavola a fare la colazione in famiglia ed evitare di fare una colazione affrettata al bar o addirittura saltare questo pasto importante per un buon inizio della giornata;
- scegliere una colazione adatta per la nostra salute, con latte, yogurt, cereali, e frutta, ed evitare prodotti di forno e dolci.

Per i bambini ed adolescenti è importante portare da casa la seconda colazione o spuntino del mattino che faranno a scuola. Scegliere sempre prodotti tipo yogurt, spremute, crackers, frutta ed evitare merendine, biscotti e bevande zuccherate, perchè l'eccesso di zuccheri e bevande zuccherate aumenta considerabilmente il peso.

Già dal 2009, in molte scuole Italiane si è incominciato con la promozione di progetti con l'obiettivo di portare a posizionare distributori di prodotti freschi e frutta invece delle solite merendine, snacks e bevande zuccherate, formando in questo



modo delle occasioni di consumo diverse dalle solite ipercaloriche.

L'aumento del prezzo degli alimenti sani e di qualità comporta il rischio di incrementare ancora di più il consumo di cibo "spazzatura"; cioè tutti quei cibi che apportano grandi quantità di calorie anche in pochi grammi di prodotto e bassissimi apporti nutrizionali (merendine, caramelle, patatine fritte, salatini, panini, bibite dolci, bibite gassate, ecc).

La passione per questo tipo di alimenti colpisce a tutte le età, ma è senz'altro più forte nei bambini e negli adolescenti, proprio i soggetti in cui l'alimentazione, oltre a rispondere alle esigenze della crescita dovrebbe contribuire a creare un background di salute per gli anni a venire.

Studi realizzati in diverse università americane hanno dimostrato che la ragione per cui i bambini si abbuffano di snack e patatine è la ricerca di conforto. Il cibo "spazzatura" è il modo per sfuggire alle tensioni che vivono tra le mura domestiche. I piccoli spesso rispondono al cattivo umore dei genitori con l'abuso di snack e dolci vari. Da qui un incremento esplosivo, quasi un'epidemia di obesità e sovrappeso, sia nella popolazione giovanile che in quella adulta.

Per combattere l'obesità infantile, è la famiglia che ha il ruolo determinante perchè è principalmente la mamma o la nonna o entrambe le persone che danno l'imprinting dei comportamenti alimentari del bambino nei primi anni di vita. I genitori stessi dovrebbero partecipare attivamente nella realizzazione di sessioni di informazione sulla salute nutrizionale e sull'attività fisica dei propri figli. Inoltre, al secondo posto c'è la figura della scuola che deve coinvolgere le maestre e gli insegnanti, nonché gli stessi genitori attraverso programmi integrali che coinvolgono cioè diversi settori e ambiti sociali e

multi – componenti, che mirino ad aspetti diversi della salute del bambino quali alimentazione, attività fisica, prevenzione dei fattori di rischio legati all'età, con l'obiettivo di promuovere l'adozione di stili di vita più sani.

### ATTIVITÀ FISICA NELL'OBESO

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'inattività fisica è responsabile di circa 2 milioni di morti all'anno nel mondo, è causa del 10 – 16% di casi di diabete, cancro del colon, della mammella e del 22% dei casi di cardiopatia ischemica. L'aumento della prevalenza dell'obesità, dell'insulinoresistenza e del diabete di tipo 2 a livello mondiale è dovuto alla diffusione di modelli alimentari di tipo occidentale, ricchi in calorie e grassi saturi e ad uno stile di vita sedentario.

Nell'ambito delle strategie per combattere l'obesità sia a livello individuale che di popolazione, si dà ampio spazio all'aumento del dispendio energetico attraverso l'attività fisica, poiché gli effetti favorevoli del movimento sullo stato di salute sono in gran parte correlati alla perdita di peso: fra di essi i miglioramenti del controllo dell'appetito, della sensibilità insulinica a livello muscolare e adiposo, della performance cardiovascolare e dello stato psicologico.

L'energia introdotta con gli alimenti è prevalentemente destinata alla copertura dei fabbisogni basali (metabolismo basale, circa il 60 – 70%), il resto, ove si escluda un 7 – 14% destinato alla termogenesi indotta dalla dieta, è rappresentato dalle richieste energetiche dell'attività fisica (15 – 30%). Ogni squilibrio fra apporto e spesa energetica comporta una variazione delle riserve corporee di grasso: se le entrate superano le uscite, si assisterà ad un loro aumento ed a un



conseguente aumento di peso. L'obiettivo principale della terapia dell'obesità è quello di realizzare una condizione di bilancio energetico e l'incremento dell'attività fisica.

Una regolare attività fisica svolge pertanto un ruolo preventivo e terapeutico ben documentato nei riguardi dell'obesità ma non è facile conciliarla nella vita quotidiana con abitudini e attività lavorative sedentarie; sussistono poi difficoltà oggettive, quali le desuetudine al movimento e la resistenza psicologica a mostrarsi, e infine i pericoli del "fai da te" e la difficoltà ad accedere a quelle tipologie di esercizio che possono essere praticate in sicurezza senza il pericolo di un danno cardiovascolare, osteoarticolare o metabolico. Il graduale ricondizionamento motorio del soggetto obeso ha come obiettivi, oltre all'aumento della spesa energetica, il miglioramento del rapporto massa grassa/massa magra, la riattivazione di strutture muscolari divenute ipotoniche ed ipotrofiche per l'inattività protratta, la restituzione della fisiologica mobilità delle grosse articolazioni, specie quelle della cerniera cervico - dorsale e lombo - sacrale, del cingolo scapolo - omerale e delle ginocchia e il raggiungimento di una favorevole efficienza cardiovascolare e respiratoria.

Il Nurses' Health Study, ha dimostrato che il beneficio dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari non deriva solo dalle attività sportive più impegnative, ma anche da quelle più semplici da perseguire come il camminare a passo spedito (4 - 5 km orari) per un totale di almeno 3 ore a settimana. Obesi, sedentari e anziani sono

i soggetti che possono trarre il maggior beneficio da ciò: è più facile dedicare quotidianamente 60 minuti (anche frazionati) ad un'attività di moderata intensità piuttosto che trovare il tempo e la voglia, 3 volte alla settimana per un'attività vigorosa per 30 - 60 minuti.

I miglior risultati ai fini della riduzione del peso si ottengono con l'esercizio aerobico.

I contapassi sono efficaci strumenti motivazionali nel breve periodo - da 4 a 16 settimane, ma l'incremento nel numero dei passi tende ad attenuarsi nel tempo e i livelli di attività a tornare ai livelli basali.

### OPZIONE AL PROBLEMA

Uno specifico percorso dietologico basato sulla prescrizione di regime ipocalorico seguendo le indicazioni della dieta mediterranea e di uno stile di vita più attivo permette di ottenere, nell'arco di sei mesi, buoni risultati nella riduzione di peso e di rischio cardiovascolare in soggetti con sovrappeso/obesità.

Di seguito queste sono le buone regole da seguire per combattere il problema:

- Incrementare l'attività fisica;
- abitudini alimentari corrette (prima colazione, selezione adeguata degli alimenti per la merenda, consumo settimanale dei principali alimenti);
- aumentare il consumo di acqua per dissetarsi riducendo il consumo di bibite gassate e zuccherate;
- aumentare il consumo di alimenti ricchi in fibra.





**Meteorismo?  
Cattiva digestione?  
Intestino pigro?**



# CarboVis®

**Belloc®**

## Sgonfia la pancia e attiva la digestione!

**GRAZIE ALLA SINERGIA DI  
CARBONE ATTIVO - ENZIMI DIGESTIVI - RABBARBARO**

**CarboVis®** favorisce la digestione e contrasta la formazione di gas, migliorando la funzione intestinale.



**3 Azioni**  
ASSORBE I GAS  
FACILITA LA DIGESTIONE  
REGOLARIZZA  
IL TRANSITO

30 capsule  
1 capsula al giorno

INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI  
CARBONE VEGETALE ATTIVATO, ENZIMI DIGESTIVI E RABBARBARO

**1 sola capsula  
al giorno**

in farmacia

**SE INVECE IL TUO PROBLEMA È:  
PANCIA GONFIA  
OSTOMACO RIBELLE**

I ritmi della vita di oggi, le cattive abitudini alimentari, lo stress, il consumare pasti in modo irregolare e frettoloso, il preferire alimenti confezionati a quelli freschi, possono essere causa di fastidiosi disturbi legati principalmente ad una cattiva digestione. Se durante la giornata sei accompagnato da una sensazione di pesantezza, un imbarazzante gonfiore addominale o un'alterata regolarità intestinale è importante scegliere un aiuto efficace che favorisca una **DIGESTIONE ATTIVA**.

**GONFIORE?  
METEORISMO?  
AEROFAGIA?**



**1 CAPSULA  
AL GIORNO**

### Pancia gonfia addio!

**Carbone Belloc®** è in grado di assorbire i gas che si formano nello stomaco e nell'intestino causando sintomi fastidiosi e dolorosi come crampi, tensioni addominali, meteorismo, aerofagia.

**INTESTINO  
IRREGOLARE?**



DISPONIBILE  
IN BARATTOLO,  
BUSTE,  
COMPRESSE.

**EFFICACE  
MA DELICATO**

### Regolarità intestinale

**Midrolax®** preso alla sera, prima di andare a dormire, stimola al risveglio una puntuale funzionalità. Efficace ma delicato, non da effetti indesiderati, rispetta l'intestino senza irritarlo, e non da assuefazione.

**Con i prodotti BELLOC®  
puoi scegliere un aiuto efficace dalla natura**

www.belloc.it

**PHC**  
FARMACI REALIZZATI



## 难道顺势疗法也有害？

本月初一则专栏关于顺势疗法药物的新闻引起了很大反响。

我们的兴趣是让更多人更多的了解顺势疗法药物学界，不仅仅作为治疗和疗养，同时澄清技术问题并了解顺势疗法机构和协会所从事的。

由医生，药剂师和意大利顺势疗法协会（A.I.O.-Associazione italiana Omeopatica）病人权益维护，行业专业生产商和技术人员给予回答。

药剂师的回复如下：

**顺势疗法药物有伤害！可以对糖尿病或者乳糖不耐症有伤害？**

谁接受顺势疗法药物治疗，药剂师们经常会询问顺势疗法的药物有哪些副作用。

特别是询问如果顺势疗法小药丸和颗粒是顺势疗法制药学最常用的，可以类似糖尿病人。顺势疗法是对人体无害但是它的支持可能是禁忌货有副作用的。小丸剂和颗粒都是惰性球都被浸透适当稀释药用：硫5CH意思是小丸剂都被浸渍在5百进位稀度的硫化溶液。无论小丸剂还是颗粒表层

都覆盖有蔗糖层（不是传统的白糖）和乳糖（一种奶糖），并作为与其他药物溶液浸渍的基础。

小丸剂平均重量为50mg，因此其重量一半为蔗糖一半乳糖。

即每个小丸剂包含25mg蔗糖以及25mg乳糖。

即40颗粒包含有1克蔗糖（糖）。治疗每天需要至少服用10颗丸剂，也就是每天食用250mg蔗糖。

如果全部一起则每剂量服用500mg的蔗糖。

因此小药丸和颗粒可以用于糖尿病患者，但需要想医生咨询，因为这取决于糖尿病的阶段和病人的饮食习惯。

汇总小药丸和颗粒的蔗糖的总量小则有可能适用于糖尿病人。

另一个问题来源于一个7岁乳糖不耐症孩子的母亲；在第一次顺势疗法丸剂后孩子出现水泡和瘙痒。

乳糖的含量类似于蔗糖：1克丸剂包含有500毫克乳糖，一天之内总共服用250毫克或者更多。显然对

于乳糖不耐症患者来说非常的高，可能如同这个孩子一样会出现剧烈的反应。乳糖不耐症在多种族社会会成为一个多发情况正如现实的写照。正如很多欧洲以外的人种不喝牛奶并且不能够消化它。这需要在今后得到重视加以研究。

总之糖尿病和乳糖不耐症患者不是因为顺势疗法有害而放弃这一疗法，仅仅是因为小药丸和颗粒对他们有害，但是每一顺势疗法药物可以做成透明，滴液，这样就可以解决这一问题，剔除外物的糖衣。顺势疗法研究室将在很短时间内推出。

Renata COVI

药剂师

Secrétariat général

意大利顺势疗法协会秘书长

翻译: Nexo Corporation Srl  
网址: [www.nexocorporation.com](http://www.nexocorporation.com)





## Eros y embarazo

Que la gestación representa un momento muy particular en la sexualidad de la pareja está fuera de duda. La mujer se enfrenta tantos y tales cambios físicos y psicológicos que su mundo intrapsíquico y las modalidades de relación con la pareja se ven sin duda modificadas.

En base a los conocimientos actuales – no existe unanimidad por parte de los investigadores sobre las diferentes incidencias y las modalidades de respuesta de cada mujer.

No quedan dudas que existen dificultades para la aceptación simultánea en un mismo sujeto de una actividad sexual y de una maternidad en curso de gestación. Este condicionamiento negativo de tipo cultural se refuerza con consideraciones de tipo biológico: la mayor parte de los mamíferos no tiene actividad sexual durante la gravidez y la posición del médico queda así doblemente condicionada por la influencia de la cultura del momento y por las reflexiones de orden biológico de las que puede disponer.

Surge así una divergencia de respuesta de los médicos sobre el período durante el cual se pueden tener relaciones sexuales y sobre aquel en el que deben suspenderse generando en la mujer otras preocupaciones con respecto al riesgo que esto podría comportar (Neubardt 1973).

Dicha divergencia se agudiza por otros condicionamientos específicos de tipo profesional: prevalece, por ejemplo, el hábito de considerar a la embarazada,

que sin embargo está muy bien, como una “paciente” y como tal prevalecen los consejos de tipo restrictivo agigantando el esfuerzo por proteger al hijo y en preocuparse por la salud física de la madre.

En realidad también en la mujer existe una disociación más o menos latente entre la actividad sexual y la función materna (Recamier), entre femineidad y maternidad (Pasini) o entre código genital y código materno (Fornari). El conflicto que surgiría sería casi siempre resuelto renunciando a las exigencias de la sexualidad a favor de aquellas de la maternidad.

En cualquier caso, es importante subrayar que lo que parece significar una variación en sentido negativo en la pareja durante el embarazo, aparece vinculada más a fenómenos psicológicos y culturales que a aquellos biológicos. En este sentido parecen estar de acuerdo las opiniones de diferentes autores que ven una declinación progresiva y lineal de todos los aspectos de la sexualidad (desde el deseo hasta la respuesta orgásmica) a medida que avanza el período de gestación: dicha declinación podría incluso interpretarse como el resultado de una condición de ansia causada por el miedo, no siempre justificado, de causar daño al feto. Además, puede haber otros factores como la aceptación o no de la gestación en curso, el estado de bienestar general, el deseo de conservar la atención del marido o por el contrario, las claras modificaciones corporales que hacen pensar a la mujer que es “menos deseable”.

Para concluir, será obligación del médico aclarar muchos puntos oscuros y por lo tanto: ningún tabú castrador o prohibición que a menudo demuestran nuestra ignorancia o, lo que es peor, nuestras actitudes contrapuestas irresueltas sobre el tema de la genitalidad; eros y embarazo pueden y deben coexistir. ¡Pero aquí también cuidado!

¡Tampoco sexo obligatorio o por obligación! Existen momentos y circunstancias en las que un cierto cuidado deberá tenerse.

Son conocidas las observaciones de Masters y Johnson sobre la contracción uterina vinculada al orgasmo y se han planteado relaciones entre aborto y orgasmo recomendando

abstenerse de la actividad sexual en el primer trimestre de embarazo en caso de amenaza de aborto o de aborto repetido. Es interesante mostrar a este respecto que

por “actividad sexual” se entiende no solamente el coito sino además la masturbación o cualquier otra maniobra que pueda provocar el orgasmo en cuanto es éste último el que provoca las contracciones uterinas más importantes y no la penetración en sí misma. Sin embargo, recalamos que dichas restricciones deben ser cumplidas sólo en caso de dolores vaginales o abdominales, en presencia de cualquier tipo de hemorragia uterina, de aborto repetido y ante la amenaza de aborto o de parto prematuro.

Queremos concluir con algunas consideraciones: más allá de la innata propensión del médico hacia la prudencia, deseamos afirmar una vez más que la base de la serenidad y felicidad del embarazo es el bienestar biológico de la madre y del feto; la vida sexual es una forma de completarla, siempre que se inserte en la escala de valores guiada por la inteligencia y por la capacidad de discernir que diferencia al hombre del mundo animal que lo rodea.

Vittorio Azzarini



# Denti sensibili?



## DayDENT

*SENSITIVE*

**Effetto Immediato**

DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATO

Day Dent è un trattamento sbiancante domestico sicuro ed efficace, adatto a tutti, rispetta lo smalto

**Dalla ricerca nasce il PRIMO GEL  
PROTETTIVO DENTI SENSIBILI**

*Grazie al suo sistema applicativo di precisione in un comodo pennellino e alla sua formulazione in gel Day Dent Sensitive è in grado di proteggere, per tutto il giorno, i denti da temperature calde e fredde (cibi, bevande e agenti atmosferici)*

Day Dent ha una formulazione in gel, si applica con un comodo pennellino mattino e sera dopo aver lavato i denti. Asciuga in un minuto e lascia in bocca un fresco gusto di menta

**Per un sorriso brillante  
in soli 14 giorni**

DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATO

# Denti macchiati?

## DayDENT



La Linea DAY DENT la trovi in FARMACIA

Pharmaday S.r.l. - [www.pharmaday.it](http://www.pharmaday.it) - [info@pharmaday.it](mailto:info@pharmaday.it)

## CETRIOLO



Originario dell'India, appartiene alla famiglia delle cucurbitacee.

Il gusto leggermente acido giustifica il suo nome: cedrus (cedro), quindi "piccolo cedro". Nel '500 aveva raggiunto la sua massima "celebrità" perché impiegato per rendere la pelle più morbida e luminosa.

È una verdura a basso contenuto calorico (15 Kcal/100 g).

Molto ricco di acqua (96%), povero in altri elementi: carboidrati (2%), grassi (0.5%), proteine (0.7%), potassio (1,40%), calcio (0,16%), fosforo (0,17%), sodio (0,04%), fibre (0.8%).

La buccia contiene mucillagini e steroli vegetali a cui vengono attribuite proprietà anticancro e anticolesterolo.

Previene la ritenzione idrica e quindi può essere opportuno consumarlo in insalata, soprattutto durante i giorni del ciclo mestruale. Nella polpa è presente anche una piccola quantità di silicio che contribuisce ad alleviare i sintomi della fibromialgia e della sindrome da stanchezza cronica.

Il suo impiego nella alimentazione quotidiana è piuttosto diffuso, anche se, ad alcune persone, crea problemi di digestione.

Sconsigliato, proprio per questa ragione, l'uso nei bambini.

## WWW.SPAZIO-SALUTE.IT E EUROPEI

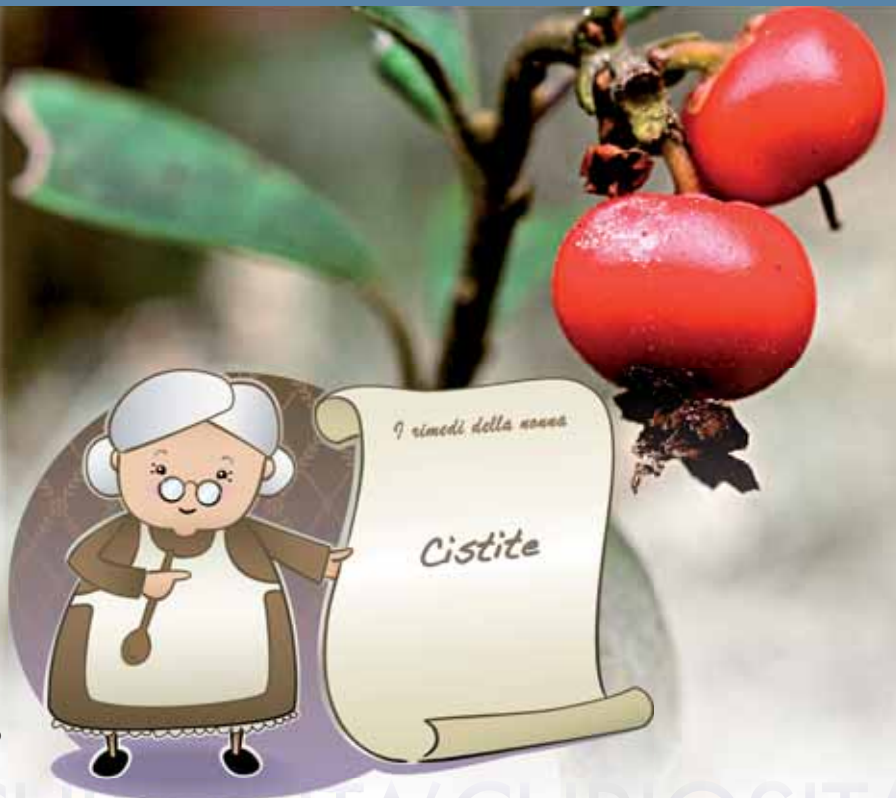


Sta arrivando un'estate di grande sport, tra le Olimpiadi ed europei di calcio. Per questa ragione abbiamo pensato che sia utile avere sul nostro sito [www.spazio-salute.it](http://www.spazio-salute.it) una guida costantemente aggiornata dei programmi sportivi in tv.

*Una guida tv interattiva con tutti i programmi del digitale terrestre, lo sport, i film e la normale programmazione di più di 40 canali.*

## CISTITE

In famiglia era un disturbo che colpiva soprattutto le donne e la nonna era sempre pronta con la sua Uva Ursina. Bisognava bere un litro al giorno della sua pozione e poi tutto il fastidio... finiva. La preparava facendo bollire 40 g di foglie di uva ursina in un litro di acqua per 10 minuti e lasciando riposare per una ventina di minuti per poi filtrarla. Durante la giornata era da bere tutta! Se non aveva uva ursina, ricorreva al rizoma di gramigna la cui efficacia era già nota all'epoca di Plinio e di Dioscoride. Faceva bollire in un litro d'acqua per 10 minuti 20 g di rizoma finemente spezzettato, lasciava riposare una ventina di minuti e poi filtrava. Ma, previdente come al solito, teneva sempre in dispensa una bottiglia di Vino di Sambuco che era stato preparato mettendo a macerare in un buon vino bollente 50 g di seconda corteccia di sambuco. Lasciava a riposare 3-4 giorni e poi, dopo averlo filtrato, riponeva il vino di sambuco in armadio. E in caso di necessità un bicchierino tre volte al giorno aiutava a risolvere il problema.



# PER UNA PELLE PIU' BELLA D'ESTATE...



## ALIMENTAZIONE

*Frutta, verdura ed acqua per avere una pelle più bella d'estate. Uno studio riferisce quanti carotenoidi, vitamine ed acqua assumono gli italiani. Un maggiore consumo di frutta, verdura ed acqua giova molto all'estetica della pelle conferendole colore (sfumature rosse e gialle) e tonicità.*



Osservatorio Grana Padano  
MEMBER OF THE EUROPEAN NUTRITION AND FOOD INTAKE SURVEILLANCE SYSTEM  
Osservatorio Grana Padano

**A**rriva l'estate e cresce l'attenzione per la pelle, per la sua protezione dal sole e per il suo aspetto estetico. Tutti ormai sanno che i raggi del sole possono avere effetti positivi e negativi: l'esposizione al sole aiuta a "fissare" il calcio nelle ossa, ma non è consigliato stare al sole per tempi prolungati e nelle ore più calde. Non tutti sono però consapevoli della grande importanza che le abitudini alimentari possono avere nel mantenere la pelle sana e "giovane".

Un maggiore consumo di frutta, verdura ed acqua giova molto all'estetica della pelle conferendole colore (sfumature rosse e gialle) e tonicità. L'apporto di carotenoidi

(contenuti principalmente in frutta e ortaggi di colore giallo-arancio, ma anche in fegato, uova, latte e latticini) è associato a una tonalità più gialla della pelle, esteticamente piacevole. L'introduzione di vitamine combatte l'invecchiamento della pelle e l'idratazione la mantiene elastica e morbida (si veda anche la recente pubblicazione sul rapporto tra alimentazione ed estetica, "You are what you eat", apparsa sulla nota rivista scientifica americana PLoS ONE)

Cosa fanno gli italiani per mantenere giovane e sana la propria pelle? Un recente studio dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano (composto da medici e dietisti, vedi scheda di seguito) ha analizzato le abitudini alimentari

di un campione di circa 4000 persone, di età compresa tra i 18-40 anni, e di circa 4000 persone con età superiore ai 40 anni, distinguendo tra uomini e donne, per valutare il consumo di frutta e verdura e l'assunzione di acqua.

Dall'indagine è emerso che le donne tra i 18-40 anni introducono una quantità maggiore di carotenoidi rispetto agli uomini di pari età, assumendo in media al giorno 780 mcg (microgrammi) di alfa-carotene e 5478 mcg di beta-carotene, contro rispettivamente i 677 mcg (alfa carotene) e 4807 mcg (beta carotene) degli uomini. Per gli individui sopra i 41 anni, invece, le quantità introdotte sono lievemente superiori rispetto ai più giovani di età e sono simili per entrambi i sessi.

Il fabbisogno di vitamina C in entrambi i sessi e in tutte le fasce d'età risulta soddisfatto perché se ne introducono in media 140 mg al giorno. Ma le porzioni di frutta rimangono mediamente 1,5 al giorno, il 50% in meno rispetto alle quantità consigliate (tre porzioni al giorno). Per quanto riguarda la verdura, il campione analizzato ne assume mediamente 2 porzioni al giorno, cioè la quantità giornaliera consigliata. Dallo studio emerge, infine, che si beve poca acqua: le donne ne bevono in media 1 litro al giorno, gli uomini poco più (1,2 litri al giorno), quindi non si raggiunge ancora la quantità di acqua raccomandata, cioè un litro e mezzo al giorno.

"L'acqua è importante per il nostro organismo – spiega la dott.ssa Michela Barichella responsabile della Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica ICP di Milano e presidente di Brain and Malnutrition in Chronic Diseases) - è fondamentale mantenere uno stato di idratazione adeguato. La quantità consigliata è 1,5 litri di acqua al giorno, ma quando fa molto caldo, e si suda, dobbiamo aumentarne l'apporto. Le persone spesso non sentono lo stimolo della sete: bisogna

quindi abituarsi a bere di più, durante la giornata. Per quanto riguarda l'importanza nutrizionale del beta carotene, non solo è un precursore della vitamina A, ma previene disturbi agli occhi come la cosiddetta 'cecità notturna' e può prevenire le scottature solari nei soggetti con pelli sensibili".

Lo studio dell'Osservatorio nutrizionale evidenzia anche che i fumatori rappresentano circa il 15% del campione analizzato e gli esperti sottolineano l'influenza negativa del fumo sulla pelle, poiché aumenta i radicali liberi e favorisce l'invecchiamento cellulare.

### I CONSIGLI DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO

Gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano suggeriscono di assumere le seguenti quantità di frutta e verdura, ricche di carotenoidi, vitamine e minerali con funzione antiossidante, prestando attenzione ai colori e alla stagionalità, e alcuni consigli per bere di più:

- Consumare almeno tre porzioni di frutta al giorno. Occorre sceglierla matura, meglio se acidula o colorata: giallo-rossa come arance, albicocche, pompelmo, mandarini, melone, pesche a polpa gialla, ananas, cachi. Ricca di antiossidanti è anche la frutta di colore bluastro-nero: more, mirtilli, uva nera, prugne nere, fragole, ciliegie. La buccia, in particolare quella degli agrumi, contiene la maggior parte degli antiossidanti pertanto, quando edibile, non andrebbe tolta, naturalmente a patto che si conosca l'origine del prodotto e lo si lavi accuratamente.
- Mangiare almeno due porzioni di verdure, prevalentemente quelle colorate, come i peperoni rossi e gialli, il cavolo rosso, le carote arancione scuro, la zucca gialla, il pomodoro rosso (ottima fonte

di licopene) e la barbabietola rossa. Ottima anche la salsa di pomodoro cruda, in bottiglie al naturale. Gli ortaggi verdi che contengono più antiossidanti sono quelli di colore verde scuro (crescione, rucola, spinaci, broccoli, foglie di rapa, foglie di ravanella, cavolo verza, cavolo nero, agretti, bietole ecc), quelli "piccanti", come l'aglio, il porro, lo scalogno e la cipolla (che però perdono le loro proprietà con la cottura).

- Sforzarsi di monitorare il proprio consumo di acqua, ricorrendo anche a semplici accorgimenti come avere una propria bottiglia da 1,5 litri da consumare durante il giorno, oppure prendere come riferimento le tre bottigliette da 0,5 l. La bottiglietta va tenuta in borsa, sulla scrivania e, perché no, anche sotto l'ombrellone. Oppure si possono contare i bicchieri, bisogna assumerne almeno 8 al giorno.

Altri suggerimenti per prevenire l'invecchiamento conservando gli antiossidanti presenti negli alimenti:

- Cuocere poco, e il più brevemente possibile. Consumare ad ogni pasto molti alimenti crudi o appena scottati. Diminuire il tempo di cottura immergendo le verdure in pochissima acqua (effetto vapore).
- Non lasciare mai il cibo all'aria e alla luce, a temperatura ambiente, ricordandosi di riporlo in frigorifero.
- Le verdure vanno prima lavate, poi tagliate o affettate.
- Evitare frittture, specie di carne e pesce.
- Non bruciare o bruciare i cibi arrostiti.
- Legumi e cereali integrali in chicchi perdono meno ossidanti se cotti in pentola a pressione. Utilizzare, magari con adattamenti e semplificazioni, le ricette della tradizione contadina.

## "STOP ALLE FRATTURE"

E' RIPARTITA QUESTA IMPORTANTISSIMA CAMPAGNA RIVOLTA ALL'INTERA POPOLAZIONE FEMMINILE DAI 50 ANNI IN SU



### PREVENZIONE

*100 specialisti dalla parte delle donne contro i rischi della fragilità ossea e dell'osteoporosi severa.*

Per ulteriori informazioni  
**UFFICIO STAMPA  
WEBER SHANDWICK ITALIA**

Giovanna Giacalone,  
02.57378353  
349.7738681  
Cristiana Ciofalo,  
02.57378574  
348.4401822

Il 30% delle donne che entrano in menopausa, anche prima dei 50 anni, rischiano di fratturarsi a causa della fragilità ossea. Informare correttamente su come prevenire questo rischio, e il dolore cronico che comporta, è quindi fondamentale per mantenere l'autonomia e la qualità di vita delle pazienti. E' ripartita la Campagna "Stop alle Fratture", progetto educativo integrato rivolto all'intera popolazione femminile dai 50 anni in su, con l'obiettivo di sensibilizzare ed informare

sulla fragilità ossea causata dall'osteoporosi severa che, anche nelle sue forme meno gravi, può diventare causa di forti disagi psicologici e fisici. La fragilità ossea, conseguenza dell'osteoporosi nella sua forma severa, è una patologia che colpisce il 30% di tutte le donne che vanno in menopausa (anche dai 45 anni se la menopausa è precoce) ed è causa di dolore cronico per fratture, quali il crollo o lo schiacciamento delle vertebre, del polso, dell'omero e, nei casi più gravi, del femore. Inoltre, condiziona negativamente



la qualità di vita e l'autonomia di chi ne soffre.

«La predisposizione del sesso femminile alla fragilità ossea dipende innanzitutto dal fatto che le donne possiedono una minore massa ossea rispetto al sesso maschile – spiega la dott.ssa Giuseppina Resmini, del Board scientifico della Campagna “Stop alle Fratture” – e la carenza degli estrogeni, caratteristica della menopausa, determina nella popolazione femminile una perdita di massa ossea più precoce e maggiore rispetto agli uomini. Per questo, sono sicuramente più a rischio le donne in menopausa precoce, un target decisamente molto più giovane rispetto alla signora anziana dal dorso curvo con dolore diffuso a cui, invece, tendiamo subito a pensare. Ricordiamo che la fragilità ossea è difficile da riconoscere in quanto, generalmente, asintomatica ed esordisce con la frattura anche in assenza di

traumi. Fondamentale, quindi, è la conoscenza dei fattori di rischio per poterli individuare ed eventualmente modificare». L'incidenza di fratture da fragilità ossea aumenta esponenzialmente con l'età: si calcola che, dopo i 50 anni, tutte le donne siano più soggette alle fratture da fragilità. «Nei nostri ambulatori – precisa la dott.ssa Resmini – spesso ci confrontiamo con pazienti anche giovani che arrivano in condizioni già abbastanza critiche, ovvero in presenza anche di una o più fratture, spesso anche completamente asintomatiche, come le fratture vertebrali. Comprensibilmente, il principale timore di queste pazienti, a fronte di un'aspettativa di vita di altri 30/40 anni, è quello di una possibile perdita parziale o totale dell'autonomia nelle comuni attività della vita quotidiana». Ecco, quindi, perchè è assolutamente necessario individuarle precocemente

per avviare un adeguato iter diagnostico- terapeutico finalizzato a ridurre significativamente il rischio fratturativo.

La campagna “Stop alle Fratture”, promossa da SIOMMMS (Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro), SIOT (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia), SIR (Società Italiana di Reumatologia), ORTOMED (Società Italiana di Ortopedia e Medicina) e GISOOS (Gruppo Italiano di Studio in Ortopedia dell'Osteoporosi Severa), è nata proprio per informare correttamente tutte le donne sulle conseguenze legate alla fragilità ossea, mettendo in atto interventi di natura preventiva: unica strada utile ad arrestare la spirale discendente della salute e della qualità della vita di chi è affetto da osteoporosi severa. Principale strumento della Campagna è il sito [www.stop-](http://www.stop-)



allefratture.it che, oltre a fornire informazioni sulla patologia, permette a tutte le donne dai 50 anni in su di effettuare il Defra Test online, test di autodiagnosi per valutare il rischio personale di fratturarsi nei successivi 10 anni, ovvero: basso, medio, elevato, molto elevato. A seconda del risultato ottenuto, verranno indicate, per tutte, raccomandazioni e consigli su come prevenire le eventuali fratture da fragilità. Ma, a tutte coloro che risulteranno a rischio elevato di frattura da fragilità ossea, verrà offerta la possibilità di un consulto personalizzato via email con uno degli specialisti certificati "Stop alle Fratture". Una selezione di 100 specialisti di riferimento nell'ambito delle malattie metaboliche dell'osso, appositamente formati e disposizione anche per consigliare una visita presso i

Centri nazionali autorizzati per il trattamento dell'osteoporosi severa su tutto il territorio nazionale. Per questo, sul sito della Campagna è disponibile il primo database nazionale di Centri autorizzati per il trattamento dell'osteoporosi severa: oltre 580 strutture in tutte le Regioni italiane, complete di indirizzi e riferimenti per prenotare una visita.

### FRAGILITÀ OSSEA E MALATTIE REUMATICHE

Da non sottovalutare il link tra patogenesi dell'osteoporosi severa e malattie reumatiche. Recentemente, infatti, è stato dimostrato che la prevalenza dell'osteoporosi nelle donne italiane in post-menopausa affette da artrite reumatoide è particolarmente elevata e, conseguentemente, è

aumentato il rischio di fratture da fragilità rispetto alla popolazione generale.

Ma c'è ormai evidenza di aumentata incidenza di osteoporosi e fratture da fragilità ossea anche in coloro che sono affetti da lupus eritematoso sistemico, spondilite anchilosante e sclerodermia. Tra questi il cortisone, un farmaco largamente utilizzato in reumatologia ma fortemente osteopenizzante e, pertanto, in grado di aumentare considerevolmente il rischio di fratture.

### L'OSTEOPOROSI SEVERA E LA FRAGILITÀ OSSEA

L'osteoporosi è una malattia dovuta all'invecchiamento e caratterizzata da un deterioramento della massa e della microarchitettura ossea, che rende lo scheletro più fragile e suscettibile a fratturarsi per traumi minimi, se non addirittura spontaneamente. In sostanza, lo scheletro diventa incapace di sopportare le normali sollecitazioni fisiologiche e si frattura. In presenza di questa patologia, infatti, le ossa non sono in grado di tollerare urti anche minimi e si fratturano per traumi banali che, in condizioni di normalità, sarebbero stati sopportati senza alcun problema. Spesso, nelle donne over 50, la frattura del femore, come anche le fratture di polso e le fratture vertebrali, sono tutte conseguenze della fragilità ossea, determinata dalla presenza dell'osteoporosi severa. Le fratture da fragilità ossea, in primo luogo quelle di collo di femore e delle vertebre, hanno importanti conseguenze sia cliniche, sia psicologiche, date dalla necessità di interventi chirurgici, alla presenza di dolore cronico e del rischio elevato di invalidità con perdita parziale o totale dell'autonomia nelle comuni attività della vita quotidiana.



Non farti consigliare un semplice magnesio!

# MG.KVIS®

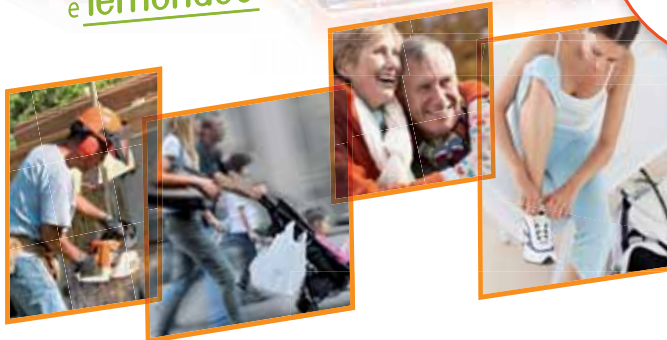
IDROSALINO-ENERGETICO



ANCHE  
IDROSALINO ENERGY  
PRONTO DA BERE

Gusto arancia  
e lemonade

**TrioMiG®**  
3 SALI DI MAGNESIO  
AD ELEVATA  
BIODISPONIBILITÀ



Tre volte più attivi  
in caso di stanchezza,  
spossatezza ed  
eccessiva sudorazione.

**Novità** MG.KVIS®

## instant ENERGY



POCHE  
CALORIE  
CON GUARANÀ  
E CAFFEINA

Combatte la stanchezza fisica e mentale,  
lo stress e migliora le prestazioni muscolari.  
Fornisce in pochi minuti ore di vigilanza,  
attenzione, concentrazione  
e dinamismo, senza cadute.  
Comodo da portare  
sempre con sé grazie alle  
ridotte dimensioni, è buono  
anche a temperatura ambiente.

GUSTO  
COLA-LIME  
Formato  
SHORT 60 ml

**Energia immediata  
a lunga durata  
fisica e mentale.**

L'ANTIFATICA PRONTO DA BERE.

Da  
**POOL PHARMA**  
IN FARMACIA  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

### SPECIALE STIPSI?

**Sveglia  
l'intestino  
combatti  
la stitichezza**

Oggi in farmacia  
c'è **Dimalosio Complex**  
il regolatore  
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi. Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

**Dimalosio Complex** sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

**Dimalosio Complex** lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da **ALKAMED** In Farmacia

**Dott. ROCCO CARBONE**  
farmacista e naturopata  
[www.naturafelicitas.it](http://www.naturafelicitas.it)  
[info@naturafelicitas.it](mailto:info@naturafelicitas.it)



NATUROPATIA

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE O MASSAGGIO ZONALE

*La Riflessologia plantare è una tecnica antichissima di origine orientale divulgata in Occidente da William Fitzgerald agli inizi del 1900.*

**A** Dr Fitzgerald si deve la completa formulazione dei punti riflessi del piede. Praticata fin dai tempi più antichi e conosciuta dalle diverse popolazioni che hanno abitato il nostro pianeta (indiani d'America, cinesi, indiani, antichi egiziani, ecc.), la Riflessologia Plantare è stata riscoperta e sperimentata nel nostro secolo da numerosi medici e fisioterapisti che attraverso la pratica ne hanno comprovato la validità ed efficacia permettendole di divulgarsi sempre di più in Occidente.

Come in uno specchio, i nostri piedi riflettono tutte le zone del corpo, secondo corrispondenze reali e specifiche, grazie alle quali si ha la possibilità di intervenire per azione riflessa. Dall'osservazione dei nostri piedi, possiamo dunque risalire allo stato

*Come in uno specchio,  
i nostri piedi riflettono  
tutte le zone del corpo,  
secondo corrispondenze  
reali e specifiche,  
grazie alle quali si ha la  
possibilità di intervenire  
per azione riflessa.*

di salute della persona, nonché alleviare numerosi disturbi, solo attraverso il loro trattamento manuale.

Rappresenta un metodo diagnostico e terapeutico che sfrutta la manipolazione delle zone riflessologiche situate sulla pianta del piede che costituiscono i punti terminali dei meridiani, attraverso i quali l'energia corporea fluisce, per alimentare e regolare la vitalità degli organi e tessuti.

Secondo questa metodologia, in alcune zone del corpo: la mano, l'orecchio, l'occhio, la pianta del piede s'instaura una corrispondenza riflessa con i vari organi del corpo umano, seguendo il principio omonimico<sup>1</sup> universale del creato (tutte le parti dell'universo sono presenti e si conservano nella più piccola parte in sé riproducibile), concetto filosofico del micro e macrocosmo, e principio scientifico dell'uomo riproducibile attraverso il suo DNA.

Attraverso la palpazione e il massaggio su queste zone "riflesse", si può rilevare la sensibilità di un organo e ripristinare eventuali squilibri.

La tecnica riflessologica permette di riattivare la "farmacia interna" propria di ogni organismo, in maniera da riportare equilibrio e benessere.

Tramite la digitopressione, cioè la stimolazione di precisi punti riflessi sul piede, si stimolano specifici canali energetici che attraversano il corpo (meridiani di agopuntura collegati con organi e visceri).

Allo stesso tempo il piede rivelerà la condizione di equilibrio energetico di uno o più organi anche prima che insorgano disequilibri organici che possono causare la malattia.

La riflessologia plantare è utilizzata anche come pratica diagnostica, attraverso la risposta alla stimolazione di determinate zone, se un organo funziona regolarmente, il punto di riflesso corrispondente nel piede sarà insensibile; mentre se l'organo è sofferente, la regione sarà ipersensibile al tatto.

Uno stato di dolore acuto sulla zona plantare riflessa, indica la presenza di un focolaio di irritazione o di infiammazione a carico dell'organo corrispondente, con il massaggio mirato, tonificante o disperdente, si avrà un riequilibrio delle attività tissulari ed una scomparsa del dolore.

Esistono mappe per facilitare la ricerca dei punti dolenti, su cui esercitare il massaggio zonale terapeutico.

Durante il massaggio e la stimolazione dei punti riflessi, si possono applicare oli e creme da massaggio con sostanze che favoriscono l'attivazione energetica sui punti riflessi: oli essenziali (aromaterapia), Fiori di Bach (secondo le mappe di Kramer), Fiori Himalayani. Questa tecnica ha un grande sviluppo in centri benessere ed estetici, è un'attività non medica, pertanto proponibile anche in farmacia e praticata da operatori esperti.

Riferimenti e fonti tratte da:

Carbone R. Compendio delle terapie naturali minori. Edizione ED srl, Roma, 2004.

Carbone R. Planta medicamentum naturae. Compendio di aromaterapia, Gemmoterapia e Fitoterapia. Dibuoedizioni, Villa D'Agri (PZ), 2006.

Carbone R. Fiori di Bach. Capire l'essenza delle emozioni per vivere meglio. Edizione ED srl, Roma, 2006.



# CHIRURGIA ESTETICA IMPORTANTI NOVITÀ

**Dott.ssa CLARA RIGO**

Specialista in Dermatologia - Dermatologia Chirurgica  
Riceve a Verona Tel. 045.8300334

e a Milano Tel. 3201106247

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

[info@chirurgiadermatologiaestetica.it](mailto:info@chirurgiadermatologiaestetica.it)



## REMISE EN FORME

*Rivoluzionario metodo, due efficaci risultati: eliminazione degli accumuli adiposi e contemporaneamente anche del rilassamento cutaneo. Da molti anni ormai è stata inventata la liposuzione o lipoaspirazione che, ricordiamolo, significa togliere il grasso accumulato in eccesso in punti ben precisi del corpo mediante suzione, praticata attraverso una piccola incisione cutanea.*

Ognuno di noi differisce dall'altro nella distribuzione delle cellule grasse, così c'è chi accumula sui fianchi, oppure sulle gambe, sull'addome, sulle natiche o sulle braccia, per terminare con la gobba del bisonte che si sviluppa a livello della parte alta del dorso. Inoltre bisogna tenere presente che ci sono delle differenze notevoli fra donne e uomini.

Tutti ci sforziamo di mantenerci "in forma" con diete, ginnastica, metodiche varie di medicina estetica o di estetica pura come massaggi e molti altri trattamenti, a volte, però, tutto questo non è sufficiente o non è la giusta indicazione per combattere un determinato accumulo, magari particolarmente ostinato.

Nel tentativo di rimodellare la silhouette corporea nasce l'idea della liposuzione. I termini di lipoaspirazione, liposcultura,

micro-lipoaspirazione, lipoaspirazione profonda e superficiale, liposcultura manuale o con apparecchiature si sovrappongono e la finalità delle metodiche è la stessa: eliminare ben definite localizzazioni di grasso senza arrecare danni alla cute sovrastante.

La riduzione delle cellule adipose non è solo volumetrica, ma anche numerica.

Dopo la pubertà gli adipociti perdono la possibilità di replicarsi, di conseguenza, la liposuzione avrebbe il grosso vantaggio di offrire un rimodellamento definitivo dell'area trattata perché, una volta aspirate le cellule adipose, il grasso troverebbe pochi contenitori disponibili ad ospitarlo in quel preciso punto trattato.

Lo stesso accumulo potrebbe riformarsi solo nel caso di un apporto calorico veramente eccessivo, in modo da gonfiare a

dismisura gli adipociti rimasti.

Contrariamente a tutti gli altri trattamenti che mirano a ridurre il volume delle cellule grasse che in genere riprendono le loro dimensioni quando i trattamenti vengono sospesi, tipo diete ipocaloriche, mesoterapia, ossigenoterapia, carbossiterapia e molti altri macchinari oggi presenti sul mercato cavitazione, vacuumterapia, radiofrequenza, laser e altre che, quindi, agiscono dall'esterno, la liposcultura distruggendo gran parte degli adipociti presenti nell'area trattata, permette veri risultati definitivi.

In genere la maggior parte dei pazienti lamenta di ritrovarsi un accumulo adiposo ben preciso in una zona del corpo. Così nelle donne le sedi anatomiche preferibilmente sono fianchi, cosce, fascia interna delle ginocchia e addome, per gli uomini per lo più fianchi e addome, ma anche altre zone possono essere sede di grasso a seconda delle caratteristiche ereditarie della persona.

Queste persone a differenza di chi deve perdere peso e quindi con sovrappeso in generale cerca una soluzione locale, infatti, la liposuzione non è una metodica per il trattamento dell'obesità, anche se in alcuni casi sono stati asportati anche 10 kg di massa grassa in una seduta operatoria.

Il concetto di liposuzione, oltre a togliere l'accumulo di grasso si basa sull'osservazione che la pelle, grazie alla sua intrinseca elasticità, dopo l'intervento, possa retrarsi e tornare ad avere un aspetto estetico piacevole, come avviene dopo una gravidanza, dove, dopo qualche tempo, l'enorme eccesso di cute provocato dall'espansione dell'addome per l'accrescimento del bambino, si retrae pressoché completamente.

Questo concetto molto affascinante in realtà a volte non si dimostra così valido. L'elasticità della pelle e quindi il suo riadagiarsi e rimodellarsi su una

superficie svuotata, come avviene anche nei dimagrimenti, non si traduce sempre in buoni risultati in quanto la pelle in superficie può rimanere ondulata e non sempre ben distesa. Infatti, la tonicità dei tessuti è legata a diversi fattori come l'ereditarietà e la corretta alimentazione. Una dieta povera di proteine e antiossidanti alla lunga fa collassare i tessuti che non vengono opportunamente sostituiti nelle loro fibre usurate di sostegno, collagene ed elastina. Quindi impoveriti sempre di più, tendono a cadere e sicuramente questo è un primo gradino da correggere.

In questi ultimi anni varie fonti di energie sono state utilizzate per contrastare e attivare la retrazione dei tessuti e quindi migliorare la loro tonicità e al tempo stesso creare una retrazione forzata.

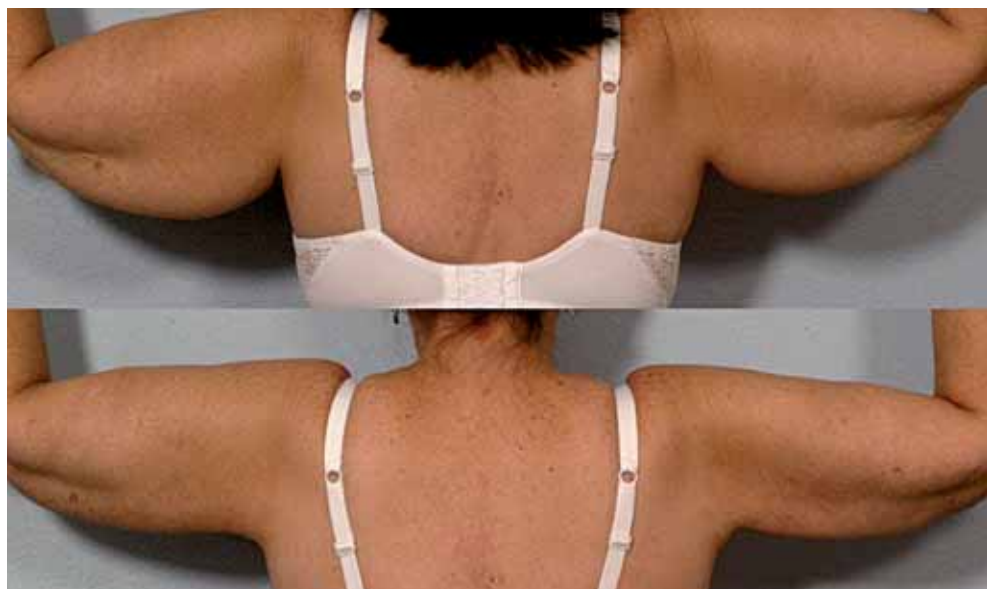
Dato che l'elasticità e la quantità di tessuto adiposo da asportare rappresentano i due parametri fondamentali cui ci si riferisce nel decidere l'operabilità del paziente, si è pensato di associare in un'apparecchiatura per liposuzione la radiofrequenza bipolare, sfruttando le sue ben note proprietà di far retrarre i tessuti superficiali.

La vera rivoluzione, quindi, sta appunto nel fatto che la radiofrequenza non solo scioglie il grasso in eccesso e lo asporta, come finora si faceva con la

liposuzione tradizionale, ma in contemporanea attiva la retrazione dei tessuti, che risultano compatti e quindi consente di trattare uno dei problemi più frequenti che affliggono spesso le pazienti e cioè "il rilassamento cutaneo".

Questa apparecchiatura BODYTITE ha la capacità di far retrarre i tessuti dopo il trattamento, cioè tra i tre e i sei mesi successivi, con un indice superiore al 41 % rispetto alla liposuzione tradizionale. Inoltre applica la radiofrequenza bipolare direttamente all'interno sul tessuto grasso, tramite la punta di una cannula introdotta attraverso un piccolo foro cutaneo, in modo da sciogliere direttamente il grasso e contemporaneamente raggiungere la temperatura target efficace per la retrazione tissutale in ogni paziente, nonostante le variabili individuali. Questo sistema quindi si utilizza per:

- Rimuovere e rimodellare le zone cellulitiche o sede di accumulo adiposo.
- Ridurre molto le circonferenze di zone varie cosce, ginocchia, addome, fianchi, braccia.
- Migliorare in modo molto evidente il rilassamento dei tessuti, causa di cedimenti, con una forte retrazione e ricompattamento della superficie cutanea e del



sottocute.

- Si evidenzia un grande beneficio sulla texture cutanea, rendendo molto meno evidente sia il fenomeno della cosiddetta " buccia d'arancia", sia la presenza di eventuali smagliature.

Questa tecnica, quindi, risulta terapeutica per correggere infossamenti e irregolarità cutanee, e anche la caduta dei tessuti. Infatti, molte volte il problema non è solo un accumulo di grasso, a volte addirittura questo è veramente minimo, come

succede sulle braccia o a livello del doppio mento, ma è il grande cedimento del tessuto cutaneo che ne determina un visibile difetto estetico difficilmente risolvibile.

In molte pazienti grazie al BODYTITE è spesso possibile evitare l'addominoplastica che causa cicatrici più o meno lunghe e talora visibili.

Così anche l'età ideale, che per la liposuzione tradizionale era contenuta, si amplia molto e anche le persone più in là negli anni possono essere sottoposte al trattamento, anche quando

cioè la tonicità dei tessuti non è più buona. La liposuzione radiofrequenza assistita consente di trattare aree anche abbastanza estese in anestesia locale o con una leggera sedazione. In genere non si verificano ecchimosi e quindi non sono visibili lividi, non ci sono dolore ed effetti collaterali nel post - operatorio, tanto che le pazienti sono in grado di riprendere le loro normali attività già il giorno dopo.

Deve essere indossata una guaina compressiva per 15 o 20 giorni dopo. Anche lo sport si può riprendere terminato questo periodo.

In ragione degli ottimi risultati e per il fatto che la metodica è molto sicura ed affidabile risulta gradita ai pazienti, anche quelli più avanti con l'età, e quindi in grado di soddisfare la maggior parte dei casi in una fascia di età ampia.



**Katia Ricciarelli  
ha scelto**

**SANAGOL®**

**CON ERISIMO  
L'ERBA DEI CANTORI**



**PHYTO GARDA**  
RIMEDI NATURALI

VICINA ALLA TUA SALUTE





# L'OLIO DI MACADAMIA

**dott. MARTINA FRANZETTI**  
Farmacista Genova  
martina.franzetti@gmail.com

## LE SUE APPLICAZIONI

È un olio dalle spiccate qualità cosmetiche, dotato di proprietà idratanti, emollienti e nutrienti, è ben tollerato e si assorbe rapidamente senza ungere, grazie alla sua composizione in acidi grassi.

È particolarmente utile nel trattamento della pelle secca e matura, caratterizzata da una fisiologica riduzione della produzione del sebo e svolge un'azione anti-invecchiamento.

Ha una buona scorrevolezza e può pertanto essere usato come base per oli da massaggio, magari arricchito ed impreziosito con qualche goccia di olio essenziale specifico.

Applicato sui capelli, ridona loro morbidezza e lucentezza (ne beneficiano in particolare i capelli secchi, fragili, sfibrati, opachi o semplicemente tinti).

In commercio lo si può trovare puro, da usare in piccole quantità per trattamenti più localizzati e mirati, ma più frequentemente come componente presente in percentuali variabili e in associazione con altre sostanze ad azione sinergica in numerose formulazioni cosmetiche.

Lo si trova spesso fra i componenti di creme solari.

## COSMESI

### LE SUE ORIGINI

La Macadamia è un albero sempreverde, appartenente alla famiglia delle Proteaceae.

Ha un legno particolarmente duro, foglie rigide e fiori profumati color bianco-rosa riuniti in piccoli grappoli; i suoi frutti sono verdi e contengono una noce sferica, dal guscio marrone scuro, lucido e resistente.

### COME SI OTTIENE

Dalle noci si estrae l'olio di Macadamia mediante pressatura a freddo e successivo filtraggio, un metodo che permette di mantenere inalterate

le caratteristiche e le proprietà iniziali, preservandone così la naturalezza, in quanto non prevede l'aggiunta di solventi.

### LE SUE CARATTERISTICHE

L'olio di Macadamia è un liquido giallo molto chiaro, senza un particolare odore, contenente acido oleico, palmitoleico, linoleico e linolenico.

Ha una buona resistenza nei confronti di processi di ossidazione e questo lo rende conservabile più a lungo.



**MARIA VITTORIA BRIZZI TESSITORE**  
Dott. in Medicina e Chirurgia  
Dott. in Lingue e Letterature Straniere  
Prof. in Materie Letterarie Genova  
Tel. 010 5451677  
Cell. 348 3225941  
[www.medicinaedialogo.com](http://www.medicinaedialogo.com)



## FIORI DI BACH E OMEOPATIA

# I SENSI DI COLPA PINE

I rimorsi ci rovinano la vita. Troppo sovente torniamo al passato e soffriamo per gli sbagli commessi.

E' una tortura.

A coloro che non smettono di accusare se stessi, suggerisco sempre la seguente frase: "non esistono colpe, esistono cause". Con tutte le eccezioni del caso. Del male che abbiamo fatto è importante parlare soltanto il tempo necessario per capire e, di conseguenza, imparare a non sbagliare nuovamente. Se perdi, non perdere la lezione. Lezione preziosa.

Dopo che il nostro ipotetico paziente sarà arrivato alla consapevolezza di ciò che non avrebbe

dovuto commettere, sarebbe impietoso continuare a fargliene parlare. Mai rigirare il coltello nella piaga. Il senso di colpa non cambia l'atto avvenuto.

Durante il dialogo è bene rivolgere a chi soffre di rimorsi la seguente domanda: "ciò che hai fatto di male, lo rifaresti?" Quasi sempre mi è stato risposto di no, sinceramente, con impeto. "E allora perdonati!" – ribatteremo.

Non di rado ho visto il mio paziente rilassarsi. Il tempo, la terapia e ancora qualche riflessione faranno il resto.

La serenità è un nostro diritto.

Per i sensi di colpa consiglio anche il fiore di Bach denominato PINE.

Il medico Edward Bach, ideatore della floriteria che porta il suo nome scrive (poiché fu anche scrittore sensibilissimo) che "Bisogna andare costantemente avanti e progredire senza troppo rimproverarci perché, il passato è dietro i noi mentre il futuro, risplendente di luce, è davanti a noi". Valga da augurio.



Manufacturing Ideas

**mamma,  
sai che puoi  
provare la febbre  
al tuo bambino  
senza che lui  
se ne accorga?**



# **THERMOFOCUS®**

**termometro senza contatto**

- non invasivo
- silenzioso, non sveglia il tuo bambino
- 9 memorie
- l'unico con sistema di puntamento che permette di posizionare il termometro alla distanza corretta, tramite due innocue luci rosse

**igienico** **veloce**  
**5 in 1** **comodo**



TEMPERATURA CORPOREA



TEMPERATURA PAPPÀ



TEMPERATURA BIBERON



TEMPERATURA BAGNETTO



TEMPERATURA CAMERETTA

**THERMOFOCUS® serie 01500**  
**PROGETTATO e FABBRICATO in ITALIA da TECNIMED srl**  
[www.tecnimed.it](http://www.tecnimed.it) - [info@tecnimed.eu](mailto:info@tecnimed.eu)

Dispositivo medico **CE** 0051 - Brevetti internazionali

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso tenendo conto che la temperatura varia da zona a zona del corpo e può essere influenzata dalla temperatura ambiente e da altri fattori.

per assistenza  
tecnica:

NUMERO VERDE

**800 930321**

Autorizzazione dal Min. Sal. del 07-12-2009

# L'ABBRONZADURA



**AIUTA A MANTENERE  
L'ABBRONZATURA A LUNGO**

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

**SOLO  
IN FARMACIA**



WELLPHARMA