



DIAGNOSI & TERAPIA
WWW.DET.IT

6
2016

UROLOGIA

TESTICOLO RITENUTO

DERMATOLOGIA

IPERIDROSI PLANTARE

LORELLA CUCCARINI

TRENTA ORE
PER LA VITA

SPECIALE

GAMBE

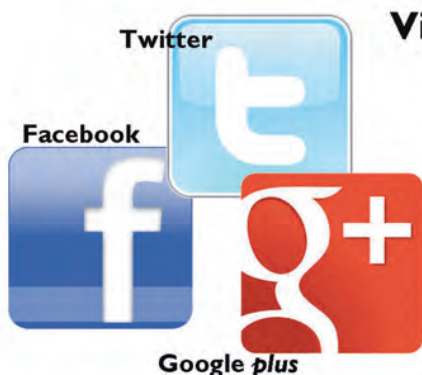
Come mantenerle "in forma"

DA OGGI MOLTO PIU' VICINO A VOI!



**TROVACI!
SEGUICI!
SCRIVICI!**

Vieni a conoscerci e scopri tanti segreti della nostra realtà!



**Trovaci!
Seguici!
Ma soprattutto **SCRIVICI!****

Saremo felici di informarti e di rispondere a tutte le Tue domande.

Direttore responsabile
dr. Piera Piana

Autori testi

C. Basile Fasolo	I. Tarfusser
S. Bortolotti	F. Tartaglini
E. Minchella	C. Malacrino
S. Ganesini	P. Marra
R. Lucchesi	C. Versaci
G. Ferrari	C. Carbone
A. Giudiceandrea	M. Chiappetta

Logo
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
det@spazio-salute.it

Data di uscita
28 GIUGNO 2016

Stampa
MEDIAGRAF S.p.A.
Viale della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana (PD)
www.mediagrafspa.it
Una copia € 1,00
Abbonamento annuo singolo €15,00
Abbonamento annuo multiplo
ogni 50 copie € 715,00 + IVA
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

Una volta era così



Nella prima metà del Novecento l'asma legata agli stati allergici era considerata una malattia da manicomio, da curare attraverso psicofarmaci, sedute di psicanalisi e disastrose villeggiature in aperta campagna, meglio se in tarda primavera o inizio estate.

Dalla metà dell'Ottocento, infatti, si era fatta strada l'idea che il rantolo causato dall'asma, sia nel paziente adulto, sia in quello pediatrico, altro non fosse che un grido soppresso nei confronti della madre, colpevole di essere stata troppo avara di attenzioni per la prole, generando così degli stati depressivi, ritenuti all'epoca la vera causa della malattia.

Fortunatamente non tutti i clinici novecenteschi la pensavano in questo modo, e grazie allo sviluppo delle conoscenze nel campo dell'immunologia, già dai primi anni Quaranta iniziarono a comparire sul mercato le prime molecole antiallergiche e antistaminiche, come la difenidramina, identificata per la prima volta nel 1943 da George Rieveschl, un ricercatore statunitense.

In Italia, questo primo antistaminico arrivò agli inizi degli anni Cinquanta, con il nome commerciale di Sanergina, prodotto dalla Menarini, e per l'epoca rappresentò un miglioramento deciso nel trattamento di tutte le patologie legate agli stati allergici, consolidate poi dall'introduzione in terapia dell'ormone cortisone.

Sembrerà banale, ma la Sanergina non solo permise a molti bambini di "non avere più paura dei prati", come recitava una pubblicità del prodotto, ma gettò le basi per una gestione sensata delle patologie immunologiche, contribuendo così a migliorare la vita di molti, facendo dimenticare obbrobriose pratiche come la cauterizzazione delle narici, pratica diffusissima nel trattamento della rinite allergica ancora ad inizio del Novecento.

Dott.ssa Giulia Bovone curatrice del blog la Farmacia d'Epoca.
Per altre curiosità sui farmaci del passato: <http://blog.libero.it/lfde/>



6



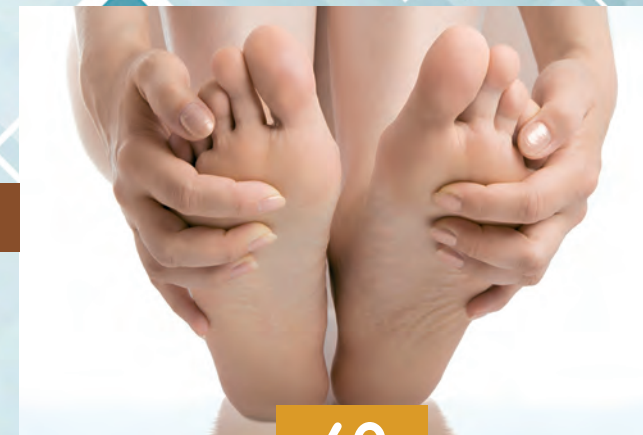
15



18



38



40



42



- 6 LORELLA CUCCARINI**
Socio fondatore e testimone di trenta ore per la vita
- 9 Parliamo di... BIODIVERSITÀ e NATURA**
- 10 IDENTITÀ SESSUALE E CAMBIAMENTO DI SESSO**
Il dismorfismo sessuale e i "vari sessi"
- 15 FRESCHE E FRAGRANTI**
Depilazione perfetta e sudorazione "su misura"
- 17 SELEZIONATI PER VOI**
- 18 ALLERGIA**
Facciamo un po' di chiarezza
- 35 ASPORTAZIONE NEI**
perchè rivolgersi al chirurgo plastico

23 Speciale: Gambe sane

- 36 Leguminose: IL TRIFOGLIO**
- 38 CRIPTORCHIDISMO**
o più semplicemente "Testicolo ritenuto"
- 40 IPERIDOSI PLANTARE**
conosciuta come "Piedi sudati"
- 42 SPORT E DIAFRAMMA**
Allenare il diaframma per migliorare la performance atletica
- 44 MUSEO ARCHEOLOGICO NAZIONALE di Reggio Calabria**
- 47 OCCHIO ALLA VISTA** Pesce spada, tonno o salmone alla tartara
- 48 Le Cure naturali per l'IPERTENSIONE**

“IL MIO IMPEGNO IN TRE PAROLE? DARE PER FARE”

Malati oncologici, bambini down, disabili, pazienti in fase terminale. Sono solo alcune delle mille facce dell'urgente bisogno di assistenza in Italia a cui l'Associazione Trenta Ore per la Vita ha dato dal 1994 ad oggi un valido sostegno. Lo ha potuto fare grazie all'aiuto di oltre 1 milione di donatori che con la loro generosità hanno permesso di raggiungere grandi traguardi: oltre 750 progetti realizzati in ogni parte d'Italia insieme a più di 50 associazioni di volontariato. Queste iniziative si sono trasformate in servizi messi a disposizione della collettività e diretti ad alleviare il

duro impatto di una grave malattia sulla sfera individuale e familiare. In altri casi sono state rivolte a ridurre le conseguenze drammatiche della non conoscenza di regole di prevenzione per ridurre al minimo i casi di morte o invalidità evitabili, come nel caso del progetto per la diffusione delle manovre di disostruzione pediatrica o di rianimazione cardio-polmonare anche attraverso la donazione di postazioni salvavita con defibrillatore a oltre 1100 tra scuole e impianti sportivi pubblici.

Non sono mancati anche progetti indirizzati a risolvere i problemi di chi non possa attendere l'esaurimento di lunghe liste di attesa per sottoporsi a uno screening anti-tumorale o ad accertamenti diagnostici emato-oncologici.

Trenta Ore per la Vita è la prova che il nostro è un paese straordinario perché capace di esprimere grandi esempi di generosità ed efficienza.

“TRENTA ORE PER LA VITA 2016”

Nel 2016 Trenta Ore per la Vita è impegnata nel “Progetto Home” in favore dei bambini e adolescenti malati di tumore. Il “Progetto Home” parte da un simbolo immediatamente riconoscibile. Una lettera “H” su un cartello blu indica la presenza di un ospedale. Ma la fantasia di alcuni bambini ha aggiunto a quella sola lettera la scritta “o-m-e”. La parola “home”, casa, colora il triste muro di un ospedale dando forma alla richiesta silenziosa di tutti i piccoli malati di tumore: sentire sempre vicini i propri familiari e ritrovare il calore della loro cameretta anche in ospedale.

La malattia di un figlio è la prova più crudele e innaturale che un papà e una mamma possano affronta-

re. Colpisce senza discriminazioni. Non guarda la classe sociale o la provenienza. Ma quando ad essere colpita è una famiglia poco abbiente, alla sofferenza si aggiunge la disperazione di non farcela. Perché, a volte, per ricevere una cura adeguata, bisogna affrontare un lungo viaggio.

Ogni giorno, nel mondo, viene diagnosticato un tumore a 700 bambini. In Italia, ogni anno, più di 2300 tra bambini e adolescenti si ammalano di patologie oncologiche. La malattia di un bambino colpisce l'intero nucleo familiare: per seguire i piccoli malati le famiglie, molto spesso, sono costrette a spostarsi in regioni diverse poiché non in tutto il territorio

italiano si trovano reparti specializzati in oncematologia pediatrica.

Gli obiettivi del “Progetto Home” sono due: garantire ai bambini e agli adolescenti malati di tumore il diritto alla salute e alla migliore qualità possibile di vita; assicurare alle loro famiglie tutto il sostegno psicologico e materiale necessario, come poter contare su una casa lontano da casa.

Per questo il “Progetto Home” è al fianco delle associazioni di genitori, federate alla FIAGOP (Federazione Italiana Associazioni Genitori Oncematologia Pediatrica), formate da persone che hanno vissuto sulla propria pelle l'esperienza della malattia e delle cure di un piccolo familiare e hanno visto nell'impegno verso altri, in questo difficile ambito, il giusto modo per mettere a frutto la loro esperienza, qualunque ne fosse stato l'esito.

Come spesso succede, l'impegno, la determinazione e l'entusiasmo di queste persone ha finito per coinvolgere tante altre persone che hanno permesso a queste Associazioni di crescere sino a diventare quelle che sono oggi. Per vincere la battaglia contro il tumore, bisogna raccogliere il maggior numero di forze possibili, da questa consapevolezza è nata la loro richiesta di sostegno a Trenta Ore per la Vita.

I progetti sostenuti con l'edizione 2016 di “Trenta Ore per la Vita”



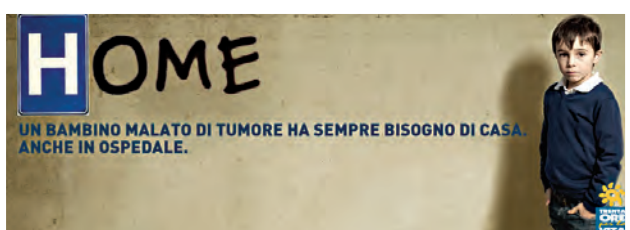
I NUMERI DI TRENTA ORE PER LA VITA

- 23 anni di storia
- Oltre 1 milione di donatori unici
- oltre 50 associazioni beneficiarie
- oltre 750 progetti realizzati



Lorella Cuccarini insieme a due volontari presso uno dei reparti ospedalieri ristrutturati grazie ai fondi raccolti da Trenta Ore per la Vita (foto archivio Associazione Trenta Ore per la Vita)

I piccoli ospiti presso la "Casa Trenta Ore" di A.G.B.E. Pescara (foto archivio Associazione Trenta Ore per la Vita)



riguardano la realizzazione di due case di accoglienza gratuite a Roma e a Bari; la ristrutturazione di tre reparti ospedalieri a Pavia, Salerno e Brescia; la costruzione di una palestra per la riabilitazione motoria dei bambini e degli adolescenti a Monza; e due progetti di formazione dei volontari e sostegno e psico-oncologico: due sono i progetti di assistenza che prevedono un percorso di sostegno e di accompagnamento dei piccoli pazienti onco-ematologici e delle loro famiglie a Bologna e a Roma.

La malattia di un bambino colpisce l'intera famiglia. Per questo chiediamo il vostro aiuto. Per far sentire i piccoli malati sempre a casa, anche lontano da casa.



COME SOSTENERE L'ASSOCIAZIONE TRENTA ORE PER LA VITA ONLUS

POSTA: c.c. postale 571.000
 (IBAN: IT61F07601 03200 000000571000)
 BANCA: c/c 000030303030
 Unicredit - (IBAN: IT24J0200805181000030303030)
 Entrambi intestati a: Associazione Trenta Ore per la Vita onlus.
 CARTE DI CREDITO: Numero verde 800-33.22.11,
 oppure online sul sito www.trentaore.org
 CON IL 5 PER MILLE: Nel modulo per la dichiarazione dei redditi 2016 (CUD, mod. 730, UNICO persone fisiche) inserire il codice fiscale di Trenta Ore per la Vita (96335540587) nel riquadro destinato alle Onlus e apporre la propria firma.

Di cosa parliamo? di biodiversità e natura

L'albero parlante

una
pagina
per
i Bimbi
e
l'Ambiente

In un bosco incantato dove il tempo sembrava essersi fermato, viveva una quercia centenaria e si favoleggiava che questa quercia maestosa parlasse ai bambini. Un giorno di primavera, una scolaresca si era recata proprio in quel bellissimo bosco per una gita. Un bambino, di nome Giacomino, un po' timido, dai grandi occhi castani, che alle volte amava stare un po' in disparte per isolarsi dai compagni ed ammirare le bellezze della natura, decise di addentrarsi nel bosco, spinto dalla sua insaziabile curiosità e rapito dalle meraviglie di quel luogo incantato. Così, cammina cammina si ritrovò nel fitto del bosco, dove non si udivano più gli schiamazzi dei suoi compagni, ma solo il cinguettio degli uccelli e lo stormire degli alberi accarezzati dal tiepido vento d'aprile. Ad un tratto, si sentì chiamare: "Ehi bimbo", Giacomino trasalì facendo un balzo all'indietro chiedendosi da dove provenisse quella voce un po' cavernosa, ma invano cercò perché non c'era proprio nessuno. Stava per tornare indietro quando nuovamente si sentì chiamare: "Ehi! Sono qui!", Giacomino si avvicinò alla quercia e, con sua grande meraviglia, scoprì che la voce proveniva proprio dall'albero. "Ciao, sono l'albero che parla!", "Ma è impossibile! Gli alberi non parlano! Chi sei?", "E invece sì. Mi daresti un po' d'acqua per favore? E' da molto che non piove da queste parti. Ho tanta sete!", "Certo, ecco" rispose Giacomino ancora incredulo. Giacomino versò il contenuto della sua borraccia ai piedi del tronco e improvvisamente i rami si riempirono di mele, di pere, noci, arance e di tanti altri squisiti frutti. I rami cominciarono a muoversi e ad allungarsi e muovendosi sinuosamente si avvicinarono a Giacomino porgendogli i propri frutti. "Grazie bimbo, sei davvero molto generoso, e per ringraziarti, ti farò un regalo, metti la tua mano nel buco che vedi nel tronco". Giacomino, dapprima un po' esitante, mise la sua timida mano nel buco del tronco e con sua grande meraviglia trovò un cesto pieno di dolci preparati dagli elfi del bosco per i bambini buoni con gli alberi: meringhe al cioccolato, tortini di mele, biscotti con le mandorle, biscotti al cioccolato e tante altre ghiottonerie. Giacomino si riempì lo zainetto, lo ringraziò e lo salutò calorosamente. "Ciao signor albero! Ora devo tornare dai miei compagni, altrimenti le maestre si preoccupano!" Quando tornò dai compagni, questi gli chiesero dove avesse trovato tutti quei dolci e lui raccontò loro del meraviglioso incontro con la quercia magica, ma essi lo canzonarono ridendogli in faccia e il più bullo di loro che si chiamava Alfonso, con la zeta, gli disse che stava raccontando un sacco di frottole. "Giacomino ha le allucinazioni!" "Ah ah ah, ma per chi ci hai presi?" "Vi dimostrerò che Giacomino mente"- disse Alfonso. "Dimmi, dove si troverebbe questo presunto albero parlante?"- disse in tono di sfida. Giacomino gli indicò il percorso e Alfonso si addentrò nel bosco in cerca dell'albero in questione. Giunto dinnanzi all'albero descritto da Giacomino, lo provocò tirandogli una pietra, per vedere se avrebbe reagito. L'albero disse: "Ahi! Ma perché mi fai male?" Alfonso non poté credere alle sue orecchie e gli tirò un'altra pietra. Allora l'albero gli disse: "Tu sei molto cattivo con gli alberi e non credi nella magia, i bimbi devono credere nella magia e devono rispettare la natura!" "Ma io non credo che sia tu a parlare, c'è qualcuno dietro di te che si fa beffa di me e io lo scoprirò. Dimostrami che sei stato tu a dare i dolci a Giacomino e ti crederò". "Metti la tua mano nel buco del mio tronco". Alfonso mise la sua mano nel buco, ma che vi trovò? Nient'altro che pietre, uva marcia e un rospo che saltò fuori indispettito! Alfonso scappò via a gambe levate e tutto trafelato raccontò ai suoi compagni dell'accaduto. Ecco la punizione per i bambini arroganti e maleducati!

Chi rispetta gli alberi viene sempre premiato!!

"IDENTITÀ SESSUALE E CAMBIAMENTO DI SESSO"

L'identità sessuale
Il dimorfismo sessuale
e i vari "sessi".

Quando si parla di differenziazione sessuale, bisogna considerare, dapprima, gli aspetti biologici alla base della formazione di individui sessualmente diversi: la stessa parola sesso nella sua radice linguistica (dal latino *seco*, separo) contiene intrinsecamente questo concetto e ci riporta ad una modalità di approccio basata sul principio di diversità, anche se ben sappiamo che ciò che divide, al contempo, unisce. Successivamente alla nascita, fattori legati all'apprendimento, alla relazione con l'altro, in primis la relazione parentale, andranno a formare quegli aspetti legati al pensiero, così tipicamente umano, che rendono un individuo uguale all'altro nella appartenenza alla specie umana e così profondamente diverso nell'esperienza della vita.

Il presupposto biologico per una riproduzione sessuata è dato dall'esistenza di un dimorfismo sessuale, che si evolve attraverso vari stadi:

- 1. sesso genetico:** corrisponde alla formula cromosomica differente negli uomini e nelle donne -44,XY per il maschio e 44,XX per la femmina-; questo sesso determina tutti gli altri. Il corredo cromosomico di una persona (normale o anomalo) di definisce come Genotipo;
- 2. sesso cromatinico:** nelle cellule somatiche della femmina il nucleo è dotato di un corpuscolo particolare situato contro la sua parete esterna, detta cromatina di Barr e che corrisponde al cromosoma X. E' assente nelle cellule maschili;
- 3. sesso gonadico:** risultante dalla differenziazione in ovaie e testicoli della gonade primitiva;
- 4. sesso ormonale o endocrino:** determinato dalla produzione di androgeni o di ormoni femminili. Da esso dipendono i seguenti sessi: **sesso gonadoforo:** condizionato dai canali vettori utilizzati dalla ghiandola genitale, rispettivamente, canali di Wolff nell'uomo e condotti di Muller nella donna; **sesso iotalamico:** influenza nettamente il sesso comportamentale. Particolarmente interessante è il fatto che in questa area si trova il nucleo sessualmente dimorfico dell'area preottica (SDN-POA), che si ritiene coinvolto nel comportamento sessuale e che è molto più grande nei maschi che

nelle femmine. Questa differenza dipende probabilmente dall'esposizione ad alti livelli di androgeni in una fase precoce della vita fetale. Inoltre, l'area preottica contiene 4 gruppi di neuroni, noti come nuclei interstiziali dell'ipotalamo anteriore (INAH): nei maschi, i nuclei INHA-2 e INHA-3 misurano all'incirca il doppio che nelle femmine e i nuclei SCN (nucleo soprachiasmatico) e INAH-3 differiscono in base all'orientamento sessuale.

- 5. sesso genitale esterno:** è questo il sesso dello stato civile, dichiarato alla nascita in base all'aspetto degli organi genitali.
- 6. sesso somatico:** corrisponde all'aspetto particolare dell'insieme del corpo, taglia, peso, distribuzione del sistema pilifero, etc., ovvero di tutti i caratteri sessuali secondari, che stanno a fondamento della differenziazione sessuale morfologica, completa dopo la pubertà.
- 7. sesso gametico:** legato alla produzione di spermatozoi o di ovuli.
- 8. sesso di allevamento:** comprende tutte quelle modalità, espressioni, giochi, abbigliamento etc., con cui il bambino/a, vengono allevati, secondo la modalità di assegnazione sessuale esercitata dai genitori, di solito in relazione al sesso dei genitali esterni.
- 9. sesso psicologico e sociale:** si esprimono attraverso l'identità, il ruolo e le scelte d'oggetto sessuale (la meta) dal momento che in essi confluiscono aspetti psicologici, sociali comportamentali e culturali. L'apparenza dei genitali esterni e i caratteri sessuali secondari (peluria, sviluppo del seno, conformazione di spalle e bacini, genitali etc.) si definiscono Fenotipo.

I modelli interpretativi della differenziazione e sviluppo sessuale si basano sui meccanismi biologici, compresa la mediazione degli effetti genetici e della azione di organizzazione degli ormoni sessuali. Su questi effettueranno la loro azione le componenti culturali e sociali.

L'IDENTITÀ PERSONALE

La sessualità e i suoi problemi attengono al nucleo più profondo dell'individuo, alla sua identità come persona. La persona può essere considerata come composta da tre entità fondamentali: una componente cognitiva, una componente affettiva ed una componente somatica.

La componente cognitiva comprende tutto quanto attiene ad attività e funzioni, comunemente definite come funzioni mentali superiori ovvero abilità o funzioni che la specie umana presenta in modo nettamente distinto, per livello o qualità, rispetto a tutte le altre specie animali: percezione, memoria, attenzione, linguaggio, intelligenza, coscienza di sé, volontà, capacità di visione e progettazione del futuro. Per componente affettiva ci riferiamo al grande mondo della affettività (termine che deriva dal latino *affectus*, a sua volta da *afficere*, "impressionare, influenzare") ovvero il complesso insieme dei fenomeni affettivi (sentimenti, emozioni, passioni ecc.), che caratterizzano le reazioni psichiche di un individuo. L'affettività è alla base della comunicazione umana e il suo sviluppo è una discriminante essenziale del benessere oppure del disadattamento psicologico. Comprende la risonanza (l'effetto che si produce in noi sul piano del piacere e del dolore riguardo la soddisfazione o meno dei bisogni di una persona - fame, sete, bisogno di amicizia, di conoscenza, ...-); l'aspetto energetico, che spinge e sostiene un'azione o un comportamento utile a soddisfare un bisogno;



le emozioni (stati affettivi molto intensi, che si provano trovandosi di fronte a fatti nuovi e/o diversi, sia interni che esterni, di momento in momento). La componente somatica si riferisce a tutto ciò che attiene al corpo, quindi al mirabile complesso di molecole, tessuti, organi e apparati. Ogni evento che attiene e coinvolge una di queste entità (cognitiva, affettiva e somatica) di fatto le coinvolge tutte e tutte insieme, ovvero la persona in toto. La sintesi, più o meno armonica, di componenti biologiche e ambientali contribuisce a delineare il concetto, decisamente complesso, di sesso che si esprime in:

- 1. l'identità di genere:** da intendere come "il senso di sé stesso", l'unità e la persistenza della propria individualità "maschile o femminile", oppure per meglio dire, come "esperienza di percezione ses-

suata di sé stessi e del proprio comportamento".

- 2. l'identità di ruolo:** l'immagine che la persona si crea in risposta a come gli altri lo vedono e lo definiscono, come appartenente ad un sesso; questa rappresenta l'espressione pubblica della identità di genere e si conferma soprattutto alla pubertà. E' definita, anche, come l'espressione esteriore dell'identità di genere, quasi come il compendio di tutti quei messaggi che l'individuo, maschile o femminile che sia, invia al mondo che lo circonda e/o che il mondo manda alla persona, manifestando, così, il grado, l'entità e l'armonia della propria sessualità.
- 3. la meta sessuale:** definita, spesso, come orientamento sessuale, è l'attrazione erotica ed affettiva di un individuo verso un altro e può essere eterosessuale, omosessuale o bisessuale. Corrisponde all'individuo sessualmente definito verso cui si rivolgono attenzioni, sentimenti etc, che tendono a definire una relazione più o meno stabile con esso. Cosa diversa è il comportamento sessuale, che descrive pratiche e atti sessuali. Orienta-

possono essere così suddivisi:

- 1. Identità di Genere:** il bambino sa che lui o gli altri appartengono ad un sesso.
- 2. Stabilità del Genere:** il bambino sa che i bambini diventeranno uomini e le bambine donne.
- 3. Consistenza del Genere:** il bambino sa che essere maschi o femmine si resta in ogni situazione e per tutta la vita.

Lo sviluppo e la consistenza dell'identità sessuale, nelle sue tre sottocategorie principali, si evolvono attraverso una dinamica, che vede in primis, la relazione tra l'individuo e l'ambiente, rappresentato nei primi periodi di sviluppo, dalla figura materna (o dal suo sostituto). L'identità di genere diventa, pertanto, la percezione introspettiva, tutta personale, del ruolo di genere. La percezione della propria identità di genere è, in un certo senso e paradossalmente, come un vestito di cui certe volte siamo fieri, che indossiamo volentieri, che contempliamo compiaciuti nello specchio rappresentato dal mondo che ci circonda. Altre volte, invece, scopriamo con angoscia, che lo stesso indumento aderisce male, forma una piega, ci deforma e non ci rappresenta, è quasi una

tappe critiche in cui l'identità e il ruolo di genere vengono messi alla prova, subendo una vera e propria verifica. Dall'esito felice o meno di queste verifiche scaturisce la precisa percezione del concetto di salute sessuale da intendere come "l'integrazione degli aspetti somatici, affettivi, intellettuali e sociali dell'essere sessuato, realizzata secondo lo sviluppo di modalità che valorizzano la persona, la comunicazione e l'amore" (Oms, 1972).

L'individuo, biologicamente determinato come maschio o come femmina, dopo la nascita inizia un lento sviluppo che porterà, attraverso varie tappe successive, a raggiungere una piena identità di sé e, conseguentemente, a valutare l'identità degli altri.

Autore: Prof. Ciro BASILE FASOLO

Dip. Medicina Clinica e Sperimentale
Università di Pisa
Via Roma 67, 56127 Pisa
ciro.basilefasolo@med.unipi.it

VITADYN

Stanchezza? Affaticamento? Stress?
CON VITAMINA C e SALI MINERALI
Magnesio Potassio Alkalino

NOVITA'



Reintegra la tua sete CON TANTO GUSTO

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA
www.phytogarda.it

Tutti i prodotti Phyto Garda sono reperibili dal tuo farmacista.

Cerchi un sollievo rapido per massaggi localizzati?

REUMATONIL
CREMA GEL



Formulazione a base di principi funzionali vegetali (Artiglio del diavolo e Capsico), associati all'azione sinergica di Glucosamina e Condroitin solfato.

- ✓ Con Artiglio del Diavolo
- ✓ Con Glucosamina solfato
- ✓ Con Condroitin solfato
- ✓ Nickel tested
- ✓ Dermatologicamente testato
- ✓ Assorbimento rapido
- ✓ Non unge
- ✓ Non contiene profumo
- ✓ Applicare 3-4 volte al giorno



WOMAN

mento sessuale, comportamento agito e ruolo di genere regolano la partecipazione sociale a un gruppo di riferimento come componente identitaria fondamentale. Secondo Kolhberg, gli stadi di sviluppo del concetto di genere,

caricatura: allora forse è tutto da rivedere se non proprio da gettare. Ma la biologia ha imposto i suoi ritmi e si presenta con rigorosa puntualità alle varie scadenze: la pubertà, la riproduzione, la terza età. Sono proprio queste le



Quando il termometro sale e il corpo si scopre, due sono i gesti di bellezza fondamentali per sentirsi sicure: una depilazione perfetta e una deodorazione su misura.

centrate nel cavo ascellare, intorno ai capezzoli e nella zona del pube, e che entrano in attività solo dopo la pubertà, producono un liquido denso, biancastro, ricco di grassi e di proteine che, a contatto con i batteri, provoca, appunto, uno sgradevole odore".

IGIENE IN PRIMO PIANO

Col caldo si tende a lavarsi più spesso. Buona abitudine, a patto di scegliere il detergente giusto. "Se per lavarsi si utilizzano prodotti aggressivi e in quantità, si rischia di impoverire il film idrolipidico della pelle, rendendola meno forte nei confronti degli agenti dice Tartaglioni, che puntualizza: "I detergenti ideali sono quelli acidi perché bloccano l'eccessiva crescita batterica". Per assicurarsi un'igiene adeguata alla calura estiva, è sufficiente una doccia mattutina, seguita da un paio di lavaggi durante la giornata.

COME USARE IL DEODORANTE

"Il deodorante va applicato preferibilmente una volta al giorno, suggerisce Tartaglioni. Quelli che non



FRESCHE E FRAGRANTI

Iniziamo col dire che tutti sudano. Anzi sudare è un meccanismo necessario, che l'organismo mette in atto per mantenere costante la temperatura corporea e per evitare la disidratazione.

Quando la colonnina del mercurio sale, è quindi normale sudare di più. Infatti è d'estate che il sudore crea maggiori imbarazzi.

Non tutti sanno, però, che il sudore, di per sé, non ha un cattivo odore. "La pelle inumidita dal sudore crea una specie di serra data anche dalla piega cutanea, ideale per la crescita di germi che qui si moltiplicano, muoiono, macerano e insieme alle cellule morte, vanno incontro a

fenomeno di putrefazione. E' questo fenomeno che crea il cattivo odore", spiega il Dottor Dario Tartaglioni, Direttore Sanitario di BETAR MEDICAL - Centro Specializzato in Medicina Estetica di Milano.

L'odore diventa ancora più pungente se si indossano tessuti sintetici che non fanno respirare la pelle e se l'igiene personale non è adeguata. "Le ghiandole responsabili del sudore - afferma Tartaglioni - sono di due tipi, le ecrine e le apocrine. Le prime, sparse in tutto il corpo, ma in particolare sulla fronte, sul palmo delle mani, sui piedi, secernano un liquido costituito da acqua, sali e acidi che è completamente inodore. Le seconde, invece, con-

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 ALCKAMED In Farmacia



Una marcia in più per combattere stanchezza, spossatezza, eccessiva sudorazione.

Straordinaria Promozione
Scarica l'App smartLOGO, inquadra la promo, trovi la farmacia più vicina.



* Promozione valida nelle Farmacie aderenti fino ad esaurimento scorte.

PROVALO! FUNZIONA!



Il fresco e dissetante energetico con estratto di Tè Verde
AZIONE ANTIOSSIDANTE-TONICA

Reidratante energetico per bambini e ragazzi

Da **POOL PHARMA** IN FARMACIA
www.mgkvis.it

MG.KVIS
IDROSALINO-ENERGETICO

Una fonte di energia. Una risorsa per l'organismo.



contengono alcol e in versione latte, in roll-on e in stick possono anche essere usati due, tre volte, ma solo dopo aver deterso le ascelle". Un uso smodato di prodotti più aggressivi può creare spiacevoli irritazioni. Il deodorante va comunque sempre usato. La semplice detersione non può arrestare la degradazione batterica ed evitare il cattivo odore. Il deodorante per essere efficace, va applicato o spruzzato sulla pelle e non sugli abiti. In caso le ascelle non siano depilate, è meglio scegliere il prodotto spray.

E PER QUANTO RIGUARDA I PELI SUPERFLUI...

Ecco alcuni quesiti inviati alla redazione dalle lettrici su questo fastidioso inestetismo.

Dottor Tartaglino, è vero che la depilazione con la lametta fa ricrescere i peli fitti e duri? No, non è vero. Il pelo ha una struttura conica,

simile ad una punta di matita. Spezzandolo con la lametta si elimina solo la punta, cioè la parte più sottile e rimane quella a tronco di cono, la parte più grossa, che quindi è anche la più "dura". Si tratta, però, di una situazione temporanea, perché il pelo, ricrescendo, ritorna alla sua struttura iniziale.

Parliamo ora di epilazione, ovvero la metodica che – a differenza della depilazione che elimina solo la parte del pelo che fuoriesce dalla cute – rimuove il pelo alla radice. Tecnica che viene effettuata con il laser. Il Laser è in grado di raggiungere rapidamente risultati ottimali e permanenti. Permette di agire direttamente sulla matrice, la struttura cellulare situata alla base del follicolo pilifero, quella responsabile della formazione e crescita del pelo. Il laser rimuove in modo permanente i peli indesiderati, in ogni parte del corpo, attraverso sedute veloci e dai costi abbastanza contenuti.

Per l'epilazione, meglio il laser o la luce pulsata? Entrambe le tecnologie si basano sulla foto-termolisi selettiva, in cui l'energia assorbita da un cromoforo (la melanina del pelo) si trasforma in calore, surriscaldando i peli e lasciando inalterata la pelle circostante. Il laser genera onde luminose unidirezionali e monocromatiche, cioè di una sola lunghezza, mentre la luce pulsata utilizza una sorgente luminosa ad ampio spettro, ossia con diverse lunghezze d'onda. In linea teorica è meglio la luce laser, perché più precisa e selettiva.

Quali sono i plus del laser rispetto alla luce pulsata? Il laser è più selettivo sul follicolo pilifero e offre un trattamento più confortevole. Il laser emette un'energia uniforme ed omogenea debellando nella stessa seduta molti più peli "attivi" rispetto alla luce pulsata. Inoltre il laser si usa 365 giorni all'anno, mentre con la luce pulsata si deve sospendere il trattamento durante l'estate.

Il laser funziona su tutte le zone e le tipologie di pelo? Quando il pelo è bianco non si può agire, come in caso di malattie oncologiche in corso. Si possono trattare tutte le parti di corpo e viso, ad eccezione della zona perioculare.

Dottor Tartaglino, quante sedute servono e con quale cadenza per ottenere buoni risultati? Dalla prima seduta si vedono già dal 30 al 40% dei risultati. Le sessioni variano da 6 a 8 per il corpo a distanza di due mesi, mentre per il viso dipende dal tipo di pelo e da eventuali problemi, tra cui ipertricosi e irsutismo.

Info: Dottor Dario Tartaglino
Direttore Sanitario
BETAR MEDICAL
Via Melzi D'Eril, 26
20154 MILANO
Tel. 02/36684785/6
info@betarmedical.it
www.betarmedical.it

a cura di: Stefania BORTOLOTTI

Selezionati per voi

MG.K VIS Magnesio POOL PHARMA

MG.K VIS MAGNESIO Gold Puro, polvere immediatamente solubile in acqua tiepida, fornisce, sotto forma di bevanda al gradevole gusto pesca, un'utile integrazione quando la richiesta energetica è più consistente o l'apporto di magnesio alimentare è particolarmente carente. Uno o due cucchiaini da caffè di MG.K VIS MAGNESIO Gold Puro (in un bicchiere di acqua tiepida) contribuiscono a colmare le carenze con l'apporto di magnesio nella forma più assimilabile.



MG.K VIS MAGNESIO Gold Puro
in flaconi da 150 g
è disponibile in Farmacia.

Chiedi al tuo Farmacista anche
MG.K VIS MAGNESIO Gold
Puro 20 bustine con R.O.C
(Red Orange Complex)
particolarmente utile per
contrastare l'irritabilità legata
alla sindrome premenstruale
e alla menopausa.

Stimola Bronz® crema PHYTO GARDA



Phyto Garda presenta STIMOLA BRONZ® CREMA con una nuova profumazione, una formulazione cosmetica idratante e abbronzante a base di un complesso acceleratore dell'abbronzatura associato agli estratti di Aloe e Kiwi con burro di Karité, olio di Mandorle, di Carota e Vitamina E. La speciale texture permette un rapido assorbimento e un'applicazione facile su viso, gambe e braccia per una rapida ed omogenea abbronzatura. Contiene un speciale attivatore della melanina che accelera del 50% i tempi dell'abbronzatura e la rende più intensa (testato presso un prestigioso Istituto Universitario). ATTIVA - INTENSIFICA - PROLUNGA. Si consiglia di applicare STIMOLA BRONZ® 2 volte al giorno (mattina e sera) sul corpo almeno 3-4 giorni prima di esporsi al sole e ripetere l'applicazione in caso di esposizione prolungata o bagni in abbinamento alle protezioni solari adeguate al proprio fototipo. Stendere la crema con leggeri movimenti rotatori per favorire il completo assorbimento. Non contiene filtri solari e non è un autoabbronzante.

È un prodotto cosmetico dermatologicamente testato e nickel tested di Phyto Garda (Tel. 045-6770222)
In confezione da 125 ml. Prezzo al pubblico 17,50 €.
Contatto diretto: sviluppo@phytogarda.it

Reflumil Save ALTA® NATURA



A base di Malva e Calendula, ad azione emolliente e lenitiva sulla mucosa orofaringea ed esofagea. Con Mucosave®, essenziale per le proprietà mucoadesive sulle cellule epiteliali dell'esofago, grazie alla presenza di polisaccaridi derivanti da Opuntia Ficus Indica e di polifenoli contenuti nell'Olea Europea.

Contiene puro succo di Aloe liofilizzato (1:200), utile per la regolare funzione digestiva e per le sue proprietà mucoadesive, il Polygonium cuspidatum, ad azione antiossidante e la Vitamina E, protettrice delle cellule dallo stress ossidativo.

- azione emolliente e lenitiva sulla mucosa orofaringea e dell'esofago
- protegge la parete dell'esofago dall'attacco degli acidi formando un "gel" in modo che, in caso di reflusso, il contenuto dello stomaco non vada a corrodere la muscosa esofagea
- favorire l'azione mucoprotettiva sulle pareti dell'esofago
- sollievo dal bruciore

Safe Sea SAFECARE COSMETICS



Arriva anche in Italia Safe Sea la crema solare che protegge la pelle dai raggi UVA e UVB e che è in grado di inibire il meccanismo di puntura della medusa. La formula contiene Bioplasma-Fa, estratto di plancton, polisaccaridi e altri ingredienti naturali che bloccano le cellule urticanti nel momento in cui i tentacoli sfiorano la pelle. Nel caso quindi si entri inavvertitamente in contatto con una medusa, questa non riconosce la pelle come un elemento di minaccia o una preda e scivola via, senza pungere. Ciò permette di godersi il mare in tranquillità, senza stress o paura di restare segnati da cicatrici che possono durare anche diversi mesi. Inoltre i prodotti della gamma Safe Sea hanno un'ottima resistenza all'acqua – testata fino a 80 minuti – e ciò li rende ideali per chi fa sport acquatici o per i bambini, che passano molto tempo sul bagnasciuga. Priva di conservanti, la formula di Safe Sea non contiene parabeni. Contiene invece le vitamine E e B, importanti antiossidanti. Ipoallergenico, è un prodotto che si adatta perfettamente alle pelli sensibili.

I solari Safe Sea sono commercializzati in farmacia e hanno un prezzo che va da un minimo di 20,40€ (per i formati spray SPF 30) a un massimo di 34,30€ (crema KIDS SPF 50)



Dott. Enrico MINCHELLA
Specialista in Allergologia in Vicenza
già dirigente 1° liv di Pneumologia
responsabile Ambulatorio di
Allergologia ed Immuol.
Clinica Ospedale di Vicenza

ALLERGIA FACCIAMO UN PO' DI CHIAREZZA

Con il termine "allergia" vengono correntemente etichettate molte patologie che nulla hanno a che fare con tale termine. Si tratta per lo più di un tentativo di semplificare definizioni che nella forma corretta potrebbero essere poco comprensibili. Questo genera ovviamente confusione ed anche la errata concezione che l'allergia stia aumentando in modo spaventoso.

Di fatto l'allergia (quella vera) è in notevole incremento visto che negli ultimi 30 anni è passata da un interessamento del 10% della popolazione ad attuale 20-25%. In questo incremento va comunque considerata anche la maggiore sensibilizzazione culturale sia della classe medica che dell'utenza in

genere.

Di fatto l'allergia è una malattia ereditaria (vuol dire che sono stati identificati i punti del cromosoma umano che trasmette la patologia) ma il suo manifestarsi non è obbligatorio. Spieghiamo meglio con un esempio: un nonno allergico a pollini può generare un papà allergico a pelo di coniglio che può generare un nipote allergico agli acari della polvere di casa. Notevole è il fatto che se il papà non dovesse mai venire a contatto di un coniglio affermerà di non avere alcuna allergia. In sintesi: si eredita la predisposizione all'allergia e poi l'ambiente ed il caso faranno il resto.

Le probabilità: se un genitore è allergico la probabilità di un figlio allergico è del 35-50%, se entrambi

i genitori sono allergici si sale a 50-80%.

La malattia è dovuta ad un eccesso di un certo tipo di anticorpi (nell'uomo ci sono 5 tipi di anticorpi) chiamate IgE, chiamate anche "reagine". Semplificando: questi anticorpi portano una reazione "esagerata" contro sostanze innocue scambiandole per nemici (esempio il polline o un cibo) e provocando una reazione infiammatoria che ha la caratteristica di essere MOLTO veloce (cosiddetta reazione "immediata"): fra i 5 ed i 30 minuti mediamente 15 minuti.

La diagnosi di allergia si pone innanzitutto basandosi sul racconto del Paziente (esempio: starnuti e prurito nasale in un determinato mese dell'anno e per più anni= probabile

allergia a pollini). Si possono poi eseguire i tests diagnostici che si dividono in 3 grandi categorie che in ordine di precisione sono: l'**esame del sangue** (ricerca delle IgE ovvero RAST). Consente di identificare se il soggetto possiede un eccesso di IgE e verso quale sostanza (detto allergene) esempio: polline, pelo animale, proteina dell'uovo, ecc.

Il **secondo test** (considerato il "gold standard" essendo facilmente praticabile e dotato mediamente di maggiore precisione diagnostica rispetto l'esame del sangue) è il cosiddetto **prick test**. Questo test consiste nel porre sulla pelle del Paziente una goccia di soluzione acqua e glicerina che contiene una piccola quantità di allergene da testare (polline, acaro ecc). Si scarifica la pelle con una minuscola punta (molto più piccola di quella usata per le glicemie) e, se test sarà positivo, si osserverà la comparsa entro 15 minuti di un pomfo simile a quello di una zanzara.

Il test è estremamente semplice e consente risultati molto precisi. Il compito dell'allergologo però non è solo fare il test ma soprattutto interpretarlo: davanti a più pomfi deve

distinguere quelli che hanno un vero ruolo per i sintomi del Paziente da quelli che indicano semplice predisposizione ma che non indicano uno stato di malattia completo. Non è corretto dire che un paziente è allergico solo in base alla positività di un test.

Il terzo ed ultimo test è l'esposizione diretta del Paziente all'allergene per vedere se e come compaiono i disturbi. E' intuitivo che è un test utilizzato molto raramente: occorre usare tutti i criteri di sicurezza per garantire l'incolumità del Paziente (complesso sistema di somministrazione, ambiente "protetto", presidi e personale addestrato). Non è un test di routine e si pratica solo in centri appositamente attrezzati.

QUANDO DOBBIAMO SOSPETTARE UNA ALLERGIA

Ci sono degli elementi che possono aiutare chiunque ad orientarsi e sono i seguenti: è un disturbo tipicamente giovanile (allergie comparse dopo i 40 aa sono possibili, dopo 50 discretamente rare dopo i 60 rarissime). **È rapida:** inalo un polline e starnutisco entro 10-30 minuti,

mangio un cibo e ho prurito rapidamente (in realtà il caso della allergia alimentare è quella con maggiori variabilità). **È costante:** ogni volta che inalo quel polline starnutisco, ogni volta che mangio quell'alimento sto male (se ho manifestazioni una volta sì ed una volta no è dubbia l'origine allergica).

È selettiva: solo quel polline, se prendo fiori di un'altra pianta non ho NESSUN sintomo, solo quell'alimento (e nei cibi che lo contengono). Attenzione si possono avere più allergie ciascuna selettiva per un solo allergene.

Come la curiamo: conviene distinguere l'allergia alimentare da quella respiratoria da quella da contatto.

ALLERGIA ALIMENTARE

Si evita accuratamente il cibo identificato (attenzione deve essere fatta una precisa diagnosi allergologica da uno specialista). È sempre più frequente trovare etichettate come allergie una serie di patologie completamente diverse (che necessitano di cure diverse dalla allergia).

NON sono allergie: la celiachia, il deficit di lattasi (la diarrea con il latte è solo eccezionalmente su base allergica). In alcuni casi di VERA allergia alimentare (malattia fortunatamente abbastanza rara) vi sono centri allergologici che ottengono buoni risultati con la desensibilizzazione (Si somministrano quantità progressive di alimento allergizzante fino ad ottenere una tollerabilità almeno parziale). Procedura che, al pari del test di esposizione sopra citato, richiede ambienti specialistici attrezzati e personale addestrato.

ALLERGIA RESPIRATORIA

Dovuta a pollini, acari della polvere di casa, pelo di animali, muffe. Distinguiamo:

- **Pollini:** solo primaverile, migliora sopra i 1600 metri di altezza ed al mare, di solito non migliora al lago. Acari: perenne con tendenza a peggiorare in autunno inverno.
- **Pelo animale:** peggioramento



rapido a contatto dell'animale ed in abitazioni frequentate dallo stesso. Va chiarito che studi recenti dimostrano che gli animali sono generalmente "anti allergici" essendo meno probabile manifestare un futuro da allergico per un bambino nato in casa con animali rispetto quello nato in casa senza animali.

- **Muffe:** in realtà si parla di fatto di una unica muffa (Alternaria) che in pratica si comporta come un polline. Gli allergici hanno sintomi nei mesi in cui tale muffa libera le sue ife (equivalenti dei pollini) ovvero da luglio a ottobre.

L'Ambulatorio di Allergologia della ex Medicina 2 dell'Ospedale di Vicenza ha sviluppato varie tesi di laurea dai numerosi casi osservati. Fra tali dati si è visto che su 100 pazienti con allergia respiratoria (rinite asma) le sensibilizzazioni si dividono

no in 67% alle Graminacee 27% alle Betulacee 23% alla Parietaria 35% agli acari della polvere 5-6% alle muffe (la somma totale supera il 100% perché molti presentano più di una allergia)

Come si cura: l'allergia respiratoria si avvale di vari presidi.

Gli antiistaminici: indicati solo per la rinite, non hanno effetti significativi nell'asma. Quelli più recenti detti "di seconda generazione" sono farmaci abitualmente molto ben tollerati (alcuni usati in gravidanza ed in pediatria fino dai primissimi anni). I vecchi antiistaminici pur efficaci provocavano sonnolenza con una certa frequenza, quelli nuovi presentano molto raramente questo inconveniente.

Spray nasali: quelli più efficaci sono quelli cortisonici (qui andrebbe una lunga spiegazione sul cortisone ma in sintesi: non è un farmaco ma un ormone, è un ormone molto ben

tollerato, come tutti gli ormoni vanno evitati i dosaggi esagerati). Le quantità di cortisone erogati dagli spray sono talmente basse che possono essere usati per svariate settimane (gli spray bronchiali si possono usare per anni) senza raggiungere mai un sovradosaggio di cortisone. Essendo un ormone è lento ad agire e quindi nella terapia va considerato che il suo effetto con gli spray richiede svariate ore o 1-2 gg per manifestarsi pienamente.

Spray nasali con antiistaminici: stesse indicazioni dell'antistaminico per via orale ma quest'ultimo ha un maggior numero di conferme circa la sua efficacia. Recentemente è stato messo in commercio un spray che contiene sia cortisonico che antiistaminico: in questo caso l'effetto si somma per cui alla immediatezza dell'antistaminico si somma la efficacia del cortisonico.

Altri spray nasali (lavaggi): lavare il naso con acqua e sale è



una delle procedure terapeutiche più antiche. Se è vero che non ha grande rinomanza sul piano mediatico o pubblicitario, di fatto rimane una pratica estremamente valida ed efficace purché praticata per periodi ripetuti o sufficientemente lunghi. Vi sono numerosi mezzi per erogare le varie soluzioni di acqua e sale e, di solito, le più efficaci sono le più complesse e viceversa, ma consultandosi con il Farmacista si ha la possibilità di trovare un buon compromesso fra efficacia e tollerabilità. Fra le soluzioni proposte c'è anche quella con acido ialuronico con capacità riparative idratanti la mucosa nasale ed indicata soprattutto nelle riniti con sanguinamento nasale.

Il **resveratrolo** (antiossidante naturale) è stato proposto in formulazione spray con effetto antinfiammatorio ed antiedema con elevata tollerabilità anche nella primissima infanzia, recenti studi paiono dimostrare anche un effetto anti-allergico.

Menzione a parte gli **spray vaso-costrittori** (quelli che aprono il naso rapidamente): nelle linee guida internazionali si raccomanda di non usarli più di 10 gg consecutivi.

Da ultimo il cosiddetto "vaccino anti-allergico". Nonostante il nome, ha poco da condividere con i comuni vaccini (antitetanico ecc.). Non contiene nulla di modificato

in quanto è costituito solo dell'allergene che provoca sintomi in una soluzione di acqua e glicerina a volte con qualche sale per stabilizzarlo. Sinteticamente: lo scopo è abituare progressivamente il fisico del Paziente all'allergene che gli provoca sintomi. Di fatto si fanno assumere minime quantità di allergene, in modo preciso e progressivo.

Esistono vari sistemi di somministrazione: iniezioni, gocce da mettere sotto la lingua, compresse. Sta allo Specialista scegliere quello più adatto al Paziente. Obiettivo è una evidente riduzione dei sintomi che tende a mantenersi per anni dopo la conclusione del ciclo di vaccino (non esiste uno schema fisso, ma mediamente 3 anni). Si può iniziare dai 5 anni di età.

Altri rimedi che possono a volte dare sollievo sono alcuni prodotti di derivazione erboristica per i quali vi è un crescente interesse ma anche questi vanno gestiti da esperti visto che ad assumerli è una persona allergica proprio a prodotti naturali.

In conclusione anche per l'allergia valgono le attenzioni che si pongono per una vita sana ed è dimostrato che fanno bene: attività fisica, alimentazione varia con una generosa componente di frutta verdura pesce (la dieta Mediterranea: riconosciuta ufficialmente patrimonio dell'Umanità), frequentare ambienti naturali

Per l'asma si usano gli stessi spray dell'asma non allergico (attenzione su 100 asmatici circa 70-80 sono allergici) si dividono in: broncodilatatori a rapida azione (danno immediato sollievo ma non curano l'infiammazione che dà origine all'asma) broncodilatatori a lunga durata (stessa azione ma dura più a lungo), cortisonici (vale quanto detto per quelli nasali: azione lenta, dosi bassissime, ma questi sono CURATIVI per l'asma perché spengono l'infiammazione che la provoca). In anni recenti si usano farmaci in combinazione (cortisonico insieme a broncodilatatore a lunga durata): sono vantaggiosi perché hanno effetto immediato ed anche antiinfiammatorio e funzionano molto bene in tutte le forme di asma.

(campagna, mare, montagna) evitare il fumo di sigaretta, porre attenzione a limitare cibi che possano essere ricchi di conservanti (i prodotti italiani offrono abitualmente le migliori garanzie), non ricorrere ad antibiotici al minimo disturbo, ecc.

STOP ai pidocchi!



Médic Aid pettine elettronico anti pediculosi è un pettine specifico per l'eliminazione indolore dei pidocchi e delle lendini. È un'ottima alternativa alla scelta di prodotti chimici, completamente innocua, rapida ed efficace.

Médic Aid pettine elettronico permette di eliminare facilmente i pidocchi e le uova (lendini); al primo contatto con un pidocchio, i denti del pettine emettono impulsi elettrici innocui per l'uomo ma fatali per questo parassita.

Médic Aid pettine elettronico è adatto per tutta la famiglia ed è disponibile in Farmacia.



FITOBUCANEVE
naturalmente bene

Casorezzo (MI) • Via San Cristoforo 30/32
Tel. 02 90297217 • Fax 02 9029257
www.fitobucaneve.it • info@fitobucaneve.it



Trio Carbone

Pancia Piatta

Combatte il
GONFIORE

Anice Verde - Melissa - Finocchio

Favorisce la
DIGESTIONE

Finocchio - Melissa - Anice Verde

Riequilibra la
FLORA INTESTINALE

Bifidobacterium Breve - Lactobacillus Plantarum

Triocarbone Pancia Piatta è il nuovo integratore alimentare a base di **enzimi, carbone ed estratti vegetali**, con **fermenti lattici e vitamine del gruppo B**. La particolare associazione di **enzimi** aiuta a favorire i processi digestivi e l'assorbimento dei nutrienti. Gli estratti vegetali di **anice verde, melissa e finocchio** favoriscono la funzione digestiva e una regolare motilità intestinale, con eliminazione dei gas responsabili del gonfiore addominale. I **fermenti lattici vivi** ad azione probiotica favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale.

Triocarbone Pancia Piatta. Sgonfia pancia.

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

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

MELATONINA

*L'ormone naturale
che promuove il sonno
favorendo
un riposo di qualità.*

Se 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 i continui cambi di fuso orario, sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

L'assunzione di 1 mg di Melatonina, meglio ancora se potenziata con estratti vegetali specifici, contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e, quando serve, ad alleviare gli effetti del jet-lag: non a caso è stato coniato un detto, "una bella dormita e sorridi alla vita".



Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, Melatonina 1 mg in compresse a due strati effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale formulazione è arricchita con estratti secchi di **Griffonia, Melissa e Avena**, utili per favorire il rilassamento, il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

Gold Melatonina
Affronta la vita
con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista. Notte dopo notte, **Gold Melatonina** ti aiuterà a riposare bene e a lasciarti alle spalle la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza.

SPECIALE GAMBE SANE

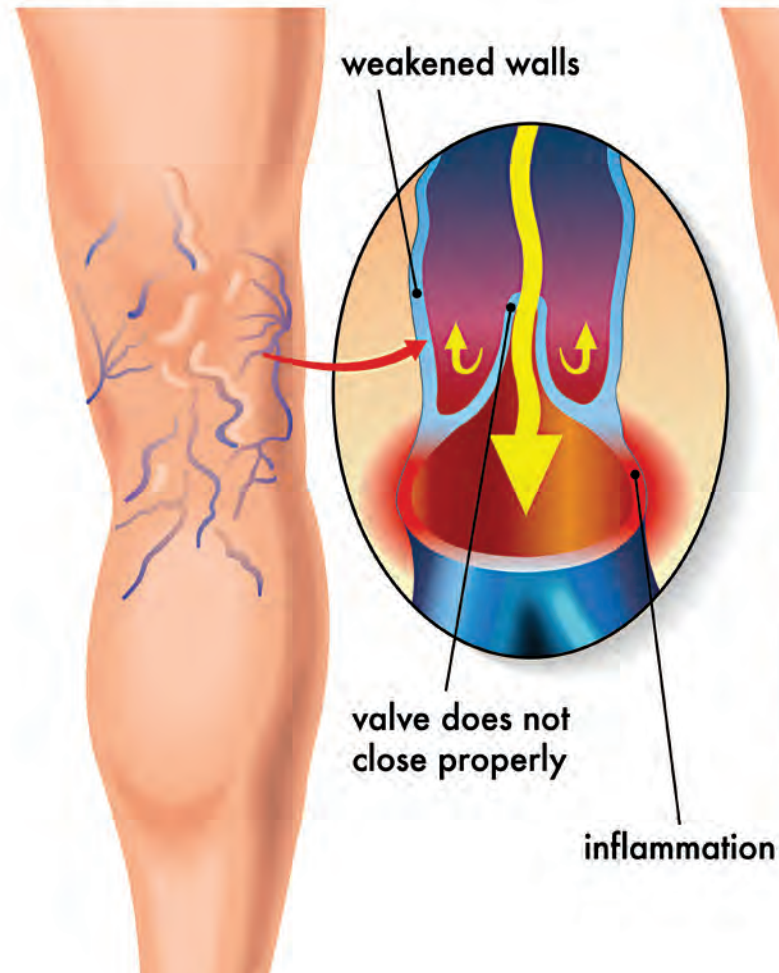


DIAGNOSI & TERAPIA

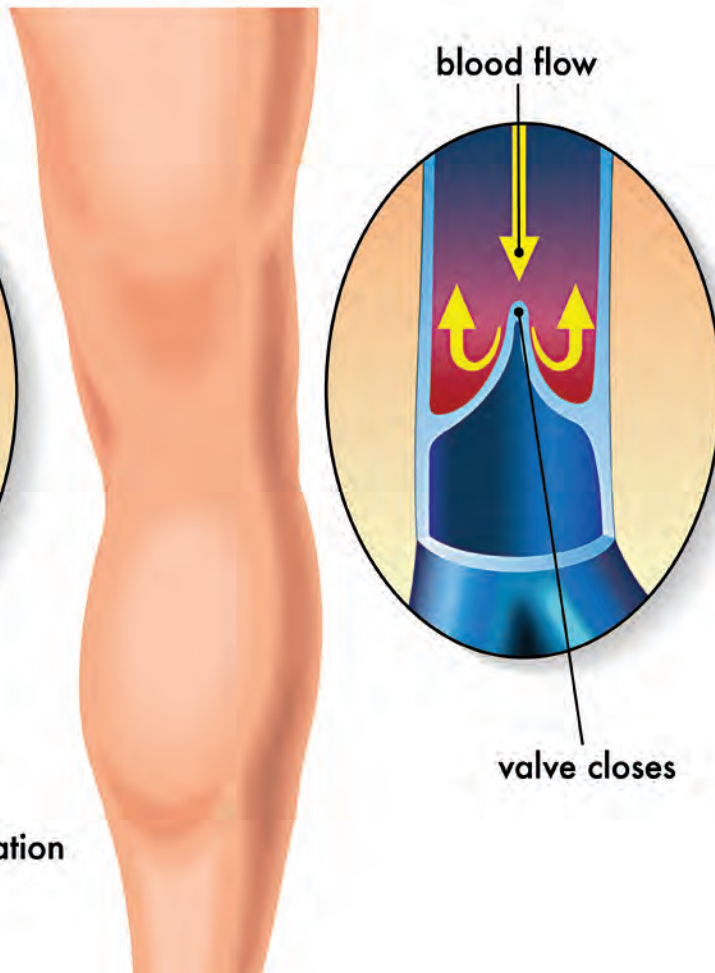


a cura di: Dr. Sergio **Gianesini** Specialista in Chirurgia Generale d'Urgenza e Flebologia
www.sergjogianesini.com www.golfesalute.com - Tel 349.8012304

Varicose Veins



Healthy Veins



speciale

Vene varicose: consigli per restare... "in gamba"!

Nella persona sana, il sangue ossigenato viene spinto dalla pompa cardiaca verso la periferia del corpo all'interno delle arterie.

Dopo aver rilasciato ossigeno e sostanze nutritive ai tessuti più distali, lo stesso sangue risale verso il cuore, contro la forza di gravità, grazie alla spinta fornita dal polpaccio sulle vene di gamba.

Ad impedire la ricaduta del sangue verso il basso, un sistema di valvole venose descritte già nel XVI secolo dal rinomato Medico italiano Giovanni Battista Canani.

In questo modo l'organismo garantisce il ritorno del sangue povero in ossigeno verso il cuore e dunque il polmone, ove verrà poi detossificato e riossigenato.

Ma quando le vene delle gambe si dilatano, i lembi

L'estate è arrivata ed i dati epidemiologici indicano come più della metà della nostra popolazione sperimenta, soprattutto in questa stagione, il sintomo delle gambe "pesanti".

valvolari non si toccano più l'un l'altro e la forza di gravità costringe il sangue venoso ad un ristagno nelle parti più declivi del corpo.

Aumenta la pressione all'interno del circolo venoso dell'arto inferiore.

Compare il reflusso.

Compaiono le varici: vasi venosi dilatati, dolenti e tortuosi.

Non a caso, dal latino, varus = tortuosità.

La conseguente perdita di elasticità del vaso innesca poi un circolo vizioso, caratterizzato da una sempre più severa dilatazione venosa, inefficacia valvolare e alterazione parietale.

Le ragioni di tale dilatazione possono essere molteplici (impiego professionale in prolungata posizione eretta o seduta, sovrappeso, terapie ormonali, gravidanza).

La prima causa di malattia sembra però nascondersi nel codice genetico di ogni singolo individuo: parenti di primo grado affetti da malattia venosa costituiscono infatti il principale fattore di rischio per lo sviluppo di varicosi.

Le madri affette da varici post-gravidiche non attribuiscono dunque la comparsa di una flebopatia solo ad una conseguenza del dono della maternità: principale responsabile è piuttosto il corredo cromosomico ereditato dai propri genitori.

Fin'oltre il 90% delle reti varicose si sviluppano lungo i rami di tre assi venosi principali: la vena Grande Safena (decorrente lungo il versante antero-mediale dell'arto), la vena Safena Anteriore (sita sul versante antero-laterale di coscia) e la vena Piccola Safena (collocata al centro della superficie posteriore del polpaccio).

In corso di Insufficienza Venosa Cronica, i rami di questi tre tronchi venosi, dilatandosi, non riescono più a scaricare il sangue da detossificare all'interno delle tre safene.

Spinto dalla forza di gravità il sangue ristagna dunque all'interno della gamba, gonfiando sempre più gli stessi rami varicosi.

Meno frequentemente quadri di reflusso conseguono alla dilatazione delle vene presenti nell'addome inferiore: condizione nota come Sindrome da Congestione Pelvica ed analoga, nella donna, al varicocele maschile.

Ancora più rare le dilatazioni vasali di gamba ricon-

ducibili ad anomalie congenite nello sviluppo della rete venosa.

MANIFESTAZIONI CLINICHE

Qualunque sia la causa primaria, l'ipertensione venosa determina un'Insufficienza Venosa Cronica la cui gravità si manifesta in 6 classi cliniche progressive:

- **classe 1:** presenza di teleangectasie (i cosiddetti capillari);
- **classe 2:** varici non associate a gonfiore cutaneo (in gergo medico definito edema);
- **classe 3:** varici complicate da edema;
- **classe 4:** indurimento e pigmentazione della cute;
- **classe 5:** esiti di lesioni cutanee guarite al momento dell'osservazione (le cosiddette ulcere cutanee, vera e propria perdita di tessuto cutaneo e sottocutaneo sino anche a raggiungere il piano osseo);
- **classe 6:** ulcerazione cutanea in fase attiva.

A seconda della collocazione in ciascuna delle sopracitate classi cliniche il paziente potrà dunque veder comparire sulle proprie gambe macchie bluastre e/o rossastre, vene sempre più turgide e tortuose, secchezza e desquamazione con pigmentazione brunastra diffusa della pelle, sino al comparire di vere e proprie ferite.

Il paziente affetto presenterà poi un corredo sintomatologico di gamba estremamente eterogeneo: sensazione di pesantezza, in particolar modo serale, formicolio, prurito, crampi, gonfiore, calore, impossibilità di tener ferme le gambe durante il sonno, facilità ai piccoli sanguinamenti per rottura del vaso varicoso, dolore.

Una vena dilatata e tortuosa facilita poi la formazione di piccoli coaguli ostruenti il vaso stesso: ecco dunque comparire possibili flebiti superficiali. Ne segue un forte dolore alla gamba, con arrossamento e tumefazione improvvisi, eventualmente febbre.

Una visita specialistica urgente diventa, in tali circostanze, mandatoria.

LA DIAGNOSI

La diagnosi di Insufficienza Venosa Cronica si ottiene facilmente con la valutazione clinica e dunque con il rilievo da parte del Medico dei segni e sintomi tipici della malattia.

E' invece una valutazione specialistica, eseguita mediante indagine eco-color-Doppler dal Medico Flebologo, ad inquadrare nel dettaglio la patologia.

Tale indagine ecografica, totalmente non invasiva ed operatore dipendente (da cui la necessità di personale Medico Specialistico), è finalizzata all'identificazione dell'origine del quadro varicoso, alla caratterizzazione dei reflussi ed, infine, all'individuazione della più consona strategia terapeutica.

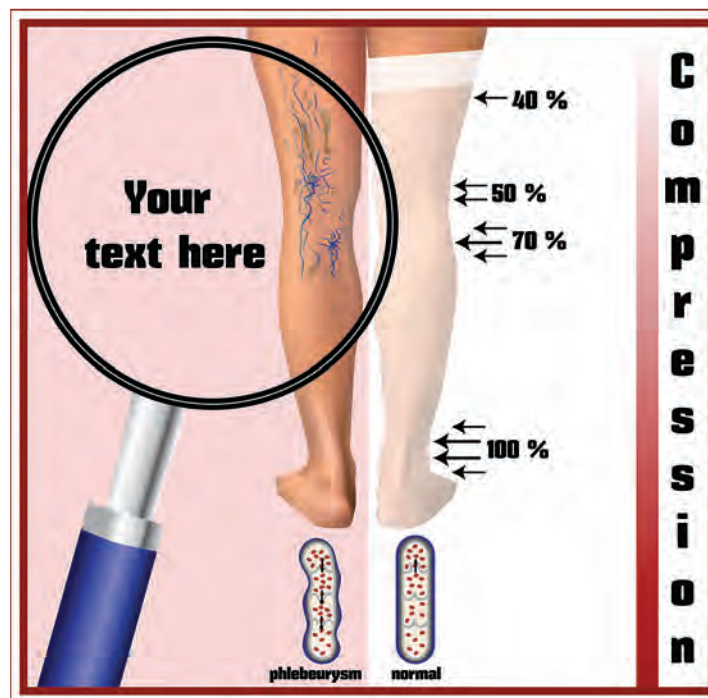
LA TERAPIA

Entrando nella tematica terapeutica ci si scontra subito con l'osservazione di una ricomparsa delle varici, sin anche in più del 60 % dei pazienti, in seguito a qualsivoglia procedura terapeutica.

Ma il dato non deve sconcertare: piuttosto far ricordare come la patologia in questione sia insita nel corredo genetico della persona e dunque non eliminabile. Da qui la necessità di un rapporto con il Medico Flebologo temporalmente simile a quello ben accettato con il collega Odontoiatra.

Ad un'iniziale fase risolutiva terapeutica, devono infatti seguire controlli specialistici, ripetuti nel tempo ed eventualmente finalizzati al pronto trattamento dei segmenti venosi nuovamente refluenti.

Fattori fisici e biochimici determinano la formazione di nuovi ma qualitativamente peggiori vasi nei territori



ove si sia precedentemente provveduto alla rimozione della varice: un tentativo dell'organismo di garantire un adeguato drenaggio tissutale.

E' dimostrato come tale neovascolarizzazione favorisca la ricomparsa dell'Insufficienza Venosa Cronica.

Partendo da questo presupposto, sempre più la comunità scientifica divide le procedure terapeutiche del sistema venoso superficiale in due campi strategici: ablativi o conservativi della rete venosa.

All'interno della strategia ablativa si riscontrano numerose opzioni, tutte finalizzate alla rimozione della vena.

Queste possono essere eseguite mediante:

- **Stripping** (asportazione chirurgica di tutto il sistema safenico).
- **Stripping corto** (asportazione solo del tratto safenico di coscia).
- **Flebectomie chirurgiche secondo Muller** (asportazione chirurgica dei rami refluenti non più drenanti nell'asse safenico).
- **Ablazione selettiva delle varici con preservazione del tronco safenico** (tecnica nota come ASVAL).
- **Scleroterapia** (iniezione nella vena malata di una sostanza farmacologica in grado di trasformare il vaso in un cordone fibroso, poi riassorbito dall'organismo).
- **Ablazione mediante laser, radiofrequenza, vapore o colle del tronco safenico e/o dei rispet-**

Oltre alle strategie ablative un'opzione strategica alternativa è offerta dalla correzione emodinamica

tivi rami referenti (introduzione mini-invasiva di una sonda all'interno della vena, poi eliminata mediante emissione di energia fisica termica o apposizione di colla).

Opzione strategica alternativa è offerta invece dalla cosiddetta **correzione emodinamica**: una procedura mini-invasiva basata sul mantenimento di tutte le vene di gamba con legature e deconnessioni selettive dei siti originanti il reflusso, sfruttando vie collaterali di circolo per il reindirizzamento del sangue venoso verso cuore e polmoni.

A differenza delle tecniche ablative del tronco safenico, la correzione emodinamica richiede un'elevata conoscenza dell'indagine ecografica: conditio sine qua non per la corretta identificazione dei punti di circolo da trattare e di quelli da risparmiare.



Ad eccezione della scleroterapia, del laser ad olmo e della colla, eseguibile senza anestesia, e dello stripping solitamente preceduto da un'anestesia spinale, tutte le procedure qui elencate sono eseguibili previa anestesia locale. Tutte le opzioni prevedono un ricovero inferiore alle 24 ore.

Evidenze scientifiche dimostrano come gli interventi di correzione emodinamica comportino un minor rischio di ricomparsa delle varici.

Ciononostante, il lungo tempo e la specifica preparazione richiesta per l'apprendimento di queste metodiche portano la maggior parte dei Centri italiani ad offrire principalmente opzione terapeutiche ablative del tronco safenico.

La scleroterapia, in mani esperte, rimane un eccellente strumento terapeutico nel trattamento delle Sindrome da Congestione Pelvica, nelle forme congenite malformative ove l'intervento chirurgico potrebbe rivelarsi troppo invasivo, nel trattamento estetico dei cosiddetti capillari e nell'eventuale completamento della procedura chirurgica. Va precisato come non sia però un trattamento definitivo, portando negli anni il paziente a piccoli "ritocchi", finalizzati al mantenimento del risultato.

La fotocoagulazione laser dei capillari, l'ozonoterapia, il tatuaggio coprente, la micropuntura cromatica rappresentano opzioni principalmente finalizzate al trattamento di problematiche estetiche e non risultano ancora suffragate da significative valutazioni scientifiche.

Farmaci ed integratori alimentari non rappresentano un'opzione risolutiva della patologia varicosa, ma, allo stesso tempo, offrono un'importante sostegno complementare alla procedura terapeutica scelta, gestendo nel pre-operatorio la sensazione di pesantezza, gonfiore e dolore all'arto. Si tratta per lo più di prodotti di origine vegetale (flavonoidi), presenti nella frutta (kiwi, ananas e agrumi principalmente) o derivati da piante medicinali (ippocastano, centella, rusco, mirtillo).

LA CALZA

Strumento preventivo e terapeutico di sicura e significativa efficacia è invece la compressione elastica dell'arto mediante bendaggio o, più comodamente, tramite adeguata calza elastica.

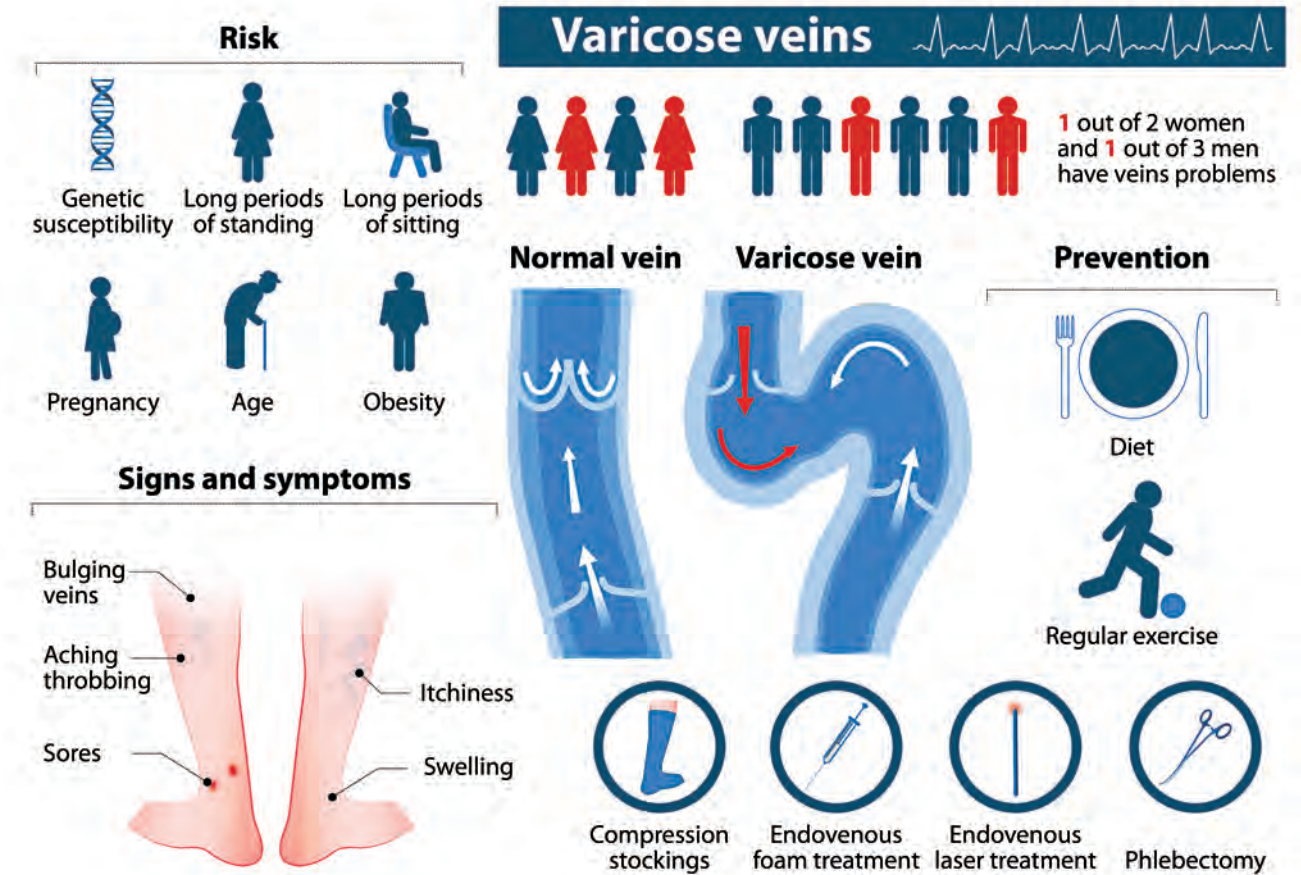
Il dato è noto dai tempi del grande chirurgo francese Ambroise Paré: catturato nel 1553 da Lord Vandeville, ottenne da questi la libertà, dopo averlo guarito da una ferita di gamba proprio mediante un semplice bendaggio.

L'evoluzione tecnologica porta oggi un'offerta estremamente eterogenea fra le calze elastiche in commercio.

Queste si dividono per l'appunto in preventive e terapeutiche. In comune vi è la capacità di esercitare una pressione specifica in base al modello che dalla caviglia decresce progressivamente sino alla coscia. In questo modo la spinta verso il cuore impressa al sangue venoso dalla pompa muscolare viene potenziata a seconda del modello prescelto.

I modelli terapeuticamente efficaci si caratterizzano per l'esercizio di una pressione alla caviglia superiore ai 18 mmHg, potendo giungere, a seconda delle necessità, anche a 50 e più mmHg.

Nella scelta delle calze elastiche astenersi dunque dalle èrescrizioni "fai da te", confrontandosi piuttosto con gli esperti del settore e ponendo sempre la massima attenzione non tanto ai valori espressi in denari (unità di peso del filato) quanto in mmHg (unità di misura della compressione esercitata).



La scelta della calza dovrà tener conto della gravità delle varici, della loro distribuzione lungo l'arto, delle circonferenze dei vari segmenti della gamba, nonché della sua lunghezza. Particolare attenzione dovrà esser posta in caso di concomitante malattia arteriosa degli arti inferiori, al fine di non ostacolare la discesa del sangue ossigenato arterioso dal cuore verso le parti più periferiche della gamba stessa.

Si comprende dunque come lo Specialista, nel prescrivere la calza elastica, debba porre la stessa attenzione dedicata alla scelta di un qualsivoglia farmaco, di grande potenza ed efficacia.

Prendere quindi le misure della gamba direttamente sulla pelle ed al mattino, prima che l'eventuale gonfiore da stazione eretta prolungata alteri le normali dimensioni.

Optare per case produttrici che offrano la più ampia scelta di taglie e modelli.

Una volta indossata, accertarsi che non vi siano pieghe sulla calza: potrebbero costituire punti di iperpressione con conseguente lesione tissutale.

Lo stesso lavaggio richiederà alcuni accorgimenti per non denaturare le specifiche caratteristiche tecniche della calza elastica: usare sapone neutro, mai a temperature superiori i 50 gradi, non strizzarle o torcerle, asciugatura non in verticale bensì lasciarle distese in orizzontale, non stirarle e soprattutto non tirare o tagliare i fili eventualmente visibili.

Si riuscirà così a rimanere in possesso di uno stru-

mento terapeutico, a volte poco tollerato dal paziente, ma davvero fondamentale nel controllo della progressione varicosa, nella prevenzione di complicanze drammatiche quali il tromboembolismo, nell'ottimizzazione del risultato post-chirurgico terapeutico e scleroterapico estetico.

PREVENZIONE E NORME COMPORTAMENTALI

L'approccio terapeutico migliore è la prevenzione o, quantomeno, l'adozione di adeguate norme comportamentali.

Primo imperativo terapeutico nel paziente flebotico è il camminare. I muscoli del polpaccio rappresentano una vera e propria pompa in grado di spingere il sangue verso l'alto. La sua azione sarà tanto più efficace quanto più il sistema sarà pieno di "liquido" (alla sera, dopo una lunga giornata trascorsa in piedi) e sottoposto ad un'azione di svuotamento di almeno 30 minuti. Passeggiate dunque, a media velocità, con continuità, possibilmente nelle ore del tardo pomeriggio-sera.

Il paziente ipomobile potrà sopperire in parte alla mancanza di tale propulsione di gamba, trascorrendo trenta minuti steso a letto, eseguendo flessione-estensioni ritmiche del piede (come se si stesse premendo l'acceleratore della macchina).

Il motore della pompa muscolare è sostenuto dalle



strutture ossee circostanti: un cattivo appoggio plantare, insieme alle alterazioni delle fisiologiche curvature articolari, comportano tanto un malfunzionamento della spinta muscolare, quanto un disassamento del decorso venoso. Fondamentale dunque il controllo posturale mediante personale medico specialistico (Ortopedico, Posturologo, Fisiatra).

Un peso corporeo eccessivo graverà poi sulla stessa unità muscolo-scheletrica deputata al ritorno venoso. Il controllo alimentare è dunque mandatorio nella prevenzione anche della malattia varicosa.

Inoltre una dieta eccessivamente ricca in farinacei, zuccheri, alcol, pane e pasta impoverisce le quote proteiche tissutali, conseguentemente alterando la funzionalità articolare. Di più ancora, favorisce la stipsi, responsabile di aumenti pressori addominali che si riversano nella spinta verso il basso di importanti volumi venosi.

Spesso si afferma in campo dietologico come il cibo sia uno dei farmaci più potenti da noi assunti.

Diventa dunque consigliabile una dieta ricca in scorie (utili anche per il trattamento di quella stipsi sopra riportata tra le cause aggravanti la venodilatazione), frutta, verdura, sali minerali, cibi integrali, vitamine ed alimenti anti-infiammatori, anti-trombotici e diuretici (mirtillo, ginger, kiwi, banane, agrumi, ananas).

Molti di questi alimenti contengono proprio quei flavonoidi ritrovabili poi nelle preparazioni medicinali deputate al trattamento della varicosi. E' consigliabile inoltre limitare il consumo di cibi particolarmente ricchi in ferro (preferire pesce azzurro a carni di mammiferi)

e optare per sostanze limitanti l'accumulo di grassi nocivi in favore di acidi grassi essenziali (omega 3 ed omega 6).

Una vita sedentaria, oltre a facilitare l'accumulo ponderale, ostacola per definizione il movimento sanguineo. In caso di professioni costringenti a stazione erette prolungate, o comunque ad ipomobilità, più che sollevare le gambe in alto, si cerchi di spostare il peso da una lato all'altro, sollevandosi talvolta sulle punte dei piedi, contraendo alternativamente i vari muscoli di gamba. Dopo più di un'ora trascorsa in posizione seduta, possibilmente evitando di accavallare le gambe, una banale passeggiata attorno alla scrivania potrà esser sufficiente a detossificare in parte la gamba. Al termine di una lunga giornata di lavoro, utile una doccia fredda, massaggiando dolcemente le gambe dai piedi verso le cosce, possibilmente rialzando l'arto di 10 cm circa.

Particolarmente nelle professioni sedentarie o a stazione eretta prolungata, la calza elastica preventiva rappresenta la norma comportamentale più efficace.

Lo sport può bilanciare sensibilmente gli effetti di un lavoro sedentario: il rischio di varicosi arriva a dimezzarsi nei pazienti praticanti una qualche attività fisica rispetto ai sedentari.

Tutte le attività stimolanti in maniera graduale la pompa muscolare di polpaccio sono da raccomandarsi. Al contrario, attività fisiche determinanti improvvise e violente contrazioni muscolari creeranno picchi ipertensivi venosi con conseguente peggioramento della patologia varicosa.

L'opinione comune di un miglioramento del drenaggio venoso con la posizione di gamba sospesa verso l'alto, mediante cuscino o con piedi su una sedia mentre seduti in poltrona, risulta non corretta.

Al contrario, la totale estensione di ginocchio può rappresentare ostacolo al fisiologico deflusso venoso.

Si sollevino piuttosto i piedi del letto con un rialzo di 5-7 cm (escludere prima che non vi sia una patologia anche alle arterie di gamba), possibilmente posizionando un cuscino sotto le ginocchia, così da mantenere un angolo di circa 120 gradi.

Frequente il desiderio spontaneo del paziente flebotatico di ricorrere a massaggi. Certamente questi risulteranno utili non solo nella patologia venosa bensì anche in quella da stasi linfatica, pur nella misura in cui vengano eseguiti da personale esperto, capace di non incorrere nei rischi associati a tale procedura (rottura di capillari, ematomi, aggravamento della varicosi). Creme emollienti ed idratanti potranno corroborarne il risultato. Una visita flebologica specialistica risulta necessaria precedentemente a qualsiasi tipo di massaggio, il cui mantenimento di risultato sarà comunque temporalmente breve.

Il passaggio dall'esperienza del massaggio alla frequentazione delle SPA è sempre più breve. Si evitino bagni termali, saune e fanghi troppo caldi: ne conseguirebbe una venodilatazione eccessiva. Allo stesso modo l'esposizione a fonti di calore, quali anche le lampade abbronzanti o i bagni di sole, sono da attuarsi con moderazione. La praticata di cerette a caldo, tanto per l'elevata temperatura, quanto per

Una certa **attenzione** andrà riservata anche alla **pratica** di quegli sport determinanti ostacolo del ritorno venoso per contrazione muscolare toraco-addominale da sforzo intenso (**body building, arti marziali, aerobica, squash**) o per utilizzo di equipaggiamento costringente (**equitazione, kayak**).

In linea di principio **qualunque attività fisica è comunque preferibile alla sedentarietà, purchè in una pratica coscienziosa ed eventualmente bilanciata con attività muscolari favorenti il drenaggio di gamba (nuoto, passeggiate).**

Da **incentivarsi**

il **nuoto**, la **marcia**,

il **golf**, il **ciclismo**

(limitando le volate e gli scatti muscolari improvvisi),

lo **sci di fondo**,
ginnastica

in acqua.



Da **praticare**

con cautela

gli **sport**

con pallone

(ad esempio rugby,

pallavolo, calcio),

il **tennis**,

lo **sci alpino**





specialista per viaggi aerei superiori alle 3 ore). E' dunque l'immobilità, con eventuale accavallamento delle gambe, a scatenare la sintomatologia.

Utile indossare una calza elastocompressiva per voli superiori alle 3 ore, bere acqua e non alcolici (tendenza all'addormentamento ed alla immobilità articolare in posizioni viziate), alzarsi e camminare almeno ogni 2 ore, eseguire esercizi di flessione estensione e rotazione dei piedi durante la sedentarietà.

Come riportato in introduzione, la malattia varicosa mostra un'incidenza significativamente maggiore nella popolazione

l'evento traumatico diretto sulla parete delle vene più superficiali, è da abbandonarsi a favore di depilazioni con strumentazione più dolce. Recenti evidenze scientifiche hanno dimostrato invece l'utilità dell'esercizio fisico in acqua, qualora eseguito secondo specifici protocolli di attivazione del polpaccio, della caviglia e del piede.

Tanto in vacanza quanto al lavoro, abiti troppo attillati rappresentano possibile causa di costrizione con effetto laccio sulla circolazione e conseguente aumento pressorio all'interno delle vene. Si evitino dunque anche mezzi di contenimento come panciere e cinti erniari, autoreggenti o gambaletti con orli elastici troppo stretti.

Tessuti non traspiranti e troppo caldi si renderanno responsabili di un'inadeguata termoregolazione con eccessiva vasodilatazione.

L'utilizzo di scarpe con tacchi eccessivi o di misura troppo grande o troppo piccola, rientrano nelle cause di quel cattivo appoggio plantare, già osservato fra le prime cause di involuzione della funzionalità venosa.

Un tacco a base larga di non più di 6 cm può però rappresentare fattore favorente il drenaggio venoso, eventualmente ottimizzato inoltre dall'utilizzo di una soletta plantare facilitante, durante il cammino, la spremitura delle vene di piede.

Il piacere di un viaggio aereo può tramutarsi nell'esacerbazione di una sgradevole sintomatologia flebologica (gambe gonfie, pesantezza, dolore, finanche trombosi) in quasi il 10% dei pazienti portatori di vene varicose. Questo accade soprattutto dopo prolungati voli aerei e, a differenza di quanto generalmente ritenuto, poco ha a che fare con la scarsità di spazio offerto dalle sedute in classe economica: il rischio è pari anche nelle più comode soluzioni di prima classe. Fattore di rischio non è l'esiguità di spazio, bensì il grado di insufficienza venosa cronica e dei fattori insiti in ogni singolo paziente (utile valutazione dello

femminile: i livelli estro-progestinici ne sono la prima motivazione. In caso dunque di somministrazioni terapeutiche ormonali e di gravidanza (finanche il 70 % delle donne in gestazione sviluppa malattia varicosa), il singolo rischio individuale di sviluppare l'insufficienza venosa cronica e le sue complicanze dovrà essere determinato da una valutazione specialistica flebologica. Allo stesso modo, lo specialista ginecologo saprà consigliare soluzioni alternative di terapia ormonale, in caso di eccessivo rischio nell'assunzione della tradizionale pillola anticoncezionale (soprattutto se del tipo sequenziale a base di progesterone).

IN CONCLUSIONE... QUANDO ANDARE DALLO SPECIALISTA FLEBOLOGO ?

Le vene varicose sono segnale di una modificazione patologica del circolo venoso potenzialmente ben più seria di un semplice inestetismo di gamba. E' consigliabile dunque una valutazione specialistica ogni qualvolta compaiono:

- pesantezza e dolenzia, prurito e gonfiore, anche in assenza di evidenti vene varicose
- dolori, arrossamenti e calori improvvisi
- lesioni cutanee di non rapida guarigione
- modifiche terapeutiche ormonali, potenzialmente associate ad un aumentato rischio di tromboembolismo venoso.

Coloriamo il tuo mondo!



ASHLEY



AUDREY



CAMERON



HUGH



KIM



NIKCY

Fitobucaneve presenta Sunshine, la nuova gamma di **occhiali da Sole** per "vestire" con stile e colore le tue giornate nel pieno rispetto dei tuoi occhi. Sunshine è disponibile in 20 modelli (uomo e donna) tra cui 6 modelli della **"Collezione Estate 2016"**. Lenti in acrilico con protezione solare categoria 3 assicurano confort e protezione ai tuoi occhi. Tutti a un prezzo piccolo piccolo, solo €24,00. In Farmacia è disponibile anche la gamma **"Solekids"**, 6 modelli da sole belli e colorati, pensati per il tuo bambino (lente protezione solare categoria 4). Visita il nostro sito! In vendita in Farmacia.

Cercasi agenti per le zone libere.

FITOBUCANEVE
naturalmente bene

Casorezzo (MI) • Via San Cristoforo 30/32
Tel. 02 90297217 • Fax 02 9029257
www.fitobucaneve.it • info@fitobucaneve.it



Accadde a GIUGNO...

1800

Nasce Wilhelm Röntgen che lega il suo nome alla storia della ricerca scientifica per la scoperta dei raggi

1864

Nasce la Croce Rossa Italiana

1921

Col nome di BAND AID viene posto in commercio dall'Johnson & Johnson il primo cerotto realizzato applicando pezzetti di garza, ad intervalli regolari, su un nastro adesivo

1939

Viene commercializzata per la prima volta la bomboletta spray che era stata inventata nel 1926

1972

L'ONU stabilisce che il 5 giugno sarà "la Giornata Mondiale dell' Ambiente"

1976

Scatta il divieto di fumare sui mezzi pubblici e in alcuni locali pubblici

1978

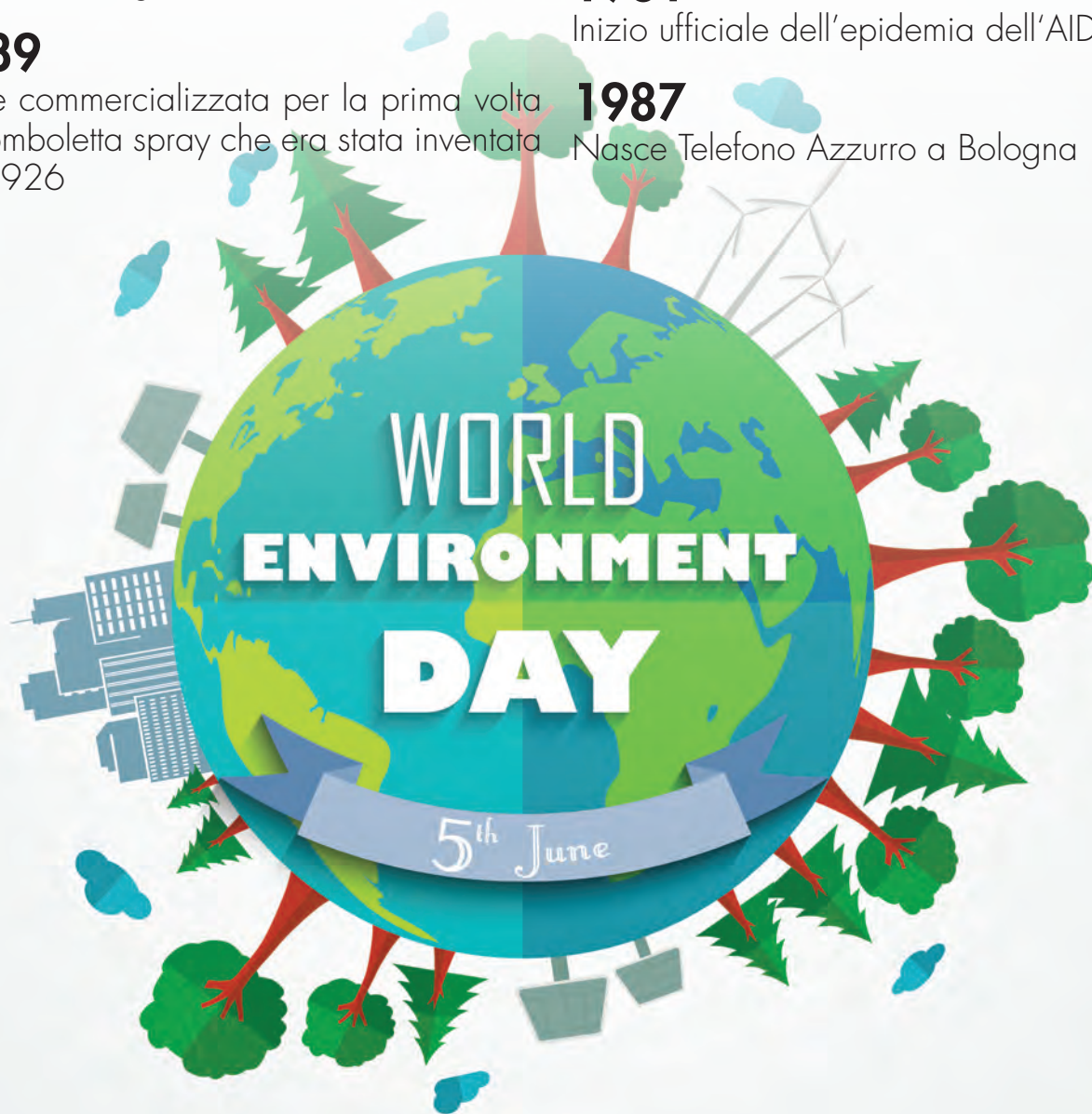
Viene approvata la legge sull'interruzione di gravidanza

1981

Inizio ufficiale dell'epidemia dell'AIDS

1987

Nasce Telefono Azzurro a Bologna



ASPORTAZIONE NEI PERCHÉ RIVOLGERSI AL CHIRURGO PLASTICO

La nostra pelle produce continuamente lesioni o alterazioni di vario tipo (nei, cisti, macchie, lipomi, angiomi, ecc.) che sono quasi sempre di natura benigna e non devono perciò destare alcuna preoccupazione se non, eventualmente, per ragioni di tipo estetico.

Una minima parte è invece costituita da neoformazioni potenzialmente pericolose che devono essere diagnosticate per tempo e rimosse radicalmente.

Tra queste, oltre ai più comuni e meno pericolosi epitelomi, merita attenzione particolare il melanoma che colpisce circa 13 persone su 100.000, particolarmente tra i 40 e i 50 anni di età.

La prevenzione rappresenta sempre la migliore arma per garantire una guarigione rapida e permanente: una visita dermatologica completa dovrebbe essere perciò sempre fatta, soprattutto se vi è familiarità o predisposizione ereditaria alla malattia.

Ma perché scegliere il chirurgo plastico per togliere un neo?

La chirurgia plastica è la chirurgia della pelle per eccellenza e affonda le sue radici in un passato lontanissimo: non per niente, la prima, proverbiale qualità del chirurgo plastico sta proprio nella sua capacità di gestire nel migliore dei modi le cicatrici cutanee.

Anche la semplice asportazione di un neo quindi, in sé stessa semplice e rapida, dovrebbe essere eseguita rispettando principi e criteri precisi: per esempio, la lunghezza e l'orientamento della cicatrice, l'angolazione e la profondità dell'incisione, la scelta della tecniche e dei fili di sutura più adatti, ecc.

Tutto deve concorrere alla genesi di una cicatrice quanto più possibile mimetizzata, minimizzata, esteticamente impeccabile.

L'utilizzo del laser per la rimozione di nei o altre neoformazioni di cui sia richiesto l'esame istologico è invece generalmente sconsigliato sia per l'ustione che si aggiunge al taglio cutaneo (premesse sicure per



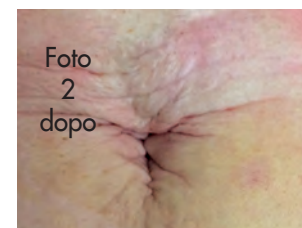
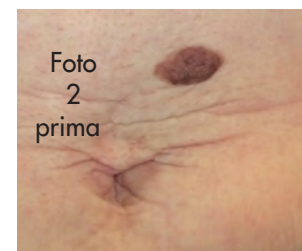
una pessima cicatrizzazione) sia per la distruzione del materiale asportato, che risulterebbe quindi istologicamente illeggibile.

Trascurare i principi portanti alla base della chirurgia plastica dermatologica può molto facilmente condurre a risultati estetici infelici come quello della Foto 1.

Dot. Riccardo LUCCHESI

Spec. in Chirurgia Plastica
Ricostruttiva ed Estetica
www.riccardolucchesi.it

Foto 1
Questi sono i tipici, frequenti risultati di interventi eseguiti da NON specialisti in chirurgia plastica.



In questo caso foto 2 prima e foto 2 dopo è invece evidente la qualità del risultato: la lesione è stata rimossa completamente e residua un'impercettibile traccia orientata lungo le naturali pieghe cutanee.

Questo neo gigante dell'addome foto 3 prima e foto 3 dopo è stato asportato in due tempi chirurgici per garantire la ricostruzione della parete addominale e una perfetta qualità della cicatrice.



Foto 3 prima

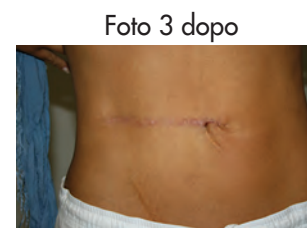


Foto 3 dopo

2016 dichiarato ANNO DELLE LEGUMINOSE



Le leguminose sono una grande famiglia di piante Dicotiledoni il cui frutto tipicamente è un legume (dove il nome della famiglia) deiscente o indeiscente. Possono essere annue o perenni, erbe o arbusti o alberi. La famiglia delle leguminose comprende 430 generi con più di 12000 specie, diffuse dalle regioni fredde a quelle tropicali; si suddivide in tre sottofamiglie:

- *Mimosoidee*
- *Cesalpinioideae*
- *Papilionatae*

TRIFOGLIO

Trifolium L.
Famiglia delle Leguminose (*Papilionaceae*)

PIANTA

Pianta della famiglia Leguminose Papilionate, che prende il nome dal fatto di avere normalmente le foglie composte trifoliolate.

È per lo più annuale o biennale, la sua altezza è normalmente attorno ai 30 cm.

Presenta fusti striscianti che gli permettono di moltiplicarsi per via vegetativa, ecco perché lo si può considerare anche una pianta perenne.

Diffuso in tutta Europa, Asia Occidentale, Nord Africa, Nord America, Nuova Zelanda.

Ne esistono di diverse specie, ma le due più diffuse sono il trifoglio bianco e il trifoglio rosso.

Venerato dai Druidi, conosciuto dai Greci e dai Romani per le proprietà curative, è uno dei simboli dell'Irlanda.

FIORI

Sono infiorescenze del tipo capolino la cui fioritura dura da aprile a ottobre.

FRUTTO

Legume piccolo, oblungo, subcilindrico o obovato-compresso, liscio, deiscente o indeiscente, contiene da 1 a 2 piccoli semi, più di rado da 3 a 10.

RADICI

Come è tipico delle leguminose sono ricche di batteri capaci di fissare l'azoto atmosferico.

PRINCIPI ATTIVI

Ricco di:

- **minerali** (calcio, cromo, magnesio, fosforo, potassio, silicio),
- **vitamine** (A, gruppo B, E, K e C),
- **isoflavoni** importanti per i disturbi della menopausa.

UTILIZZO

È il più potente fitoestrogeno naturale. Per i suoi fitormoni è ampiamente impiegato in campo femminile per combattere i disturbi della menopausa, in campo maschile per agire contro l'ipertrofia prostatica.

Gli estratti di *T. repens* sono indicati contro i disturbi della digestione, i dolori reumatici e le infiammazioni delle vie respiratorie. Per uso esterno, hanno proprietà antisettiche.

CONTROINDICAZIONI

Per la sua azione estrogenica non è consigliato per le donne in gravidanza, con l'endometriosi, fibromi uterini e tumori del seno, delle ovaie o dell'utero; per l'uomo in presenza di tumore alla prostata.

IN ALIMENTAZIONE UMANA

È generalmente utilizzato cotto (crudo è difficile da digerire).

Dai capolini e dai baccelli seccati è possibile ricavare una farina assai nutriente che può essere utilizzata tal quale o sparsa come condimento su alimenti già cotti.





CRIPTORCHIDISMO o testicolo ritenuto

Il testicolo ritenuto o criptorchidismo è una malformazione che si riferisce alla mancata o incompleta discesa del testicolo nella sua sede naturale postnatale, cioè lo scroto.

Poiché lo sviluppo del testicolo ha luogo normalmente nella cavità addominale la sua discesa può essere inibita in qualunque punto della sua discesa.

La discesa nello scroto è necessaria per il normale sviluppo del testicolo nelle sue due attività fondamentali: la spermatogenesi per la produzione di spermatozoi, e quindi per la fertilità, e la produzione di testosterone ormone maschile dello sviluppo; e questo perché il testicolo deve raggiungere un ambiente a

temperatura inferiore di 2°C rispetto alla temperatura addominale.

Ciò avviene in tutte le specie animali: nei cetacei i testicoli sono intraaddominali e si raffreddano con l'acqua, negli uccelli sono lombari e raffreddati dalle correnti d'aria, nella scimmia scendono alla pubertà.

All'età di un anno circa l'1% di tutti i neonati sviluppati normalmente è affetta da questa anomalia congenita dei genitali maschili, mentre nel prematuro raggiunge anche il 30%; è bilaterale nel 10% dei pazienti.

In circa il 5% dei casi il testicolo è assente (agenesia).

Dei neonati e dei prematuri circa il 75% scenderanno spontaneamente al primo anno.

Infine circa il 14% dei criptorchidi ha una storia familiare simile.

I meccanismi di discesa del testicolo sono essenzialmente governati dagli ormoni

Distinguiamo due categorie: quella dove i testicoli sono palpabili (nel canale inguinale) e dove non sono palpabili (o intraaddominali). Il testicolo retrattile o "ad ascensore" invece non necessita di trattamento perché già disceso completamente nella cavità scrotale e molto probabilmente si fisserà da solo con lo sviluppo; la sua risalita è dovuta ad un riflesso del muscolo cremastere dello scroto.

DIAGNOSI

L'esame clinico che differenzia il testicolo palpabile da quello non palpabile deve essere eseguito col bambino in posizione supina e in

pie, esplorando il canale inguinale dopo averlo fatto rilassare, al caldo e avere bene interrogato la mamma sulle abitudini del piccolo paziente sui sintomi e su cosa vede quando gli cambia il pannolino o gli fa il bagnetto. Se in queste posizioni non è palpabile allora bisogna pensare ad un testicolo ritenuto in cavità addominale o ad una agenesia. Prima di sottoporre il paziente a trattamenti medici o chirurgici è bene fare una valutazione ecografica approfondita ed eventualmente solo nei casi dubbi una risonanza magnetica

TRATTAMENTO

Se il testicolo alla nascita non è sceso o non è evidenziabile è necessario trattare il paziente preferibilmente entro i 18 mesi di età per evitare alterazioni delle funzioni del testicolo in particolare quella di produzione di spermatozoi che è tanto maggiore quanto più tempo il testicolo rimane dislocato.

Inoltre il rischio di neoplasie maligne del testicolo ritenuto aumenta di 40 volte rispetto al normale e circa il 10% dei tumori del testicolo colpisce pazienti criptorchidi.

Infine c'è pure un rischio maggiore di torsione del testicolo ritenuto e di ernia. Terapia medica: l'utilizzo di farmaci come la gonadotropina corionica per aumentare il livello di testosterone e il GnRh (gonadotropin releasing hormone) ha una percentuale di successo del 20%. Il trattamento medico può avere un effetto benefico sia prima che dopo il trattamento chirurgico di orchidopessi (riposizionamento del testicolo) in termini di preservazione della fertilità. Terapia chirurgica: a) se il testicolo è palpabile la orchidopessi per via inguinale ha successo nel 92% dei casi se effettuata entro 18 mesi. Questo tipo di chirurgia in anestesia generale prevede lo scollamento di alcune aderenze ed il fissaggio del testicolo alla cute interna dello scroto per evitare che possa risalire di nuovo; b) se i testicoli non sono palpabili è indicata una chirurgia laparoscopica (accesso addominale miniinvasivo) per ricercare il testicolo in addome ed eventualmente sottoporlo a orchidopessi in uno o due tempi (eventualità più rara) o per asportazione completa del testicolo.

Dopo i due anni di età il testicolo ritenuto in addome è bene che venga

rimosso per non correre il rischio di una trasformazione neoplastica maligna che può essere 20 volte più probabile.

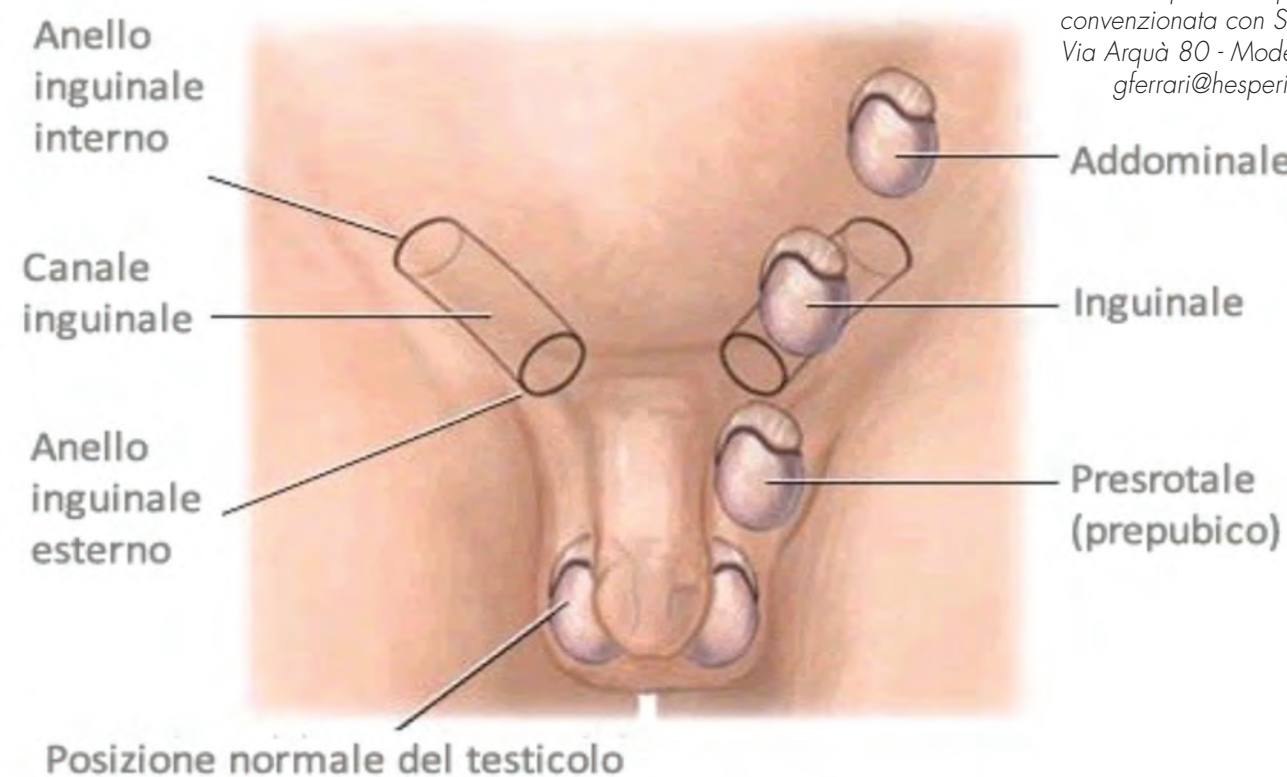
PROGNOSI

I ragazzi con un testicolo ritenuto trattato chirurgicamente o farmacologicamente hanno una minore percentuale di fertilità e quindi dovranno essere seguiti particolarmente per la preservazione della fertilità (riscontro di varicocele e utilizzo di farmaci)

Per il rischio neoplastico studi americani e svedesi hanno concluso che se i pazienti sono operati prima della pubertà riducono il rischio relativo di neoplasia maligna a 2.23 mentre dopo la pubertà il rischio sale a 5.40. Quindi i ragazzi operati di riposizionamento del testicolo devono comunque essere seguiti nel tempo o comunque essere sensibilizzati sulla autopalpazione dei testicoli come autovalutazione. Per tutti questi motivi in definitiva è raccomandato un intervento di questi bambini entro i 18 mesi.

Autore: Dr. Giovanni FERRARI

Direttore del Servizio di Urologia
Clinica Hesperia Hospital
convenzionata con SSN
Via Arquà 80 - Modena
gferrari@hesperia.it





IPERIDOSI PLANTARE o "piedi sudati"

La sudorazione eccessiva ai piedi è un disturbo molto diffuso di cui è affetto circa il 20% della popolazione, ma soltanto una minoranza lo vive come un problema invalidante. L'iperidrosi plantare può manifestarsi isolatamente o in combinazione con altre forme di iperidrosi, soprattutto con le mani sudate (iperidrosi palmo-plantare).

Le cause sono in genere sconosciute. Si tratta prevalentemente di un disturbo su base genetica-costituzionale che risulta in un'iperattività dei centri del sistema neurovegetativo

(più precisamente del sistema nervoso simpatico), localizzati nella parte centrale del cervello.

Come la maggior parte delle funzioni del nostro organismo, anche



Autori: Dr. Alberto GIUDICEANDREA*

Dr Ivo TARFUSSE**

*Policlinico San Donato,
San Donato Milanese

**Clinica S. Anna Merano
Ulteriori approfondimenti
www.chir.it

la sudorazione viene regolata dal sistema neurovegetativo (sistema nervoso autonomo), più precisamente da una delle sue due componenti, quella simpatica. L'iperidrosi essenziale è il risultato di una disfunzione (iperattività) costituzionale dei centri di tale sistema, localizzati nella parte centrale del cervello.

L'eccessiva sudorazione dei piedi comporta svariati problemi in chi ne è affetto:

- macerazione della cute (aumento della vulnerabilità)
- insorgenza di infezioni ai piedi, in particolare micosi
- usura precoce delle calzature
- impossibilità di indossare certi tipi di calzature (p.es. con tacchi alti, sandali, etc.) o di camminare a piedi scalzi (pericolo di scivolare su pavimenti lisci, tracce di sudore lasciate sul pavimento)
- odore sgradevole (bromidrosi) dovuta alla scissione di sostanze organiche da parte di microrganismi che proliferano nell'ambiente umido della superficie cutanea o delle calzature.

Spesso ne consegue un notevole disagio nella vita professionale e nei rapporti sociali e di coppia, soprattutto se all'iperidrosi è associata la bromidrosi.

TERAPIA

Trattamento della bromidrosi plantare

In presenza di bromidrosi è necessaria la disinfezione della cute e delle calzature, oltre al trattamento dell'iperidrosi volto a ridurre l'attività delle ghiandole sudoripare.

- accurata pedicure, eliminazione di callosità e placche ipercheratosiche
- detersione dei piedi con prodotti antisettici
- al termine del lavaggio applicazione di una soluzione alcolica ad alto potere disinfettante (preferibilmente contenente sostanze riidratanti), reperibile in farmacia: p.es. Citosil alcolico azzurro, Sterilium, etc. Utili le creme per piedi contenenti componenti antimicrobiche.
- trattamento di eventuali micosi con agenti antimicotici (consultare il dermatologo)
- disinfezione di scarpe e calze/calzini con adeguate polveri o spray
- trattamento dell'eccessiva sudorazione (vedi sotto)

Trattamento dell'iperidrosi plantare

- Antitraspiranti a base di cloruro di alluminio con o senza alcol
- Ionoforesi



Si tratta di una tecnica che consiste nel far passare una corrente di bassa intensità attraverso la cute, immergendo i piedi in acqua contenuta in bacinelle collegate trami-

te elettrodi ad un apposito dispositivo. Il trattamento viene eseguito per 15-20 minuti, i primi 10 giorni quotidianamente. Ottenuto l'effetto desiderato, si prosegue con sedute di mantenimento ogni 3-7 giorni.

- Chirurgia (simpatectomia lombare)



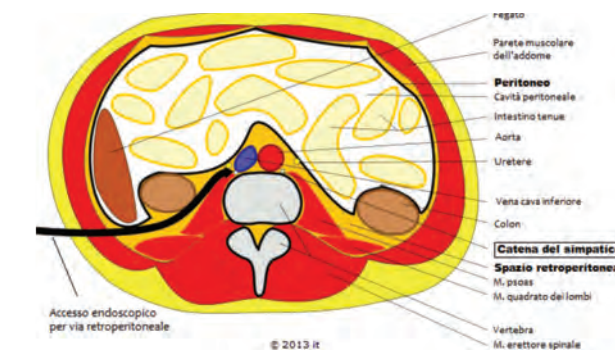
La tossina botulinica non è indicata per il trattamento dell'iperidrosi dei piedi (terapia dolorosa, costosa, di scarso effetto e di breve durata).

CHIRURGIA MINI-INVASIVA (SIMPATECTOMIA LOMBARE)

Il blocco della catena del sistema simpatico a livello lombare costituisce un approccio innovativo che permette di ottenere risultati immediati e permanenti.



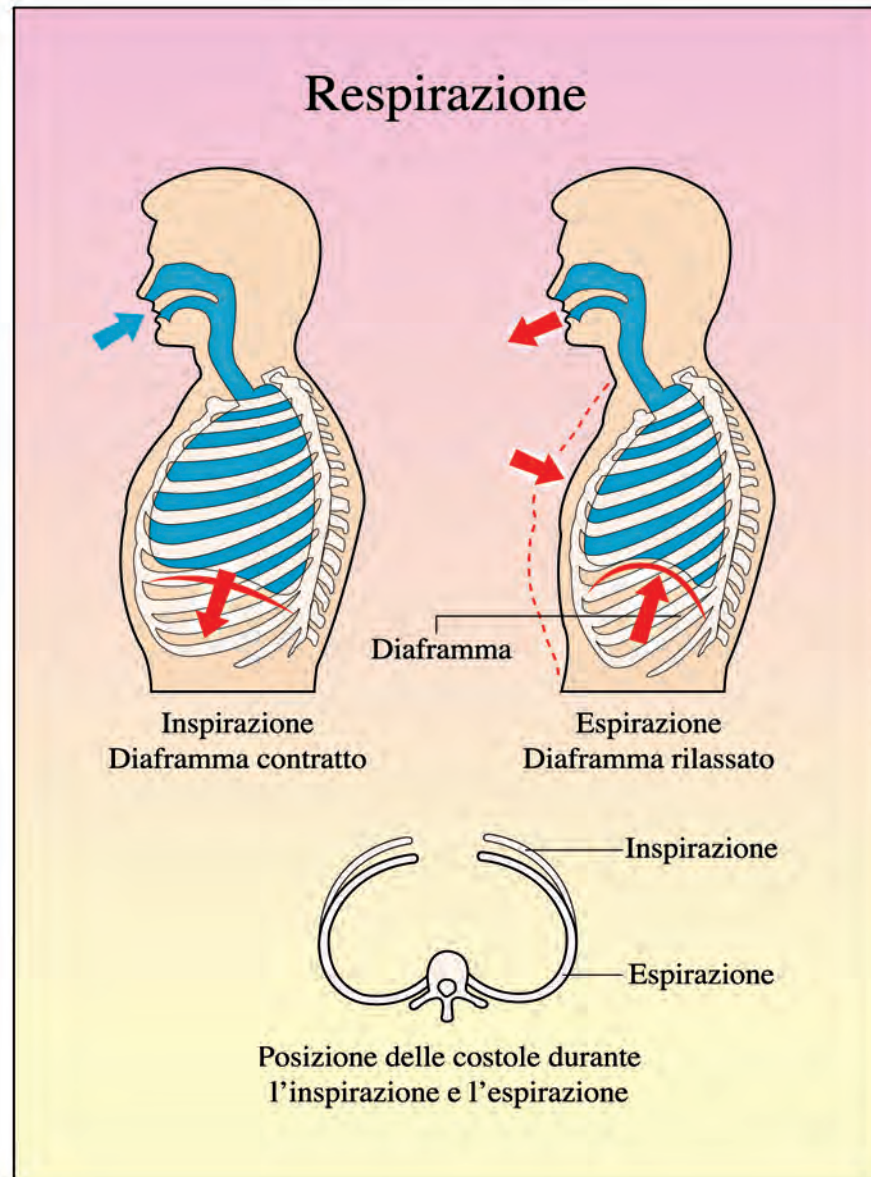
Per bloccare i segnali nervosi, destinati alle ghiandole sudoripare dei piedi, è necessario interrompere la catena di gangli (nodi nervosi) del nervo simpatico in corrispondenza della 3° e 4° vertebra lombare. L'accesso al nervo, che scende lungo ambo i lati della colonna vertebrale, avviene tramite 3 piccole incisioni nei fianchi. L'intervento può essere effettuato in regime di day hospital oppure con una degenza di 24 ore. Con l'introduzione di questa metodica mini-invasiva, più precisa e meno cruenta della tecnica originale a cielo aperto, i rischi di complicanze sono stati ridotti al minimo.



L'effetto è immediato: appena portato a termine l'intervento, i piedi del paziente risultano caldi e asciutti, con una percentuale di successo che sfiora il 99%. Il risultato perdura nel tempo anche se, a distanza di mesi, si potrebbe ripresentare una lieve

traspirazione, dovuta alla presenza di fibre nervose aggiuntive che aggirano il blocco.

Come effetto collaterale si potrebbe manifestare un aumento della sudorazione al tronco (sudorazione compensatoria), assai frequente nei pazienti operati per iperidrosi palmare con simpatectomia toracica, ma più lieve o assente dopo una simpatectomia lombare.



Un corretto lavoro diaframmatico durante l'allenamento porta numerosi benefici.

Il diaframma è un muscolo impari a forma di cupola che può essere considerato come il direttore d'orchestra della respirazione corretta, qualsiasi sia l'ambito preso in considerazione: benessere, salute, ma anche sport e performance.

Questo muscolo molto particolare è il punto di partenza, l'ingrediente chiave per molte funzioni del corpo umano: gioca infatti un ruolo fondamentale sulla respirazione, sul sistema nervoso e su quello motorio, garantendo tra le altre cose anche rilassamento, attenzione ed efficienza a tutto il sistema.

Queste caratteristiche rendono la respirazione addominale imprescindibile per chiunque pratichi sport sia come forma di prevenzione, sia a livello prestazionale.

Ma cosa si intende per una respirazione corretta?

Bisogna fare una distinzione tra una respirazione diaframmatica che segue un pattern 3D (dall'alto al basso, dal dietro in avanti e verso entrambi i lati) capace di garantire un maggiore apporto di ossigeno e una respirazione più apicale molto limitata e che vede

l'utilizzo principale della parte alta del nostro torace.

Un aspetto da non trascurare è l'esecuzione dell'atto respiratorio col naso rispetto alla bocca, per permettere all'aria di purificarsi, riscaldarsi e umidificarsi, prevenendo raffreddamenti e altri problemi a livello delle vie respiratorie.

Non avremmo un effetto diretto sulla prestazione, ma sicuramente qualsiasi atleta da malato rende meno.

Il lavoro diaframmatico corretto durante l'allenamento può portare però molti altri benefici.

- **Migliore livello di ossigenazione:** lo scambio di ossigeno a livello alveolare migliora quando si respira profondamente col naso aumentando l'ossigenazione del sangue che sarà quindi in grado di rifornire meglio i tessuti e i muscoli di energia, limitando la produzione di acido lattico.

- **Maggiore stabilità:** il muscolo diaframma rientra di diritto, insieme al muscolo trasverso, al multifido e a quelli del pavimento pelvico in quell'insieme di muscoli fondamentali per la core stability (stabilità del tronco). Migliorando quest'ultima possiamo trovare grandi benefici prestativi in tutti quegli esercizi in cui il gesto tecnico risulta fondamentale.

- **Postura:** il diaframma è basilare per una postura corretta e specialmente negli ultimi anni ha assunto una grande importanza portando molti studiosi, compreso il sottoscritto, ad approfondire questo aspetto anche su atleti di alto livello. Una postura migliore rende il nostro corpo biomeccanicamente più performante in qualsiasi gesto tecnico: a volte ci si perde in tanti controlli ed esercizi posturali quando basterebbe cominciare a migliorare la funzionalità del diaframma.

- **Minor tensione:** se non respiriamo correttamente, ma apicalmente aumentiamo le tensioni a livello del collo, delle spalle, della zona lombare della schiena, del bacino e a livello addominale (diminuendo di fatto la motilità di organi e visceri). Questa tensione aumentata si traduce in un dispendio energetico maggiore e in movimenti decisamente meno performanti.

- **Maggiore capacità di focus:** un'attività sportiva agonistica richiede una grande capacità di concentrazione e un atleta poco concentrato e/o agitato non potrà mai avere una prestazione ottimale. Gli esercizi di respirazione sono in grado di portare rilassamento, distensione e concentrazione, ma riescono anche a diminuire i livelli di stress e di ansia prestativa che ogni atleta nel suo piccolo si porta dietro.

Quando il diaframma non funziona bene aumentano le tensioni, peggiora la postura, si alzano i livelli di stress, la performance diminuisce, ma anche i fattori di rischio per gli infortuni aumentano: il movimento diventa meno stabile, meno preciso e si innescano tra l'altro tutta una serie di compensi che a lungo andare possono creare problemi osteo-muscolo-articolari.

Un lavoro focalizzato sulla respirazione e sull'allenamento di un muscolo importante come il diaframma dovrebbe essere un punto imprescindibile di qualsiasi programma di preparazione fisica, sia dilettantistica che professionistica.

Viste le numerose proprietà e i molteplici benefici che possono portare a livello fisico e mentale, è consigliabile a tutte le persone di qualsiasi età e condizione atletica affiancare fin da subito esercizi di respirazione alle più classiche abitudini di vita salutari come l'alimentazione, l'idratazione o il movimento corretti.



SPORT & DIAFRAMMA

Allenare il diaframma per migliorare la performance atletica

Autore: Dott. Filippo TARTAGLINI

Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Brescia
www.iobenessere.it



Piazza Orsi

MUSEO MARC

Piazza De Nava, 26
89123 Reggio Calabria
Email: man-rc@beniculturali.it
Tel. 0965/812255

IMMAGINI:

Su concessione del Ministero dei Beni e delle Attività Culturali
e del Turismo n. 46 del 31/05/2016

Museo Archeologico Nazionale di Reggio Calabria

Museo Archeologico Nazionale di Reggio Calabria



Settore Reggio Romana

Il Museo Archeologico Nazionale di Reggio Calabria è oggi uno dei venti musei più importanti d'Italia. Non solo perché ospita i celebri Bronzi di Riace, ma anche perché offre ai suoi visitatori la più ricca collezione di reperti archeologici calabresi.

Il museo, non lontano dallo splendido lungomare aperto sullo Stretto e dalla stazione ferroviaria di Reggio Lido, si affaccia sull'elegante piazza Giuseppe De Nava, abbellita dalla presenza della fontana, opera di Francesco Jerace, che celebra lo statista reggino che tanto impegno profuse per la ricostruzione della città successiva al disastroso terremoto del 1908.

L'edificio, eretto negli anni '30 del secolo scorso su

progetto del grande architetto Marcello Picentini, è stato recentemente oggetto di un intervento di ristrutturazione integrale che ha interessato la struttura architettonica, la ripartizione interna degli spazi e l'allestimento.

Il museo si presenta oggi come un luogo in cui antichità e modernità si combinano sapientemente, in un continuo dialogo con la città e il paesaggio dello Stretto. Il visitatore viene accolto nella grande corte coperta, recentemente intitolata "piazza Paolo Orsi" non solo per ricordare l'archeologo che tanta energia spese per la nascita del museo, ma anche per connotare questo spazio di un carattere "urbano", uno spazio della città dentro il museo. Cuore dell'edificio, esso ospita l'opera con la quale l'artista



Sala dei Bronzi di Riace

Alfredo Pirri ha fuso il bianco e il rosso creando un gioco di colori e riflessi, cangiante nelle diverse ore del giorno.

Il percorso museale dell'esposizione permanente si svolge dall'alto verso il basso, con quattro livelli e circa duecento vetrine. I visitatori sono invitati a ripercorrere e riscoprire tutta la storia dell'antichità calabrese, a partire dalle età più antiche. L'allestimento, caratterizzato da un'essenzialità e un minimalismo nei quali la scelta del bianco è funzionale a far risalire esposti, crea una narrazione continua, evocando suggestioni che possano coinvolgere ogni tipo di visitatore. L'uso delle nuove tecnologie, inoltre, avvicina anche i più giovani, con modalità interattive e perfino con giochi incentrati sulla policromia dei reperti.

Lo stesso vale per i dispositivi che abbattano le barriere linguistiche, come i tablet in linguaggio LIS distribuiti gratuitamente in biglietteria. La visita ha inizio dal livello A, "Prima della Magna Grecia", che ospita la più ricca selezione di reperti calabresi di età preistorica e protostorica. Tra gli oggetti più rilevanti spiccano alcuni ciottoli dipinti scoperti nella Grotta della Madonna a Praia a Mare (CS), esempi ad oggi privi di confronti e testimonianze di un precoce gusto artistico, nonché comunicativo, della cultura di età Mesolitica in Calabria. L'attenzione prestata, in fase di allestimento, all'ap-

APERTURA AL PUBBLICO:

dalle ore **9,00** alle **20,00**

con ultimo ingresso alle ore 19,30;

chiusura settimanale: lunedì;

aperture straordinarie:

ogni **sabato**

dalle ore **20,00** alle ore **23,00**

dal **7 marzo** al **31 ottobre 2016**

per prenotazioni:

Società Kore tel. 320 - 7176148

e.mail: visitamuseirc@beniculturali.it

parato didattico è evidente nei pannelli, accuratamente illustrati. Il visitatore potrà quindi facilmente orientarsi ed acquisire una maggiore consapevolezza dell'evoluzione delle prime tecniche di manifattura ceramica e dei sistemi decorativi. Ricchissima la sezione dedicata alle età del Bronzo e del ferro, comprendente armi e gioielli, alcuni realizzati anche in oro o con ambra.

Spicca fra tutti la piccola statua in avorio di importazione minoica scoperta a punta zambrone (VV), che non trova paragoni in tutto il

Mediterraneo occidentale.

Proseguendo nella visita, si scende al livello B, dedicato a "città e santuari della Magna Grecia" questo settore, il più vasto del museo, raccoglie e racconta la storia e gli aspetti di culto delle principa-

Kouros di Reggio



li città della Magna Grecia in Calabria. Oltre ai numerosi esempi di scultura, vasellame e coroplastica di altissimo livello, la collezione dei "pinakes", quadretti votivi in terracotta provenienti da Locri, attesta le elevate capacità artistiche raggiunte ed è una suggestiva testimonianza dello sterminato panorama iconografico e mitologico della cultura greca occidentale.

Similmente, le tabelle bronzee dal santuario locrese di Zeus Olimpio ci aiutano a conoscere vari aspetti legati alla vita civile della città, come le istituzioni, il calendario e l'onomastica. Molto suggestive sono le ricostruzioni dell'imponente capitello ionico dal Tempio di Marasà e dei tetti del tempio di Casa Marafioti di Locri e del Tempio della passoliera di Caulonia, questi ultimi decorati da elaborati acrotteri e dai caratteristici gocciolatoi a forma di teste di leone, la cui bellezza è esaltata dalla meravigliosa policromia originaria.

I reperti ceramici esposti a livello C, "Aspetti di vita



Sopra: Architettura dei Santuari
Sotto: Architettura sacra dalle Colonie Greche



quotidiana nelle città della Magna Grecia", testimoniano l'elevata raffinatezza delle produzioni e dei corredi funerari delle città greche fra età arcaica e quella ellenistica. Oggetti d'uso quotidiano sono esposti accanto a vasellame finemente decorato ed a reperti che rimandano sono esposti accanto a vasellame finemente decorato ed a reperti che rimandano alla sfera del teatro, della musica e della poesia. Nel passaggio alla sezione dedicata alle popolazioni italiche della regione (Bretti e Lucani), l'occhio del visitatore viene catturato dal ricchissimo corredo funerario della tomba scoperta a S.Maria del Cedro e dal letto in bronzo rinvenuto a Palmi, meravigliosamente decorato a sbalzo.

Il percorso di visita giunge quindi al livello D, interamente dedicato alla città di Reggio. Se ne ripercorrono tutte le fasi storiche, dall'età preistorica al tardo antico.

Elmi in bronzo, anfore in ceramica dipinta di produzione calcidese, gioielli e statuette fittili di vario tipo accompagnano il visitatore attraverso i numerosi aspetti dell'antica Rhegion, che per la sua posizione tanta importanza ebbe nella storia dei commerci nel Mediterraneo. Tra i reperti principali vi è la lastra policroma in terracotta proveniente dal santuario urbano di località Griso-labocchetta, riconosciuta quale uno dei capolavori reggini d'arte greca.

Sullo stesso piano, un'area è dedicata allo splendido Kouros in marmo bianco databile alla fine del VI secolo a.C., molto noto per la sua elaborata acconciatura dipinta di rosso. E' da qui che si accede agli ambienti destinati all'esposizione dei celebri Bronzi di Riace. Si attraversa un primo spazio, dotato di un video con i sottotitoli in lingua italiana ed inglese che consente al visitatore di soddisfare le curiosità iniziali su luogo e modalità di rinvenimento, restauro ed ipotesi interpretative relative alle due statue. Si accede quindi alla vera e propria sala dei Bronzi, all'interno della quale si possono ammirare i due capolavori della classicità, tra i pochissimi originali bronzei greci del V secolo a.C., nonché la cossa detta testa di Basilea e la cossa detta testa del "filosofo" provenienti dal relitto di Porticello, non lontano da Villa S.Giovanni.

Il Museo Archeologico Nazionale di Reggio Calabria dispone anche di ampi spazi per le mostre temporanee, indispensabili per rendere sempre nuova e dinamica l'offerta espositiva.

Fiore all'occhiello del nuovo allestimento è, infine, l'apertura al pubblico -per la prima volta- di ciò che rimane della vasta necropoli ellenistica scoperta al momento delle costruzioni del museo, allestita con un sapiente gioco di luci e riflessi che permette al visitatore di apprezzare le diverse caratteristiche delle tipologie funerarie.

Testo di: Carmelo Malacrino, Patrizia Marra, Cristina Versaci

OCCHIO ALLA VISTA

PESCE SPADA O SALMONE O TONNO ALLA TARTARA

Ingredienti e dosi per 4 persone

300 g di pesce in polpa tritata sottile abbattuta
1 scalogno
1 arancia: il succo
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 ciuffetto di erba cipollina
1 cucchiaino di salsa soia
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tritare l'erba cipollina e lo scalogno. Mettere in una scodella il trito di scalogno, l'erba cipollina tagliata finemente, il pesce e tutti gli altri ingredienti. Mescolare e servire con verdure crude.



Le ricette sono tratte dal "Occhio e Ricette per la vista" (FGE Editore) realizzato dal Dr. Lucio Buratto, con la prefazione del Prof. Umberto Veronesi.



LA RICETTA DEL MESE

PER OCCHI

SANI E BELLI

VALUTAZIONE BROMATOLOGICA A PORZIONE

Kcal	248
Proteine	32,8
Lipidi	60,0
Glucidi	7,1
Fibra	0
Colesterolo	0

CONTENUTI DI VALORE PER L'OCCHIO

Il pesce è in genere ricco di ω -3. L'olio di oliva è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi. Come la cipolla anche lo scalogno contiene flavonoidi. L'erba cipollina ha il sapore della cipolla, ma più digeribile, allo stesso modo contiene flavonoidi. L'arancia è ricca di saccarosio, vitamina C, e β -carotene, contiene anche flavonoidi. La salsa di soia è ricca di isoflavoni.

dott. Rocco CARBONE

farmacista e naturopata

www.naturafelicitas.it

info@naturafelicitas.it

testo di: Dr.ssa Marta CHIAPPETTA

Redattrice di testi medico-scientifici

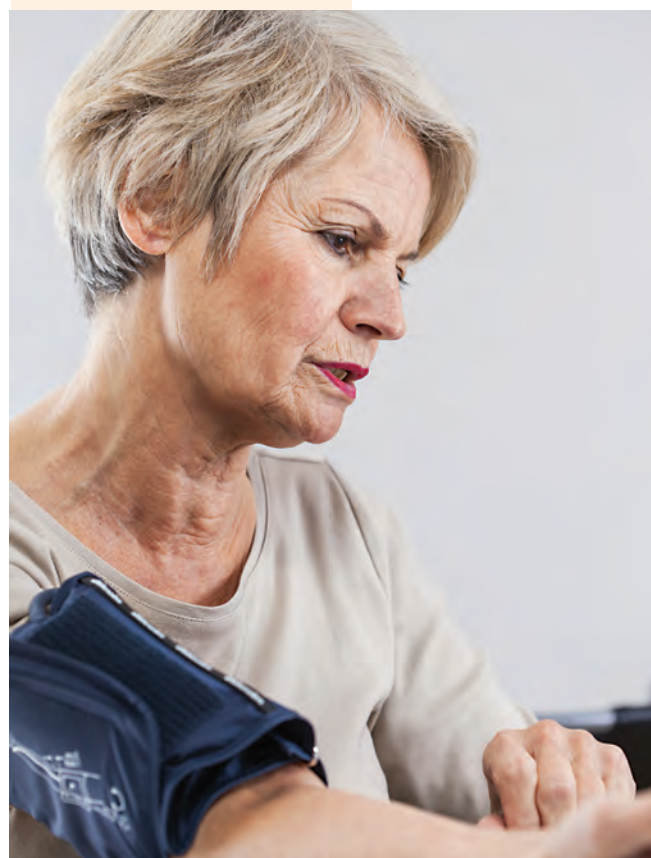
Specializzata in medicine naturali

Web editor

poesisnet@gmail.com

NATUROPATIA

Le cure naturali per l'ipertensione



pari o superano i 90 mmHg di diastolica. La forma più diffusa di ipertensione è quella *primaria* (detta anche *essenziale* o *idiopatica*) e si presenta nel 90-95% dei casi. L'ipertensione *secondaria*, invece, rappresenta il 5-10% dei casi ed è causata da specifici fattori o patologie (disturbi endocrini e ormonali, malattie congenite, disturbi renali).

La forma primaria viene definita essenziale perché non ha un'origine organica né una causa specifica, ma deriva da diverse condizioni che ne favoriscono l'insorgenza: l'abuso di sale (contenuto in molti alimenti), una dieta ipercalorica, il fumo, il consumo di alcol, fattori genetici. Anche alcuni farmaci come la pillola anticoncezionale e i cortisonici possono generare problematiche ipertensive. Lo stile di vita dell'iperteso ha un ruolo fondamentale: stress, vita sedentaria o, al contrario, eccessivamente iperattiva, spesso associata ad alimentazione errata, tabagismo, obesità, sono le cause principali dell'ipertensione. Disturbi emotivi, ansie e preoccupazioni agiscono fortemente sulle oscillazioni della pressione, che è strettamente connessa agli eventi vissuti dal soggetto. L'iperteso è molto sensibile agli stimoli esterni e vive in uno stato di perenne tensione psichica. Il rialzo pressorio si verifica quando emergono conflitti ed emozioni come rabbia, tensione, agitazione, contrasti. Al contrario, stati di distensione, tranquillità e pace contribuiscono a mantenere la pressione in equilibrio.

Nella maggior parte dei casi, nella fase iniziale il disturbo è asintomatico: chi ne è affetto non manifesta alcun sintomo e spesso scopre di essere iperteso durante una visita medica. Paradossalmente, il soggetto avverte un accentuato vigore fisico, una falsa energia legata all'innalzamento dei valori pressori, che può trarre in inganno. Una conseguenza nota, infatti, è la sensazione di indebolimento che si avverte nella fase iniziale di una terapia con farmaci antipertensivi. In associazione al rialzo pressorio possono comparire sintomi come una forte cefalea pulsante (soprattutto al mattino), vertigini, debolezza, sudorazione, arrossamento degli occhi, acufeni, senso di calore alla testa, emorragie nasali.

L'ipertensione è un disturbo della circolazione sanguigna che colpisce circa il 25-30% della popolazione, in particolare gli anziani, a causa della ridotta elasticità delle arterie. Il cuore, attraverso le sue pulsazioni, spinge il flusso sanguigno lungo tutto il corpo: la pressione è data dalla forza con cui il sangue viene pompato verso le pareti delle arterie (*pressione arteriosa*). La pressione si considera *normale* tra i 120 mmHg per la massima (*sistolica*) e 80-85 mmHg per la minima (*diastolica*). Tuttavia, questi valori possono oscillare in determinati momenti in base ad alcuni fattori, ad esempio durante l'attività fisica. Nell'iperteso, i valori sono pari o superano i 140 mmHg di sistolica e sono

Nell'ambito delle terapie naturali esistono molti rimedi utili per trattare l'ipertensione. Spesso vengono associati alla medicina tradizionale e hanno una funzione di sostegno

L'ipertensione di per sé non è una patologia mortale ma è la causa di disturbi alla circolazione cerebrale e di gravi patologie renali e cardiache.

Nell'ambito delle *terapie naturali* esistono molti rimedi utili per trattare l'ipertensione. Spesso vengono associati alla medicina tradizionale e hanno una funzione di sostegno. Nell'approccio naturopatico all'ipertensione viene dato particolare rilievo allo stile di vita, agli aspetti emotivi, alle abitudini alimentari, alla vita sociale e relazionale, all'uso di farmaci e al consumo di fumo, alcol e droghe.

OMEOPATIA

NUX VOMICA 30CH

Rimedio indicato per il soggetto collerico, sedentario, che soffre d'insonnia, tende ad abusare di alcol e cibi pesanti, è un grande fumatore e conduce una vita stressante e iperattiva. E' presente un aumento evidente di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Sono tipici del rimedio i disturbi allo stomaco, acidità gastrica e stipsi.

Uso: 3 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

BARYTA CARBONICA 30CH

Ipertensione degli anziani che lamentano perdita della memoria e del senso di orientamento, ansie e paure forti, soprattutto quella di non guarire dalle malattie. E' utile nel trattamento dei soggetti con aterosclerosi. L'ipertensione si associa a cefalee, paralisi omolaterale, sudorazione, forti vertigini, acufeni.

Uso: 3 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

AURUM METALLICUM 30CH

È uno dei rimedi omeopatici di elezione per l'ipertensione perché presenta grossa parte dei sintomi emotivi che caratterizzano questa patologia. Aurum è un soggetto collerico, ipersensibile a tutti gli stimoli (fisici e psichici), soffre di depressione, ha pensieri suicidi. Durante le crisi presenta un viso rosso e congestionato, forti palpitazioni, gonfiore gastrico, vampate di calore al capo. Caratteristica del rimedio è la sensazione che il cuore si fermi all'improvviso.

Uso: 3 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

IGNATIA AMARA 30CH

Ansiolitico omeopatico per eccellenza, è indicato quando lo stato emotivo che alterna momenti di tristezza e di euforia, fa oscillare la pressione. Sono presenti sintomi tipici come senso di oppressione, gonfiore gastrico, nausea, tremori e contrazioni. È utile in caso di profondi stress emotivi, traumi affettivi, delusioni sentimentali o lavorative.

Uso: 3 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.



ACONITUM NAPELLUS 7-9 CH

È un rimedio utile per le crisi ipertensive violente e improvvise. Il soggetto ha il viso congestionato, un'ansia fortissima, agitazione e paura della morte, palpitazioni, formicolii e intorpidimento, senso di oppressione, fitte toraciche.

Uso: 3 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

GLONOINUM 9CH

È un rimedio utile nei disturbi circolatori improvvisi, quando le crisi violente sono accompagnate da tachicardia, vertigini, cefalea acuta che migliora premendo il capo. Il soggetto è confuso, fortemente spaventato.

Uso: 3 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

SULPHUR 5 - 9CH

Si utilizza per una forma di ipertensione spasmodica che alterna altri sintomi oltre alla pressione alta, come problemi cutanei o asma. E' indicato nelle persone robuste, calorose che soffrono di gonfiore addominale e pesantezza delle gambe.

Uso: 3 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

LACHESIS 9CH

Indicato per i disturbi ormonali ed emotivi che caratterizzano la menopausa e che causano spesso ipertensione nel sesso femminile. La donna Lachesis è calorosa, molto loquace, eccitata, ansiosa, fortemente gelosa. Spesso soffre di disturbi cardiaci con vampate di calore, palpitazioni, tensione al torace.

Uso: 3 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

GEMMOTERAPIA

BIANCOSPINO (CRATAEGUS OXYACANTHA L.) MG 1DH

Il rimedio ha un'azione ansiolitica, sedativa e calmante del sistema nervoso e si utilizza nell'ipertensione con componente emotiva e nei disturbi del sonno. Il Biancospino viene chiamato "la valeriana del cuore" poiché agisce in caso di disturbi cardiaci come aritmie, extrasistoli, palpitazioni, cardiopatie senili, cardiopalmo.

Uso: 30 - 40 gocce di MG in poca acqua 1-3 volte al giorno.

Controindicazioni ed effetti collaterali: dosi elevate causano disturbi gastrici e diarrea. Il Biancospino interagisce con i derivati digitalici e aumenta l'azione bradicardica (rallentamento del battito cardiaco) dei beta-bloccanti. Se ne sconsiglia l'uso durante la guida poiché provoca un calo dell'attenzione. *Assumere in gravidanza, allattamento e in associazione con altri farmaci solo dietro consiglio medico.*

OLIVO (OLEA EUROPEA L.) MG 1DH

L'olivo è indicato nell'ipertensione arteriosa modesta, ipercolesterolemia, aterosclerosi. Ha un'azione ipotensiva e ipoglicemizzante. Le foglie vengono utilizzate con successo per l'oscillazione della pressione sanguigna e per le palpitazioni.

Uso: 20 - 40 gocce di MG in poca acqua 2-3 volte al giorno.

Effetti collaterali: in soggetti predisposti può provocare irritazione gastrica. *Assumere dopo i pasti. Utilizzare in gravidanza, allattamento e in associazione con altri farmaci solo dietro consiglio medico.*

TIGLIO (TILIA TOMENTOSA SCOPOLI) MG 1DH

Questa pianta è utilizzata con successo nell'ipertensione arteriosa di origine nervosa che si manifesta con disturbi neurovegetativi. Ha un'azione benzodiazepino-simile, è indicata per gli stati ansiosi, insonnia, ansia con somatizzazione a livello dell'apparato gastrointestinale (colite, gastrite), disturbi cardiaci e circolatori.

Uso: 20 - 40 gocce di MG in poca acqua 1-3 volte al giorno.

Effetti collaterali: in alcuni soggetti può provocare "effetto paradosso" (causa eccitabilità). In tal caso ridurre la posologia o sospendere la terapia. *Assumere in gravidanza, allattamento e in associazione con altri farmaci solo dietro consiglio medico.*

FITOTERAPIA

AGLIO (ALLIUM SATIVUM L.) ESTRATTO SECCO E TM

Pianta conosciuta fin dai tempi più antichi per il suo potere terapeutico. È un anticoagulante, ipotensivo, vasodilatatore periferico, antipertensivo: l'aglio abbassa il tasso di colesterolo, regola la fluidità del sangue e fa diminuire la pressione sanguigna. **Uso:** 20 - 40 gocce di TM in poca acqua 2-3 volte al giorno. Estratto secco: 6 mg per ciascuna dose 1 volta al giorno.

Controindicazioni ed effetti collaterali: Non somministrare in gravidanza e allattamento. Può provocare reazioni allergiche, disturbi gastrointestinali, ipotensione, intolleranza all'odore e al sapore. I principi attivi

della pianta interferiscono con farmaci anticoagulanti orali e con gli inibitori dell'aggregazione piastrinica. *Assumere solo dietro consiglio medico.*

GINKO (GINKGO BILOBA L.) ESTRATTO SECCO E TM

Pianta ricca di antiossidanti, previene le cardiopatie ischemiche e l'aterosclerosi. Si utilizza per l'ipertensione arteriosa associata a cefalea, vertigini, ronzii auricolari, perdita della memoria. È impiegata efficacemente nel trattamento della demenza senile. **Uso:** 20 - 40 gocce di TM in poca acqua 1-3 volte al giorno lontano dai pasti. Estratto secco: da 20 a 30 mg per ciascuna dose 3 volte al giorno. L'assunzione pomeridiana o serale può provocare insonnia.

Controindicazioni ed effetti collaterali: non somministrare in gravidanza, allattamento e durante le mestruazioni. Può provocare allergie, disturbi gastrointestinali, cefalea, irritabilità, insonnia, diarrea. Non utilizzare in associazione con farmaci anticoagulanti, antiaggreganti, steroidi, contraccettivi orali, ansiolitici, antidepressivi. Non associare ad aglio, salice e vitamina E. *Assumere solo dietro consiglio medico.*

OLIGOTERAPIA

MANGANESE (MN)

Oligoelemento indicato per tutte le manifestazioni indotte da un'eccessiva reattività: allergie, ipertensione, palpitazioni. Ha anche un'azione ipoglicemizzante. A livello comportamentale è utilizzato per iperattività, forte emotività, agitazione.

Uso: 1 fiala 3 volte alla settimana per tre mesi.

SALI DI SHÜSSLER

KALIUM PHOSPHORICUM D6

Rimedio indicato per le cellule cerebrali e nervose e per fluidificare il sangue. A livello psichico si utilizza per le sindromi ansioso-depressive con abbattimento, angoscia, debolezza della memoria.

Uso: 1 o 2 compresse sublinguali, 2 o 3 volte al dì.

Consigli nutrizionali: nell'ipertensione la dieta e lo stile di vita sono fondamentali. È necessario ridurre alimenti come sale, formaggi stagionati, insaccati, dadi da brodo, latte, yogurt, burro, carni rosse, alcolici e bevande stimolanti (caffè, tè, guaranà e bibite energizzanti). L'alimentazione deve essere ricca di cereali integrali, legumi, frutta e verdura di stagione (naturalmente ricchi di potassio e poveri di sodio) soia, noci, pesci come sgombero e salmone che contengono acidi grassi essenziali (*Omega-3*), utili per ridurre il colesterolo LDL. È fondamentale bere acque minerali naturali ricche in magnesio, evitare il fumo, utilizzare con prudenza farmaci che influiscono sull'ipertensione e associare all'alimentazione sana e povera di sodio una regolare attività fisica. L'iperteso dovrebbe limitare il più possibile i forti stati di stress, condizione in cui avviene un rilascio di adrenalina nell'organismo con conseguente aumento della frequenza cardiaca e innalzamento della pressione.

Novità

BLISTEX
SiCURA
anche delle
tue Mani!



Blistex

SiCURA delle tue Labbra!

Pomata Trattamento Labbra

Altro che burro di cacao! Se le tue labbra sono secche, screpolate, arrossate, soggette ad herpes, prenditene cura! **Blistex Pomata Trattamento Labbra**, grazie alla sua formula medicata, reidrata efficacemente e garantisce una immediata azione lenitiva e riparatrice.

SPF
10



IN FARMACIA

LA SOLUZIONE PER OGNI PROBLEMA DELLE LABBRA

i prodotti della linea Blistex sono distribuiti da CONSULTEAM s.r.l. - tel. 031 525522 - fax 031 525484 - E-mail: info@consulteamsas.com - www.consulteamsas.com

La salute non è low cost

 **ODONTOBI**
dental clinic

Dir. Sanitario - Dott.ssa Emanuela Bianca



...la qualità prevale nel tempo.

Parla il direttore sanitario di ODONTOBI Dental Clinic, la Dott.ssa Emanuela Bianca:

“I tempi cambiano, la crisi economica fa sentire le sue conseguenze. Aumenta il “turismo dentale” all'estero e cliniche odontoiatriche low cost diventano sempre più numerose. Ma è forse saggio affidare la propria salute a realtà del genere? Con un'equipe affiatata e competente, in ODONTOBI crediamo che disponibilità, professionalità, aggiornamento e tecnologia siano armi vincenti nel tempo.”

Vieni a scoprire la nostra professionalità, prenota ora la tua visita!
Possibilità di ospitalità alberghiera gratuita.

I nostri studi sono aperti anche tutto il mese di Agosto

 **ODONTOBI**
dental clinic

Dir. Sanitario - Dott.ssa Emanuela Bianca

ODONTOBI S.r.l.

Via Aronco, 5 - 28053 Castelletto Ticino (No)

Tel. +39 0331 962 405 / 971 413 - Fax +39 0331 971 545

odontobi@odontobi.it - www.odontobi.it



Affidati alla Qualità italiana