



DIAGNOSI & TERAPIA

WWW.DET.IT

3

Anno XXXIII N. 3
Tariffa R.O.C. Poste Italiane SpA
Sped. in Abb. post.
D.L. 353/2003
(Conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
Art. 1 - Comma 1 DCB Genova

2014



MARCO BERRY
SOCIO FONDATORE
DELLA MARCO BERRY ONLUS MAGIC FOR CHILDREN

RICEVI DIAGNOSI & TERAPIA DIRETTAMENTE SUL TUO PC



Anteprima

COMODO
VELOCE
ECOLOGICO

**TIMBRO DELLA
FARMACIA**

Puoi ricevere Diagnosi & Terapia comodamente a casa sul tuo computer abbonandoti alla edizione on line.

15 € da versare sul c/c bancario
IBAN IT 96 1 03332 01400 000000914279

Indicando chiaramente il tuo indirizzo e-mail.

**Oppure gratis (sempre nella versione on line)
inviandoci per posta o per fax 010-2758074 il
tagliando sotto riportato timbrato dalla Tua Farmacia**

NON PERDERE L'OPPORTUNITÀ

Nome.....

Cognome.....

Tel.....

E-mail.....



DIAGNOSI & TERAPIA

Direttore responsabile
dr. Piera Piana

Autori testi

A. Ferrando
P. Santagata
E. Manetti
L. Buratto
F. Vincenzi
R. Carbone
S. Bortolotti

A. Merogno
F. Reforzo
M.V. Brizzi Tessitore

Logo e progetto grafico
Ace & Flanagan

Impaginazione e grafica
Alessandra Balba

Direzione - Amministrazione

Centro Medico Ceccardi Srl
Via del Colle 108r
16128 Genova
tel. 010/2465061
fax 010/2758074
det@spazio-salute.it

Data di uscita
28 MARZO 2014

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 €699,00 + 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



4



31

SOMMARIO

ARTICOLI

MARCO BERRY ONLUS MAGIC FOR CHILDREN	4
LA MUSICA IN ETÀ PEDIATRICA	14
ALLERGIE ALL'UOVO	16
LE CONGIUNTIVITI	18
TERZA ETÀ MENOPAUSA... SINTOMI E RIMEDI	21
ENPA: ANIMALI, AL VIA LA PIÙ GRANDE DONAZIONE DI CIBO	31
I DIECI STRUMENTI MUSICALI PIÙ STRANI	34
GUARDARSI ALLO SPECCHIO E PIACERSI	40
TRATTAMENTO OSTEOPATICO NELLA MALATTIA DI PARKINSON	42

SPECIALE

PREVENZIONE
PIAGHE DA DECUBITO

23

RUBRICHE

SELEZIONATI PER VOI	12
NATUROPATIA: ATTACCHI DI PANICO	36
MUSEO: IL MUSEO DELLA GHISA	48
CULTURA MEDICO UMANISTICA CAPIRE LA SOFFERENZA	50





Ho girato il mondo, ho visitato i Paesi tra i più poveri e ho incontrato tanti bambini che non sanno cosa significa sorridere. Sono stato in Uganda, in Cambogia, nelle Favelas in Brasile, in Guatemala, in Somalia. Ho visto bambini lavorare in fabbriche di mattoni, arruolati come soldati, venduti per poche centinaia di euro dai propri genitori, obbligati a smerciare droga, morire in ospedali sporchi e improvvisati.

Penso di avere avuto tanto dalla vita, di essere una persona fortunata perché faccio un lavoro che mi piace, sono in buona salute e ho due bambine meravigliose. Sono convinto che parte di questa fortuna vada restituita. Così, ho coinvolto in questa avventura un gruppo di amici, imprenditori e professionisti che la pensano come me. Insieme abbiamo un unico scopo, che è quello di dare vita a iniziative e progetti con la nostra professionalità, energia ed entusiasmo per regalare a più bambini possibile quello che per diritto dovrebbero avere: un sorriso. Nella vita basta un piccolo gesto e se in tanti ne facciamo uno, tutti insieme può diventare una grande cosa. Aiutateci a fare questa magia per i bambini.
Marco Berry



Nel 2011 nasce la Marco Berry Onlus Magic for Children. Una realtà voluta da Marco Berry con un unico e preciso scopo: aiutare i bambini.

Non era ancora stato depositato lo statuto che già cari amici e altri professionisti hanno chiesto la sua collaborazione per un grande progetto già in atto: la costruzione di un ospedale pediatrico in una delle zone più drammaticamente povere del nostro pianeta, il Somaliland, con capitale ad Hargeisa.

LA PRIMA CAMPAGNA "IL TUO MATTONE PER HARGEISA" È INIZIATA CON UN SEMPLICE CONTEGGIO. QUANTI MATTONI SERVONO PER COSTRUIRE UN OSPEDALE PEDIATRICO? E SOPRATTUTTO, PERCHÉ CONTARLI DAVVERO?

La risposta è semplice quanto

impegnativa. Per la trasparenza. Per realizzare l'Ospedale Pediatrico serviranno 53.334 mattoni, che corrispondono ad altrettanti certificati di proprietà. Chiunque può acquistare e conservare un mattone "simbolico" che attesta la sua donazione e la sua partecipazione all'interno di questo splendido progetto. È partita così nel 2012 la campagna della Marco Berry Onlus per l'Ospedale MAS CTH di Hargeisa, con 53.334 mattoncini da assemblare e da "vendere", ognuno col suo numero di matrice.

LA NECESSITÀ DI UN OSPEDALE PEDIATRICO IN SOMALILAND

Nel Somaliland c'è una vera e propria emergenza umanitaria e sanitaria: è una delle zone più drammaticamente povere del nostro pianeta. Di una povertà

spaventosa, con situazioni al limite dell'immaginazione. Una mortalità infantile altissima, condizioni ospedaliere spaventose, una completa mancanza di beni di prima necessità. I dati che arrivano sono incredibili. Muoiono circa 250 bambini ogni 1.000, nei primi cinque anni di vita, per motivi che in Italia sembrano assurdi: malnutrizione, dissenteria, problemi respiratori. E fino al 2012 non esisteva nessun ospedale gratuito che potesse aiutare le famiglie della capitale Hargeisa.

L'unico ospedale accessibile ha un costo di ingresso di tre dollari. Solo per entrare, non per farsi operare. La cosa incredibile non è tanto il costo irrisorio per salvare una vita, ma il fatto che lì nessuno li ha. Lì il salario medio è di circa 20\$ al mese.

E i bambini muoiono perché i genitori non hanno tre dollari. Le madri vedono i loro figli morire per tre dollari.

Nonostante il costo, l'ospedale pubblico è fortemente compromesso. In alcune stanze ci sono addirittura capre e altri animali, il lettino della sala operatoria è messo in un punto dove, dal soffitto, cola del catrame: difficile definirlo un luogo di cura. Il Somaliland, inoltre, è uno Stato che si è auto-dichiarato indipendente. Questo ha creato due situazioni paradossali. È uno Stato pacifico, che offre mille possibilità lontane dalla guerra. Ed è il motivo per cui migliaia di profughi si spingono lì da tutto il Corno d'Africa. Ma nello stesso tempo non è riconosciuto dalla comunità internazionale. Questo rallenta o impedisce gli aiuti umanitari che di solito vengono predisposti in questi casi.

LA STRUTTURA

Il progetto di Hargeisa desidera combinare una moderna concezione europea di ospedale, con le peculiarità culturali e costruttive somale. L'area di circa 12.500 metri quadri, messa a disposizione dal governo somalo, è situata a est dell'attuale ospedale di Hargeisa.

Il progetto è incentrato sul massimo risparmio energetico, sulla razionalità ed economicità di costruzione e di esercizio. Il risultato è un'ampia copertura metallica piana di circa 3000 metri quadri, sotto la quale un insieme di fabbricati rivestiti in pietra di Hargeisa si uniranno a comporre l'ospedale. L'ospedale è caratterizzato da un lungo corridoio sul quale si affacciano i vari blocchi funzionali: i servizi igienici, la mensa, i quattro blocchi letto, il blocco medico e il "blocco isolamento" per i ricoverati con



malattie infettive. All'esterno ci sarà uno spazio giochi per i bambini.

Sul tetto saranno collocati i pannelli solari termici per l'acqua calda nelle ore diurne, e quelli fotovoltaici per l'elettricità necessaria al funzionamento dell'ospedale. L'accesso principale sarà disposto sul lato nord dell'area, dove sarà presente un portale totem per dare visibilità all'ingresso.

CHI ERA MOHAMED ADEN SHEIKH

L'ospedale si chiama MAS CTH ed è dedicato a "Mohamed Aden Sheikh" che fu ministro in Somalia. Per il suo pensiero critico, fu incarcerato nel periodo della dittatura e per questo dichiarato "prigioniero dell'anno" da Amnesty International nel 1984. In Italia Aden è stato medico e consigliere comunale a Torino.

Sheikh si è adoperato per favorire il rientro in Somalia di tutti quei professionisti, tecnici, medici, fuggiti all'estero dopo la diaspora somala. Proprio in quest'ottica si inserisce il progetto di Hargeisa, per incentivare il

ritorno di professioni locali, e quanto mai necessarie per lo sviluppo del paese.

Tra i suoi ultimi desideri, la realizzazione di un ospedale nel nord della Somalia, appunto ad Hargeisa, un luogo più che idoneo per la sua stabilità politica e che, attualmente, offre maggiori garanzie di sicurezza rispetto alle zone circostanti. Il Somaliland è meta di un massiccio flusso di profughi causato dai conflitti del sud e, più recentemente, dalla drammatica crisi umanitaria provocata dalla siccità.

IL COINVOLGIMENTO DELLA MARCO BERRY ONLUS PER I BIMBI DI HARGEISA

La Onlus si è messa subito al lavoro per raccogliere i fondi necessari per realizzare un altro ospedale, completamente gratuito, basato su standard qualitativi internazionali. Si è impegnata in tutti i modi, coinvolgendo amici, parlando a tutti del progetto. Ha organizzato spettacoli, eventi, iniziative il cui ricavato è stato destinato all'Ospedale. Un grande entusiasmo ha

circondato il progetto. Pur in un periodo non facile economicamente, in tanti hanno deciso di collaborare, ognuno con proposte, idee, intuizioni che hanno consentito di aumentare e di proseguire la raccolta.

I RISULTATI

I risultati sono visibili direttamente sul sito www.marcoberryonlus.org. La prima pietra dell'Ospedale è stata posata il 29 gennaio 2012. Il 26 gennaio 2013, nemmeno un anno dopo, sono stati inaugurati i primi 800mq dell'Ospedale. Poi, nel corso del 2013, sono stati completati anche gli altri 800mq. Per un totale di 1.600 mq di ospedale funzionante. In un anno sono stati curati oltre 18.000 bambini. Un risultato eccezionale. Fondamentale è stato l'apporto di Piero Abbruzzese, ex primario di Cardiocirurgia Infantile dell'Ospedale Regina Margherita di Torino. Insieme a lui Giorgio Rosental, che ha progettato la struttura, ma anche i medici Daniele Regge, Gabriella Buono, che con l'Università di Torino e lo stesso Ospedale



Regina Margherita hanno fornito l'esperienza tecnica, la capacità professionale e il personale volontario che periodicamente lavora lì. La Fondazione Specchio dei Tempi della Stampa, inoltre, ha dato un indispensabile aiuto nella raccolta dei fondi. Insomma è un progetto tutto torinese, con importanti e consolidati punti di riferimento.

CHI LAVORA ATTIVAMENTE SUL POSTO

Lo staff sanitario locale è composto da 2 medici, ma tra poco saranno 4. Ci sono inoltre 12 infermieri, 2 tecnici di laboratorio e un farmacista. Lo staff sanitario internazionale è composto da un medico pediatra senior, da 2 specializzandi e da 2 infermieri professionali specializzati in pediatria.

Questo perché l'Ospedale Pediatrico MAS non è solo una struttura che fornisce cure gratuite per l'infanzia (Children), ma è una realtà in continua crescita. L'obiettivo è, inoltre, quello di istruire il personale locale per

portarlo agli standard europei e internazionali (Teaching).

Durante i primi giorni di apertura dell'ospedale, sono state inviate delle infermiere nei campi profughi e nei villaggi per spiegare a tutti che potevano portare i bambini in ospedale gratuitamente. La gente faceva persino fatica a capire, abituata com'era a pagarsi tutte le cure.



i donatori potranno acquistare (ricevendo il certificato di proprietà) al costo di 10 euro. Con una donazione libera è inoltre possibile sostenere l'avvio dell'attività e la gestione della struttura nei primi 6 anni. Al momento sono stati "venduti" circa 49.600 mattoni, ma ne mancano ancora più di 3.500.

L'ospedale, ad oggi, non ha ancora un blocco operatorio. Ed è questo il secondo obiettivo. Attualmente se giunge un bambino grave che ha bisogno di essere operato, non può essere perfettamente assistito perché manca la sala operatoria. È una necessità che

si sta facendo sentire in modo sempre più pressante.

COME MONITORARE IL PROGRESSO DEI LAVORI

Il sito www.marcoberryonlus.org è costantemente aggiornato con le foto dell'attività dell'Ospedale. Nella pagina "Foto" ci sono due sezioni. Nella prima è possibile vedere l'avanzamento dei lavori architettonici sin dall'inizio, dal battuto di terra fino al completamento della struttura. Nella seconda, avviata il giorno dell'inaugurazione, ci sono tutte le foto dell'attività sanitaria, dei piccoli degenti, dei medici, delle cure e degli esami svolti.

Marco Berry ci spiega che è importantissimo per la Onlus fornire la massima chiarezza sulla comunicazione e su come vengono destinati i fondi. È un dovere nei confronti di chi ha aiutato, di chi ha avuto fiducia nella Onlus e di chi ha donato con generosità i propri soldi.

COME FUNZIONA LA CAMPAGNA "IL TUO MATTONE PER HARGEISA"

La campagna è nata per fornire il massimo della trasparenza nella raccolta. Ed è anche il motivo per il quale è stato chiesto all'architetto Rosental di contare, uno



per uno, i mattoni utili per il completamento dell'ospedale.

Sul sito si possono trovare tutte le informazioni. Dall'Organizzazione all'Atto Costitutivo, fino allo Statuto. Ogni mese, inoltre, viene aggiornato il "Bilancino", una pagina nella quale si possono trovare tutte le iniziative fatte, i denari raccolti, le donazioni ricevute. Nella stessa sezione vengono pubblicati, ogni tre mesi, gli estratti conti bancari (opportunamente anneriti per proteggere i dati sensibili) che mostrano in modo chiaro e trasparente come sono stati spesi i soldi.

Doctor Magic, il nuovo progetto della Marco Berry Onlus. Per saperne di più ne abbiamo parlato direttamente con Marco Berry.

CHE COS'È IL DOCTOR MAGIC?

È un'idea che avevo in mente da tanto tempo, e parte proprio dalla mia passione di sempre: l'arte della magia. Spesso non lo si nota, ma un bravo mago è in grado di distrarre l'attenzione da

una parte, per compiere il suo trucco dall'altra. È il metodo più classico, ma può diventare un "potere" utilizzabile nelle corsie degli ospedali.

Mi spiego meglio: la magia può stupire, meravigliare, costruire mondi. Ma può anche alleviare il dolore, proprio perché distrae durante un momento delicatissimo: le medicazioni. È questa l'ispirazione di fondo di "Doctor Magic", un progetto ideato e promosso dalla mia Onlus, che vede i maghi professionisti incantare i piccoli pazienti dell'Ospedale Regina Margherita di Torino. Con questo intendiamo proporre la magia come cura non farmacologica, per ridurre il dolore durante le medicazioni.

E FUNZIONA DAVVERO?

I risultati sono molto promettenti. Il progetto è affiancato da uno studio dell'Università di Torino, condotto dalla ricercatrice Gaia Giletta. La ricerca è in corso e la raccolta dati non è ancora conclusa, ma intende valutare se e quali benefici possono presentarsi durante le

performance del Doctor Magic. Per farlo viene utilizzata la Scala CEMS, uno strumento riconosciuto a livello internazionale per valutare le manifestazioni emotive dei bambini.

Con il Doctor Magic, i bambini soffrono molto meno o ignorano persino la sofferenza della medicazione.

LA MAGIA PUÒ ESSERE PIÙ FORTE DELLA PAURA?

Sì, perché il "Doctor Magic" è un personaggio che incanta i bambini nei reparti ospedalieri. Non durante la degenza, ma di fianco ai medici in un preciso e delicato momento. Nell'esatto istante della medicazione, proprio quando la paura amplifica il dolore, il Doctor Magic distrae l'attenzione dei bimbi con la magia. La magia può essere più forte della paura del medico e del dolore.





ANCHE PER SINTOMI PIÙ INTENSI.

In caso di primi sintomi influenzali, sai già che un'Aspirina C può essere una soluzione. Ma anche quando i sintomi diventano più intensi e pensi di aver bisogno di un rimedio diverso, la soluzione può essere la stessa: puoi provare una o due compresse di Aspirina C, per un'azione antifebbrile e antinfiammatoria anche contro sintomi più intensi.

 **ASPIRINA**
PER SEMPLIFICARTI LA VITA.

Scopri tutti i sintomi per cui è indicata Aspirina su www.aspirina.it

È un medicinale a base di acido acetilsalicilico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 22/11/2012.

Attualmente è attivo nei reparti di Cardiocirurgia e di Medicina d'Urgenza del Regina Margherita, grazie alla preziosa collaborazione del presidente del Circolo della Magia di Torino, Marco Aimone, e alla supervisione di Carlo Pace, primario del reparto di Cardiocirurgia.



ONLUS MARCO BERRY FOR CHILDREN

La Onlus Marco Berry Magic for Children raccoglie fondi per sostenere la costruzione dell'ospedale pediatrico MOHAMED ADEN SHEIKH CHILDREN TEACHING HOSPITAL di Hargeisa, nella regione del Somaliland. La MB onlus è fundraiser di MAS CTH onlus. Ma finanzia anche il progetto "Doctor Magic", attivo presso l'Ospedale Regina Margherita di Torino.

Se vuoi sostenere anche tu il progetto, ora puoi farlo in diversi modi. È infatti possibile sostenerci sia attraverso Bonifico Bancario sia attraverso versamento in C/c postale. Per qualsiasi informazione puoi contattarci all'indirizzo info@marcoberryonlus.org.

1) Donazione con PayPal

I donatori potranno acquistare uno dei 53.334 mattoni che serviranno a costruire l'ospedale.

Il costo di ogni mattone è di 10 euro
Beneficiario: info@marcoberryonlus.org

2) Bonifico Bancario

Conto Intesa San Paolo

IBAN: IT54C0306901001100000063685

BIC: BCITITMM

Conto Unicredit

IBAN: IT85T0200801006000102385977

3) c/c Postale

Numero di conto: 001004195721

Tutti i numeri della Onlus

Sede legale: C.so Duca degli Abruzzi, 6 – 10128 – Torino

Sede operativa: Via Poliziano, 32 – 10153 – Torino

Codice fiscale: 97747030019

Telefono: 011.089.72.58

Mail: info@marcoberryonlus.org Sito: www.marcoberryonlus.org

5x1000 a favore della MB Onlus

Per farlo è sufficiente fare una firma nell'apposito riquadro della dichiarazione dei redditi e inserire il codice fiscale della Onlus (C.F. 97.74.70.30.019). È possibile farlo nei modelli CUD, 730, UNICO. Ricordiamo che l'imposta è comunque obbligatoria anche se non si dichiara nessuna preferenza. La decisione non comporta nessuna tassa in più e non esclude comunque la scelta per l'8 per mille (confessioni religiose).

Basta la firma nell'apposito riquadro della dichiarazione e il codice fiscale della Marco Berry Onlus Magic for Children: 97.74.70.30.019.

ELISIR DEPURATIVO AMBROSIANO "LE 20 BUONE ERBE"

AIUTO NATURALE PER L'INTESTINO

Regolarità intestinale e digestione sono le funzioni del nostro organismo che per prime subiscono le conseguenze negative del nostro stile di vita.

Il "pronto soccorso naturale" può venire dalla sapiente selezione di erbe officinali racchiuse nella mini-compresa di Elisir Depurativo Ambrosiano "le 20 buone erbe" che, assunta la sera quando serve, aiuta fisiologicamente a riequilibrare l'intestino.

Quanto alla fase digestiva, un gradevole sorso di Elisir Ambrosiano "le 20 buone erbe", ottenuto dalla "macerazione" delle erbe selezionate, favorisce digestione e diuresi aiutando a depurare l'organismo da scorie e tossine.

Elisir Depurativo Ambrosiano "le 20 buone erbe" da 80 e 20 mini-compresse e Elisir Ambrosiano "le 20 buone erbe" in bottiglietta da 60 ml. Da Pool Pharma in Farmacia.



FITOREP BABY

ADDIO INSETTI

Fitorep Baby è un prodotto a base di attivi naturali molto efficace sugli insetti ed estremamente delicato sulla pelle, particolarmente quella dei bambini. Tra gli attivi una novità assoluta nel campo delle lozioni a "protezione naturale" è il p.menthane-3.8-diol, una molecola studiata in Svizzera con marcate proprietà insetto repellenti e contenuta in piccole quantità nell'olio essenziali dell'eucalipto citriodora, pianta originaria dell'Australia. Fitorep Baby contiene inoltre Olio da noce di cocco: deriva da pianta tropicale dell'arcipelago indiano, è ricco in acidi grassi saturi, possiede attività lenitiva, emolliente e idratante. Una volta applicato sulla cute, forma un lieve strato protettivo ed un durevole rilascio di aura gassosa, che rende la cute non riconoscibile dagli organi sensoriali degli insetti.

Le caratteristiche di Fitorep Baby sono: alta efficacia, elevata compatibilità cutanea, eccellente protezione cutanea, formulazione esclusivamente a base di attivi naturali.

Fitorep Baby è dermatologicamente testato sulle pelli sensibili, disponibile nei formati roll on 50ml e spray no gas 100ml - Ph 5.5 - Paraben Free



BIOSCALIN® CON SINCROBIOGENINA®

INTEGRATORE ALIMENTARE

Bioscalin® con SincroBiogenina® è il nuovo integratore alimentare, adatto ad uomini e donne di ogni età, consigliato nei casi di capelli deboli e fragili con tendenza a cadere, quando stress, squilibri ormonali, alimentazione non corretta, sole e fumo con la conseguente azione dannosa dei radicali liberi possono produrre un eccesso di radicali liberi ed alterare l'attività della papilla dermica, accorciando il ciclo di vita del capello. E' costituito da CronoBiogenina®, Biotina e Zinco e da un nuovo complesso brevettato di antiossidanti. Grazie alla tecnologia brevettata R-Plus tutti gli attivi presenti nella sua formula arrivano intatti nell'intestino dove vengono rilasciati gradualmente così da favorirne un ottimale assorbimento.

In vendita in farmacia a € 26,30.



SINGULA DERMON XPRT SUBLIME

TRATTAMENTO ANTIETÀ

Il passare del tempo è un dato di fatto da cui è impossibile fuggire. Oltre al susseguirsi inevitabile dei giorni, anche la stagione ci mette del suo: freddo, vento, pioggia e raggi UV. I segni sul volto diventano più visibili, le rughe più marcate e la carnagione perde di luminosità e compattezza.

La soluzione **Xpert SUBLIME**. È un trattamento "shock" anti-età che, grazie al suo effetto lifting immediato, protegge e ripara la pelle in profondità combattendo efficacemente sia l'invecchiamento fisiologico sia il fotoinvecchiamento. Gli attivi di Xpert SUBLIME, altamente concentrati, inibiscono i neurotrasmettitori responsabili della contrazione dei muscoli facciali e riparano il DNA cellulare danneggiato dall'esposizione al sole e dagli agenti atmosferici. Le rughe sono come levigate, la pelle più tonica, tesa, con un aspetto fresco e giovane.



*Siero, flacone da 30ml
Prezzo: 49,00 €
www.singuladermon.it*

BE-TOTAL SCIROPPO

L'INTEGRAZIONE QUOTIDIANA
PER IL TUO BAMBINO

L'energia che consumiamo viene dal cibo, ma sono le vitamine B che ci permettono di trasformare al meglio quello che mangiamo in energia. Non sempre però, le vitamine B sono presenti a livelli ottimali nell'alimentazione quotidiana. Be-Total Sciropo, grazie a tutte le vitamine del gruppo B nel giusto mix, trasforma l'energia del cibo in energia utile per crescere e per affrontare quei periodi di studio, sport, divertimento e convalescenza in cui i bambini hanno bisogno di più energia. Secondo un'indagine* condotta su oltre 1750 pediatri italiani su abitudini alimentari, possibili carenze nutrizionali e ruolo degli integratori alimentari, Be-Total sciropo risulta il più raccomandato tra gli integratori vitaminici per bambini.

Maggiori info su: www.betotal.net

(*Indagine condotta nel 2012
dall'Istituto Medi-Pragma,
www.medipragma.it/publications/sananutrizione



BABYGELLA SILVER CREMA LENITIVA

CREMA LENITIVA CON ARGENTO COLLOIDALE

BABYGELLA Silver Crema Lenitiva grazie ai suoi componenti è indicata per lenire le irritazioni specialmente nell'area del pannolino. Facilmente spalmabile è arricchita di Argento colloidale con azione antimicrobica ad ampio spettro; Ossido di Zinco al 4% ad azione lenitiva ed assorbente. Pantenolo e Vitamina E con attività protettiva ed antiossidante. Bisabololo e Paradolo ad azione antiarrossamento. Olio di Mandorle Dolci e Miele ad azione lenitiva ed idratante prolungata.

BABYGELLA SILVER Crema Lenitiva è dotata di uno speciale flacone airless che permette di applicare il prodotto dove è necessario in maniera facile e leggera e senza sprechi del prodotto. E' una crema ad inversione di fase: si struttura infatti dopo pochi istanti dall'applicazione per proteggere in sicurezza le zone interessate (area del pannolino, pieghe della pelle).



Confezione: Flacone Airless 100g
Prezzo al pubblico: € 10.90

In vendita in farmacia
e nei negozi specializzati
www.babygella.it

ISOMAR SPRAY BABY

SPRAY NASALE

È una soluzione di acqua di mare isotonica ed estratto di camomilla ad azione fluidificante indicata per l'igiene nasale quotidiana dei bambini a partire dai 12 mesi.

L'acqua di mare libera il naso in caso di raffreddori, bronchiti, sinusiti, riniti, allergie anche da polline. L'azione sinergica dell'acqua di mare isotonica e dell'estratto di camomilla aiuta a ridurre la secchezza della mucosa e ad aumentare la pervietà delle vie nasali.

L'acqua di mare viene prelevata nell'area antistante al Parco Marino delle Cinque Terre, Liguria e portata a isotonia, funge da solvente del muco e dei residui ematici della mucosa del naso. Il beccuccio Baby Friendly, grazie alla punta sottile e al getto nebulizzato è particolarmente indicato per il nasino dei bambini.

ISOMAR Spray Baby è consigliato in età pediatrica a partire dai 12 mesi di vita e grazie alla sua caratteristica azione fluidificante può essere usato quotidianamente per incrementare l'umidità delle fosse nasali, anche più volte al giorno.

In Farmacia



3D®

INTEGRATORE ALIMENTARE

Phyto Garda presenta 3D®, un integratore alimentare a base di piante officinali utili per favorire la depurazione dei principali organi emuntori (intestino, fegato, pelle e reni). Sono presenti estratti secchi e titolati di Betulla, Tarassaco, Bardana, The verde, Sambuco, Equiseto, Finocchio e Carciofo. La Betulla e il Tarassaco possiedono funzioni depurative dell'organismo e favoriscono il drenaggio dei liquidi corporei. Anche

il The verde, il Sambuco e l'Equiseto concorrono al drenaggio dei liquidi corporei. Inoltre il Tarassaco e il Carciofo possiedono azioni in grado di favorire la funzionalità epatica e digestiva. La Bardana è nota per la sua funzione depurativa in grado di favorire il benessere della pelle. Il Finocchio favorisce la regolare motilità gastrointestinale e con il Carciofo l'eliminazione dei gas. 3D®Gold è senza glutine, privo di alcool, zuccheri aggiunti e coloranti.

È un integratore di
Phyto Garda (Tel. 045-6770222)
in confezione da 250 ml.



LA MUSICA IN ETÀ PEDIATRICA

Dott. ALBERTO FERRANDO
Pediatra di famiglia
PAOLA SANTAGATA
Segretaria di Studio Pediatrico
www.ferrandoalberto.eu
ferrandoalberto.blogspot.com



PEDIATRIA

La musica è un ampio bagaglio culturale per il bambino.

Aiutare il proprio bambino ad avvicinarsi alla musica lo aiuterà ad affinare la propria intelligenza.

Un gran numero di informazioni sulla natura della musica e sul suo ruolo nel mondo ci viene dai miti della creazione. Nel momento in cui un dio manifesta la volontà di dare vita a sé stesso o a un altro dio, di far apparire il cielo e la terra oppure l'uomo, egli emette suono... Espira, sospira, parla, canta, urla, tossisce... oppure suona uno strumento musicale, o si serve di un oggetto materiale che simboleggia la voce creatrice. La fonte dalla quale emana il mondo è sempre una fonte acustica.

La musica è inconfutabilmente un bagaglio culturale: per gli adulti, nella memoria, nella quotidianità per i bambini, in ciò che ha costituito il loro "imprinting" musicale nell'esperienza pre-natale. Secondo Mario Piatti, docente di Pedagogia musicale, l'identità musicale

si articola sostanzialmente in quattro momenti: l'imprinting, i vissuti, i valori, le competenze. L'imprinting è costituito dalle prime esperienze nel campo del suono e della musica, relative alla prima infanzia e quindi condotte essenzialmente in famiglia e/o all'asilo nido. Il vissuto riguarda la complessità delle esperienze musicali, i sensi e i significati elaborati intorno ad esse, le "passioni" musicali. Il settore dei valori che attribuiamo alla musica ci rimanda all'aspetto sociale e collettivo dell'esperienza musicale. Le competenze, infine, comprendono le abilità e le conoscenze in campo musicale acquisite sia attraverso i percorsi scolastici sia nella quotidianità.

Intorno ad uno/due anni l'attrazione verso le fonti sonore è assai viva, successivamente cambia la sua funzione. Il bambino di uno o due anni è

affascinato dal suono in sé, anzi dal gesto che lo produce. Ciò significa che è tanto più interessato quanto più può agire, lui stesso, sulla sua sorgente. Il suono provoca la motricità. Se un adulto produce un suono accanto ad un bambino, questo gli si avvicinerà provando lui stesso a produrlo. E quando ha l'oggetto tra le mani e lo suona, non si sa bene se veramente ascolta o se è l'esercizio motorio che lo soddisfa; egli ha preso possesso del suono, l'ha afferrato, potremmo dire che il piccolo "ascolta" con le mani.

Alcune ricerche hanno dimostrato che il ritmo della musica può aiutare il cuore a battere in maniera regolare. Un altro studio recente dimostra che già dopo tre anni di studio di uno strumento musicale, lo studente è più bravo nel ragionamento verbale e nelle

competenze linguistiche; e più lo studio prosegue maggiore è il vantaggio nell'apprendimento. Gli esperti indicano che la musica aiuta a rendere competenti nella soluzione dei problemi, nello sviluppare la concentrazione e la coordinazione dei movimenti fini. E' stato dimostrato che la rappresentazione della mano sinistra a livello corticale è espansa in giovani suonatori di strumenti a corda (violinisti, violoncellisti, chitarristi...) rispetto ai giovani di pari età presi come controllo. Il grado di riorganizzazione della mappa corticale è funzione dell'età in cui la persona ha iniziato a suonare lo strumento. Più è precoce l'età di inizio, più notevole è la riorganizzazione del sistema nervoso.

Pertanto i consigli per i genitori possono essere:

- Introdurre la musica

precocemente nelle attività di vostro figlio, tutti i tipi di musica sia nei piccoli che nei grandicelli.

- Regalate giocattoli che incoraggino la produzione di suoni o la scelta dei ritmi.
- Favorite la ricerca di un asilo che introduca i giochi musicali nella routine giornaliera.

Approfittate di corsi di musica offerti dalla scuola: anche bambini che non possono frequentare corsi privati per imparare l'uso di strumenti musicali, tutti devono avere questa opportunità di educazione e di apprendimento.

Se possibile, permettete a vostro figlio di seguire lezioni di strumenti musicali svolte da un professionista.

Si ringrazia per il materiale fornito e la preziosa collaborazione la professoressa Ilaria Bellia, violinista.

Sicuro, efficace... è FAST!



Fitorep Fast è un insettopellente che sfrutta le proprietà del N.N-dieyhyl-touamide, la miglior molecola che blocca i ricettori olfattivi degli insetti. La concentrazione il principio attivo al 9% ne garantisce l'efficacia per tenere lontani moscerini e zanzare fino a 3 ore. **Fitorep Fast**, grazie al contenuto in alcool, è di rapido assorbimento e possiede un ottimo profumo dato dagli olii essenziali di geranio, salvia, verbena e muschio. Disponibile nei formati: roll on 50ml, spray no gas 100ml. È un Presidio Medico Chirurgico n. 18480. In Farmacia.

Fitolen Fast è una lozione rinfrescante dopo puntura con camomilla, aloe vera, mandorla, malva e calendula, piante note in natura per le loro proprietà lenitive. Contiene mentolo che dona sulla pelle una piacevole sensazione rinfrescante e sodio ialuronato, molecola che funge da emolliente e idratante. Grazie alla presenza di alcool è di veloce assorbimento. **Fitolen Fast** è in confezione roll on da 20ml. Contiene ammoniaca 5%. 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



ALLERGIA ALL'UOVO

Dott.ssa ELISA MANETTI
Biologa nutrizionista
manets@libero.it
Cell. 340 9532666



ALIMENTAZIONE

L'allergia all'uovo è considerata una delle più comuni allergie alimentari in età pediatrica.

Scopri insieme a noi come si manifesta e perchè tende a scomparire con la crescita.

L'allergia è una reazione del sistema immunitario, che si scatena in risposta ad una o più molecole (antigeni o allergeni), che vengono erroneamente considerate dall'organismo come elementi estranei e quindi come una possibile fonte di pericolo. Il sistema anticorpale provoca una risposta immunitaria, che può causare non solo sintomi gastrointestinali, ma anche cutanei, respiratori o sistemici.

Nel caso delle allergie alimentari, la reazione immuno-mediata è scatenata generalmente da glicoproteine contenute negli alimenti stessi e può essere IgE mediata (condizione più frequente, in cui sono coinvolti gli anticorpi immunoglobuline E) o non IgE mediata.

L'allergene, introdotto una prima volta nell'organismo, rimane latente, ma induce formazione di anticorpi specifici. A una seconda introduzione, l'organismo, ormai allergizzato, risponde con l'immediata, o quasi, attuazione di fenomeni clinici evidenti.

Il sistema immunitario presente nella mucosa intestinale incontra quotidianamente enormi quantità di antigeni e, normalmente, sopprime la sua reattività nei confronti di antigeni esterni innocui, mentre è in grado di fornire un'efficace risposta nei confronti di patogeni pericolosi. Le allergie alimentari sono causate da errori in questo sistema di sorveglianza immunitaria.

Fra i più comuni allergeni di tipo alimentare vi sono i crostacei

e i molluschi, il grano, il latte, la cioccolata, le noci, l'uovo e i semi della soia.

L'uovo, in particolare, contiene varie tipologie di proteine, molte delle quali fortemente allergogene, soprattutto nell'albume, come ovomucoide, ovoalbumina, ovotransferrina e lisozima.

L'allergia all'uovo è quindi scatenata dal riconoscimento di tali peptidi, come molecole dannose per l'organismo; trattandosi di proteine, per scongiurare l'eventualità di qualsiasi fenomeno clinico legato alla loro interazione col sistema immunitario, si potrebbe pensare che sia sufficiente sottoporle a denaturazione chimica, fisica o enzimatica ma, a differenza delle altre proteine, l'ovomucoide è una molecola estremamente resistente al calore ed alla tripsina digestiva; per questo motivo, anche dopo la cottura, conserva efficacemente la propria capacità allergizzante.

L'allergia all'uovo è considerata una delle più comuni allergie alimentari in età pediatrica, riguarda l'1,5-1,8% dei bambini fino a 2 anni e, a differenza di altre allergie alimentari, può manifestarsi fin dalla prima assunzione, probabilmente poiché l'attivazione della risposta immunitaria contro l'alimento è già avvenuta durante la gravidanza, l'allattamento o per via aerea.

In età pediatrica le allergie alimentari sono molto frequenti per via dell'imaturità della cosiddetta "barriera di protezione" intestinale. Tale condizione può predisporre più facilmente al passaggio di molecole di derivazione alimentare attraverso la mucosa intestinale e il loro riconoscimento come antigeni, con conseguenti reazioni allergiche. Man mano che l'apparato gastroenterico matura, esso è in grado di difendersi meglio contro gli allergeni e in molti bambini dopo i 5-8 anni di vita

i sintomi delle allergie alimentari si attenuano o addirittura scompaiono.

COME SI MANIFESTA

L'allergia all'uovo è tra le maggiori cause della comparsa, in età neonatale, di dermatiti atopiche ed eczema.

I sintomi associati a questo tipo di patologia sono reazioni cutanee come dermatiti, eczemi e sindromi orticarie, riniti allergiche, sintomi gastrointestinali come crampi, nausea e vomito e sintomi respiratori come asma. Nei casi più gravi si può arrivare all'anafilassi, che si manifesta con ostruzione delle vie aeree, crampi addominali, tachicardia, calo della pressione arteriosa e, talvolta, perdita di coscienza. In presenza di alcuni di questi segnali è necessario l'intervento immediato con adrenalina. La gravità delle reazioni, inoltre, può variare ogni volta.

LA DIAGNOSI DI ALLERGIA

Dopo l'indagine clinico-anamnestica della manifestazione allergica, si può procedere ai vari test diagnostici quali Prick test, dosaggio delle IgE specifiche, test di provocazione orale in stretta sorveglianza in ambito ospedaliero.

Il test in vivo o Prick test consiste nella penetrazione attraverso la cute, mediante una piccola lesione superficiale, di soluzioni contenenti minime quantità di sospetto allergene. Se il soggetto ha anticorpi IgE attivi per la sostanza applicata, sarà osservabile una reazione cutanea localizzata (ponfo). Con il test in vitro o RAST test viene fatta l'analisi degli anticorpi IgE, per misurare la risposta del sistema immunitario e controllare la quantità degli anticorpi specifici del sangue.

TERAPIA

L'allergia all'uovo in genere tende a scomparire con la

crescita e ha una durata media di circa tre anni, diventando piuttosto rara negli adulti.

Nel caso di forme molto gravi che non guariscono entro i 6 anni, può essere considerata la terapia di desensibilizzazione, che prevede la somministrazione di dosi crescenti di uovo in ambiente ospedaliero.

La terapia consiste nell'eliminare dalla dieta l'uovo e gli alimenti che lo contengono.

L'attenta lettura delle etichette degli alimenti confezionati e le indicazioni date dallo specialista Allergologo, consentono di ridurre drasticamente la possibilità di andare incontro a reazioni potenzialmente pericolose.

A tal fine ci viene in aiuto il nuovo Regolamento Europeo sull'etichettatura degli alimenti (Regolamento UE n. 1169/2011), in base al quale vi è l'obbligo di riportare in etichetta, oltre all'elenco degli ingredienti e ad altre informazioni, qualsiasi allergene (come da Allegato II) o suo derivato («usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata»).

Particolare attenzione va inoltre posta, durante la preparazione degli alimenti, non solo alle materie prime utilizzate, ma anche alle possibili fonti di contaminazione.

VACCINAZIONI NEI PAZIENTI CON ALLERGIA ALL'UOVO

Diversi vaccini sono coltivati in embrioni di pollo o tessuti embrionali e, seppur in minima percentuale, contengono proteine dell'uovo.

Le raccomandazioni delle Società Scientifiche Internazionali per la somministrazione di tali vaccini a pazienti con allergia all'uovo variano in base alla concentrazione di proteina dell'uovo nel vaccino e dalle reazioni presentate del paziente.

LE CONGIUNTIVITI CLASSIFICAZIONE E RIMEDI



OCULISTICA

(Figura 01): Esame di un paziente al microscopio con lampada a fessura; permette di vedere a forte ingrandimento tutte le strutture oculari e quindi facilita la diagnosi delle patologie oculari, tra cui la congiuntivite

Occhi rossi?
*Spesso si tratta di
congiuntivite.*

Dr. Lucio BURATTO
Direttore del
Centro Ambrosiano Oftalmico
P.zza della Repubblica 21
20124 Milano
Tel. 02.6361191
fax 02.6598875
office@buratto.com
www.camospa.it

Quando una persona ti dice che hai gli occhi rossi ... quasi sempre vuol dire che hai una congiuntivite cioè una infiammazione della congiuntiva; questa è una sottile membrana mucosa trasparente che riveste la superficie anteriore dell'occhio (sino alla cornea, la parte anteriore trasparente dell'occhio) e la superficie interna delle palpebre: essa è come una "tappezzeria" che protegge la parte esposta del bulbo oculare (salvo la cornea).

A causa della sua posizione esposta, la congiuntiva viene in contatto con numerose sostanze esterne e con microrganismi molto più delle altre mucose del corpo e quindi compare la congiuntivite (od infiammazione della mucosa congiuntivale), che

è la più comune tra le malattie degli occhi.

**Come si presenta una
congiuntivite ?**

Le palpebre appaiono un po' gonfie e spesso le ciglia sono appiccicate; la congiuntiva è un po' edematosa (gonfia) e arrossata (le persone che guardano dicono ..che gli occhi sono rossi ..), spesso c'è una secrezione che può essere liquida o densa ..per cui occorre asciugarsi gli occhi con frequenza; spesso essi bruciano, lacrimano e la sensazione è di avere come della sabbia negli occhi; la persona interessata da congiuntivite non ha quasi mai dolore e la sua vista rimane inalterata (anche se spesso la persona si stanca dopo un po' che usa la vista).

Le cause della congiuntivite possono essere diverse e molteplici ma possiamo classificarle in:

- batteriche e virali
- allergiche
- fisiche
- associate a malattie sistemiche

CONGIUNTIVITI BATTERICHE E VIRALI

La congiuntivite batterica è la più frequente e può essere causata sia da batteri che normalmente risiedono sulla congiuntiva, sia da batteri provenienti dall'esterno. Occorre una terapia antibiotica locale con colliri per risolverla.

La congiuntivite virale è anch'essa comune e può essere provocata da svariati virus; alcune sono gravi e debilitanti (herpes virus), altre sono relativamente meno importanti (Adenovirus). Spesso le congiuntiviti virali sono accompagnate da sintomi generali (febbre, dolori, malessere generale). I farmaci antivirali locali e generali nella maggioranza dei casi risolvono la congiuntivite senza lasciare conseguenze importanti.

CONGIUNTIVITI ALLERGICHE

Le congiuntiviti allergiche sono causate da agenti irritanti (allergeni) esterni od interni che provocano infiammazione congiuntivale quasi sempre bilaterale (allergia alle graminacee, allergia ai pollini in genere, allergia a cosmetici, etc.); le congiuntiviti allergiche sono frequenti soprattutto in primavera.

CONGIUNTIVITI FISICHE

Le congiuntiviti fisiche possono essere determinate da corpi estranei, da agenti chimici o da altri irritanti in genere. Qualsiasi sostanza irritante, che penetra nel sacco congiuntivale, può

dare luogo ad una congiuntivite. Alcuni irritanti di uso comune come sapone, fertilizzanti, acidi, alcali e farmaci, possono provocare congiuntivite, e così lo smog che in alcuni paesi industrializzati è diventato la causa più comune di congiuntivite chimica.

CONGIUNTIVITI ASSOCIATE A MALATTIE SISTEMICHE

Alcune malattie sistemiche come ad esempio l'artrite

reumatoide, il diabete ma anche affezioni della ghiandola tiroide (ipertiroidismo), possono essere causa di congiuntiviti.

DIAGNOSI E TERAPIA

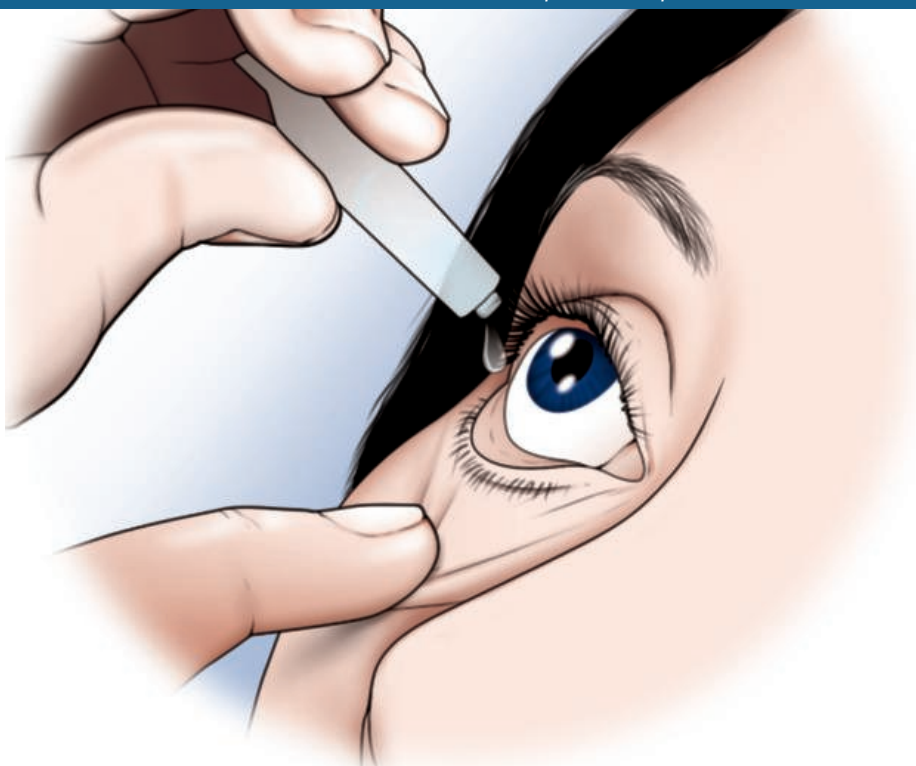
Quasi sempre i sintomi presenti e l'obiettività sono sufficienti al medico oculista per fare una corretta diagnosi e instaurare la giusta terapia.

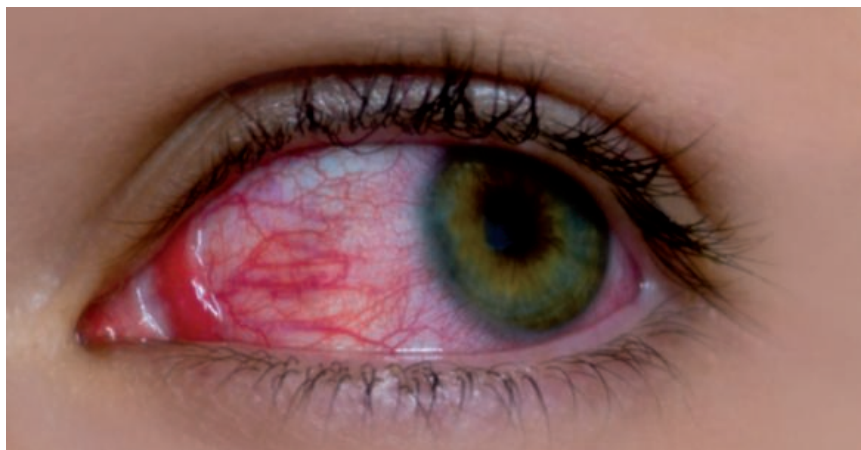
La terapia antibiotica locale e antivirale risolve nella quasi totalità dei casi le infezioni

Sintomi della congiuntivite

Il sintomo più comune è il rossore dell'occhio accompagnato quasi sempre da un'aumentata formazione di lacrime. La lacrimazione abbondante ha la funzione meccanica di lavaggio dell'occhio, oltre a una funzione antibatterica. Può esserci bruciore e fotofobia (fastidio alla luce). Altri disturbi sono il prurito (congiuntiviti allergiche), la secrezione (congiuntiviti batteriche), come anche il gonfiore delle palpebre e l'appiccicamento delle palpebre tra loro al risveglio.

(Figura 02): Modalità di applicazione dei colliri: con l'indice della mano sinistra si abbassa la palpebra inferiore, si fissa un punto sul soffitto e si lasciano cadere alcune gocce di collirio nel sacco formato dalla congiuntiva, senza toccare le strutture dell'occhio per non "inquinare" il collirio.





congiuntivali da batteri o virus. Si possono inoltre effettuare irrigazioni saline o acquose nel sacco congiuntivale ed è necessaria una attenta igiene personale (anche per evitare contagi con altre persone).

Nelle **congiuntiviti allergiche** sono utili i colliri antistaminici

ed una terapia a base di steroidi (cortisonici); è però di fondamentale importanza allontanare la causa di allergia o meglio evitarne il contatto.

Nelle **congiuntiviti fisiche** è importante evitare l'esposizione all'agente irritante ed effettuare, dopo il contatto

con il prodotto tossico, una immediata irrigazione del sacco congiuntivale mediante acqua o soluzione fisiologica. La gravità della congiuntivite e del danno congiuntivale dipende dalla aggressività dell'agente chimico.

In quasi tutte le congiuntiviti occorre pulire con una certa frequenza le palpebre; a tale scopo in farmacia si possono acquistare apposite salviette monouso specificatamente studiate, a base di prodotti naturali ed indicate anche per struccarsi gli occhi, e che consentono una buona pulizia con azione decongestionante e lenitiva.

Quando la congiuntivite è guarita molto utili sono gli integratori lacrimali (lacrime artificiali) a base di acido ialuronico.

Dolci gesti quotidiani



Marsiglia è una linea di prodotti pensati per l'igiene e la protezione della pelle, anche e soprattutto la più delicata e sensibile, come quella dei bambini. È una linea nata 20 anni fa,

formulata con olii vegetali ed estratti naturali e gradevolmente profumata. È ottima per tutta la famiglia, speciale per le pelli sensibili e danneggiate, alle quali garantisce una perfetta igiene ed un pronto riequilibrio.

La linea Marsiglia comprende: saponetta solida, saponetta solida con zolfo, detergente liquido in confezione da 300 ml con dosatore o nel flacone ricarica da litro, detergente intimo, shampoo doccia, mousse delicata.

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



MENOPAUSA: SINTOMI E RIMEDI PER VIVERE BENE DOPO I 50 ANNI

TERZA ETÀ

altraetà®

*Il mondo degli over 50 a
portata di click!*

Contatti:

www.altraeta.it - info@altraeta.it

Social Media:

www.facebook.com/altraeta

www.twitter.com/altraeta

www.youtube.com/user/altraeta

La menopausa, come la pubertà, è uno dei momenti biologici più importanti della vita di ogni donna. È un fenomeno naturale che ci accomuna e che, a seconda della sensibilità personale, può causare fastidi fisiologici, umore mutevole, gonfiore e disturbi cognitivi.

La menopausa, come tutti i cambiamenti fisiologici del nostro corpo, **non arriva all'improvviso**. È preceduta da una pre-

menopausa, un periodo di circa **quattro anni**, durante il quale la produzione degli ormoni sessuali diminuisce poco a poco. Questa fase si manifesta attraverso vari disturbi fisiologici: tra gli altri, il ciclo diventa irregolare e possono manifestarsi anche altri sintomi sgradevoli, come gonfiore o insonnia.

Tra i principali squilibri causati dal nuovo periodo della vita, possono riscontrarsi **vampate di calore, problemi vaginali e aumento di peso**. Anche le ossa possono risentire della menopausa: con il calo del tasso d'estrogeni, le ossa diventano più fragili e il rischio di rottura ossea aumenta.

Quali possono essere i trattamenti e gli aiuti per ridurre i disturbi causati dalla menopausa?

Spesso, si ricorre al **trattamento ormonale** che agisce come **sostituto degli ormoni** (estrogeni e progesterone) che non sono più prodotti dalle ovaie. La terapia deve essere prescritta dal medico e può essere assunta attraverso diversi metodi: spray, cerotti, compresse o creme.

Ma non esiste solo il trattamento ormonale: **anche la medicina dolce**, quale omeopatia, agopuntura, fitoterapia **può dare sollievo** contro i problemi della menopausa. Adottare una dieta **ricca di calcio, vitamina D ed estrogeni naturali** – presenti in mele, pomodori, papaya, uva, pompelmo, datteri, ciliegie, rabarbaro, prugne e melograni – è un'ottima abitudine per combattere e prevenire alcuni disturbi legati alla menopausa.

Controllare l'alimentazione, mangiare meno, ma meglio (calcio, vitamine, proteine), optare per un'attività fisica regolare, anche moderata, come **camminare (almeno trenta minuti al giorno possibilmente)**, sono i due capisaldi per vivere bene la menopausa.

Per rimanere sempre aggiornato sulla salute e il benessere over 50, iscriviti gratuitamente a www.altraeta.it. Potrai giocare con noi, partecipare ai nostri corsi, usufruire di promozioni e sconti e ricevere interessanti omaggi!

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 Latulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

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

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

Da ALKAMED In Farmacia

Sovrappeso e Obesità problema attuale?

Molti degli italiani accusano questo problema.
La causa? Una scorretta alimentazione e uno stile di vita sedentario.

La nostra alimentazione è oggi ricca di carboidrati complessi e questo può spiegare, in parte, un'incidenza così importante di persone che soffrono di queste problematiche.

La maggior parte degli zuccheri assunti con la dieta derivano dai carboidrati complessi che sono alla base della nostra alimentazione.

Le fonti principali sono soprattutto pane, pasta, riso e patate.

Cibi contenenti carboidrati complessi

Molto ricchi	Mediamente ricchi
Pasta	Patate
Riso	Mais
Pizza	Piselli
Pane, grissini	Lenticchie
Corn flakes	Fagioli
Crackers	Barbabietole

Data la loro diffusa presenza è difficile regolarne la quantità per ogni singolo pasto e nel totale della giornata.

Inoltre l'effetto dei carboidrati complessi è influenzato dall'Indice Glicemico che, per gli alimenti raffinati e ricchi di amidi, è particolarmente elevato.

Oggi in farmacia puoi provare

Kiločal

medical-slim
con KiloCapto®

Un nuovo prodotto utile per il controllo del peso, la prevenzione e il trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

Kilocal Medical-Slim con **KiloCapto®** è indicato nelle diete particolarmente ricche di carboidrati complessi per ridurre l'assorbimento giornaliero degli zuccheri. La compressa contiene 100 mg di **KiloCapto®**, un complesso glicoproteico formato da proteine non OGM di fagiolo, che promuove il dimagrimento grazie all'azione locale di rallentamento dei meccanismi che portano alla degradazione e poi all'assorbimento dei carboidrati complessi, con conseguente riduzione dell'apporto calorico.

L'aggiunta del *simeticone* limita i fastidiosi gonfiori

addominali. I carboidrati complessi non degradati vengono espulsi con le feci.

Due compresse di **Kilocal Medical-Slim** possono inibire l'assorbimento di carboidrati complessi. Una conseguenza indiretta del blocco dell'assorbimento degli zuccheri è la riduzione dei picchi postprandiali di glicemia.

Kilocal Medical-Slim è utile nel favorire la riduzione dell'assorbimento dei carboidrati complessi.

La diminuzione dell'assimilazione dei carboidrati, riducendo l'apporto calorico, determina una perdita di peso. Un calo ponderale, migliora i disturbi associati all'obesità e al diabete.

Kilocal Medical-Slim se associato ad una dieta ipocalorica, e ad una adeguata attività fisica, è un utile coadiuvante per il controllo del peso e la prevenzione ed il trattamento dell'obesità. In caso di dubbio chiedere al medico o al farmacista notizie e consigli per uno stile di vita sano.



SIIT s.r.l.
Via Ariosto, 50/60
20090 Trezzano
sul Naviglio (MI)

È un Dispositivo Medico CE 0426 Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 22/03/2013

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

SPECIALE PREVENZIONE PIAGHE DA DECUBITO





SPECIALE

Questa è una delle guide pratiche all'assistenza infermieristica che ogni mese la Federazione Nazionale Collegi Infermieri (Ipasvi) pubblica sul portale www.ipasvi.it nella sezione Click Salute. Le guide sono organizzate in forma di quesiti cui viene data risposta in termini semplici, ma rigorosamente scientifici.

*A cura della
Redazione del portale
www.ipasvi.it*

FEDERAZIONE NAZIONALE COLLEGI INFERMIERI

LA PREVENZIONE DELLE LESIONI DA DECUBITO I CONSIGLI DELL'INFERMIERE

Le lesioni da decubito, possono essere molto dolorose e difficili da guarire ed è molto importante riuscire a prevenire la comparsa. Di seguito si fornisce una breve guida per rispondere ai principali quesiti di chi assiste un soggetto a rischio di lesioni.

1. CHE COSA SONO E PERCHÉ SI FORMANO LE LESIONI DA DECUBITO?

Per lesioni da decubito (conosciute comunemente come piaghe da decubito) si intendono ulcerazioni della cute più o meno profonde.

Tale danno si forma prevalentemente nei soggetti

È VERO CHE?

E' vero che esiste una scala per definire la gravità delle lesioni da decubito?

Vero. La gravità della lesione è compresa tra 4 stadi che vanno da un livello minimo, semplice arrossamento della pelle, fino alla formazione di un cratere profondo che raggiunge il muscolo e l'osso. Si riporta di seguito la scala usata per la valutazione della lesione.

STADIO	DESCRIZIONE
I stadio	Eritema fisso della cute intatta
II stadio	Interessamento dell'epidermide e/o del derma
III stadio	Interessamento di tutto lo spessore cutaneo con esclusione della fascia muscolare
IV stadio	Interessamento di tutto lo spessore cutaneo con danno a muscoli, ossa, capsule articolari e tendini

2. QUALI SONO I SOGGETTI A RISCHIO?

Per prevenire le lesioni da decubito occorre innanzitutto riconoscere le persone a rischio.

Le persone allettate o con problemi gravi di mobilità sono i primi da considerare come soggetti a rischio. In particolare vanno tenuti in stretta osservazione i soggetti che hanno problemi di mobilità a causa di malattie neurologiche (ictus o sclerosi multipla), malattie cardiache o diabete. Queste malattie riducono la percezione sensoriale impedendo alla persona di avvertire gli stimoli dolorosi che portano a cambiare posizione per migliorare la circolazione a livello della cute e del derma.

Si è visto inoltre che i soggetti molto magri o gravemente sovrappeso sviluppano lesioni più spesso di chi ha un peso normale.

Infine va prestata particolare attenzione a chi soffre di incontinenza urinaria perché l'urina può contribuire alla macerazione della pelle e indirettamente alla formazione della lesione.

È VERO CHE?

E' vero che esistono scale per valutare i soggetti con lesioni da decubito?

Vero. Gli operatori sanitari devono valutare le condizioni di rischio dei soggetti con l'ausilio di scale validate. La scala di Braden per esempio

immobilizzati o con problemi di mobilità.

L'immobilità protratta per un lungo periodo determina un aumento della pressione tra la superficie corporea e il piano del letto. Tale situazione riduce la circolazione del sangue limitando il passaggio di ossigeno e sostanze nutritive e determina la morte dei tessuti con la conseguente formazione dell'ulcera.

L'immobilità è comunque solo uno dei fattori che può causare le lesioni da decubito; a questo occorre aggiungere:

- la ridotta percezione sensoriale;
- il ridotto stato nutrizionale;
- il flusso sanguigno inadeguato;
- l'incontinenza.

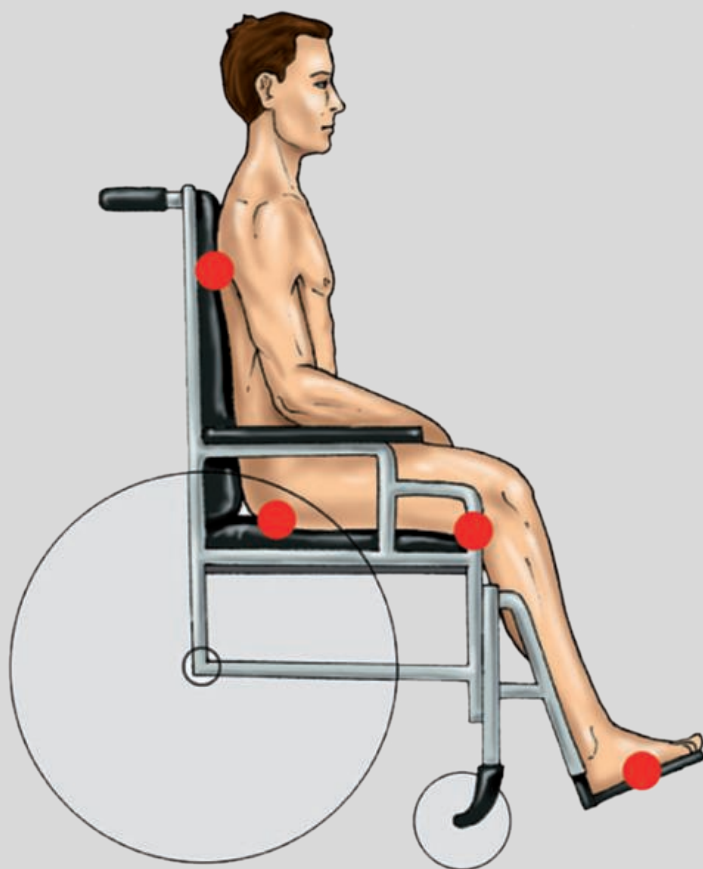
valuta i principali fattori di rischio (mobilità, percezione sensoriale, attività, nutrizione, incontinenza, frizione/scivolamento).

E' vero che tutti i soggetti con diabete sono a rischio di lesioni da decubito?

Falso. Il diabete è una malattia che riduce la percezione sensoriale e aumenta quindi il rischio di lesioni ma prima di dire se un soggetto è a rischio occorre valutare anche altri fattori come mobilità, attività e stato nutrizionale.

E' vero che per ridurre il rischio di lesioni nei soggetti incontinenti occorre cambiare spesso il pannolone?

Vero. L'intervallo tra i cambi è un fattore importante per ridurre il rischio di lesioni. Inoltre è bene lavare spesso le parti intime con saponi neutri e utilizzare creme protettive emollienti o barriera (a base di ossido di zinco) per mantenere il più possibile inalterata la struttura e la funzione protettiva della cute.



3. QUALI SONO LE AREE CUTANEE PIÙ A RISCHIO DI LESIONI?

In generale le aree del corpo più a rischio di lesioni sono l'osso sacro, i talloni e le ossa del bacino. Tuttavia va segnalato che il rischio cambia a seconda della posizione e in particolare se la persona è a letto o se è in carrozzina. Se è a letto occorre fare attenzione soprattutto:

- al bacino;
- alla colonna vertebrale;
- alla zona sacrale;
- alle scapole;
- ai gomiti;
- ai talloni.

Se è sulla sedia a rotelle, invece, occorre tenere sotto controllo:

- la zona sacrale;
- la parte bassa della schiena;
- le gambe;
- i talloni;
- i piedi.

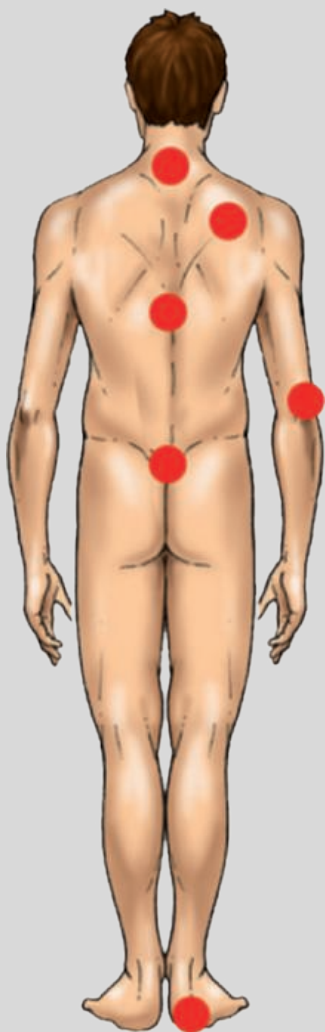
Chi assiste il soggetto deve prestare attenzione a eventuali cambiamenti della pelle in termini di:

- colorazione (eritema);
- umidità (secchezza o macerazione);
- consistenza (fragilità o indurimento, gonfiore);
- temperatura (aumento o riduzione);
- danni iniziali (vescicole o abrasioni).

È VERO CHE?

E' vero che la pelle di questi soggetti va ispezionata tutti i giorni?

Vero. La pelle andrebbe controllata almeno una volta al giorno. In caso di dubbi o di problemi conviene sempre chiedere un consiglio ad un operatore sanitario per effettuare una prevenzione accurata delle lesioni.



E' vero che il tallone è una zona particolarmente delicata?

Vero. Il tallone è particolarmente sensibile ai danni in quanto è povero di vascolarizzazione, povero di tessuto sottocutaneo e a livello del calcagno è presente un osso a forma di cuneo. Su questa zona può formarsi una pressione superiore a quella che si registra a livello dell'osso sacro.

4. COME VA DETERSA LA PELLE?

La cura della cute è un fattore da non trascurare per la prevenzione delle lesioni. Se la pelle è secca e disidratata infatti aumenta il rischio di lesioni. La detersione deve essere quindi molto delicata in modo da rispettare l'idratazione e il pH. A tal scopo conviene utilizzare detergenti poco schiumogeni, facili da risciacquare e a pH fisiologico.

Nel lavaggio, la pelle non deve essere frizionata energicamente né vanno effettuati massaggi circolari per minimizzare il rischio di traumatismi. Analogamente si raccomanda di asciugare la pelle tamponandola leggermente, evitando frizioni e massaggi troppo energici.

Per la protezione della cute si consiglia di utilizzare prodotti emollienti (che permettano di mantenere un certo grado di umidità della cute) oltre ai prodotti barriera, come gli unguenti a base di ossido di zinco e le creme barriera a base d'acqua (che permettano all'epidermide di conservare la sua funzione meccanica nei confronti degli agenti esterni). Questi ultimi vanno consigliati soprattutto in caso di soggetti incontinenti per evitare la macerazione della cute.

È VERO CHE?

E' vero che in caso di un danno iniziale (vescicole o abrasioni) occorre detergere la cute con acqua ossigenata o tintura di iodio?

Falso. Vanno evitati tutti gli antisettici perché danneggiano i tessuti sensibili e ritardano la guarigione.

E' vero che massaggiare la cute con alcol dopo il bagno aiuta a prevenire le lesioni?

Falso. Per prevenire le lesioni è bene evitare i massaggi con o senza alcol soprattutto nelle aree arrossate perché la pressione esercitata durante il massaggio può far peggiorare il danno.

5. FAR CAMBIARE POSIZIONE È UTILE PER PREVENIRE LE LESIONI DA DECUBITO?

Per prevenire le lesioni da decubito è necessario cambiare spesso posizione perché il movimento

seppur minimo consente di attivare la circolazione e prevenire il danno da pressione. Se il soggetto è in grado di farlo, deve sforzarsi di muoversi da solo il più possibile, se invece la persona è immobilizzata allora sarà compito di chi lo assiste di cambiarle posizione con regolarità. In genere si consiglia di farlo muovere almeno ogni 2 ore.

Per ridurre l'attrito tra la pelle e la superficie del letto o della carrozzina si possono utilizzare dispositivi antidecubito come i cuscini, le imbottiture o i materassi antidecubito. La scelta del sostegno è soggettiva: dipende dal grado di mobilità, dalla costituzione e dal rischio di lesione. E' tuttavia importante che la persona sia in posizione comoda; chi lo assiste deve quindi assecondare le sue richieste.

Si raccomanda in ogni caso di:

- evitare di far poggiare la persona direttamente sulle ossa del femore. Se sdraiata su un lato inclinarla di circa 30 gradi
- sostenere le gambe con un supporto di lattice o un cuscino (non a forma di ciambella); il cuscino deve essere posto sotto le gambe, da metà del polpaccio fino a sotto la caviglia (si raccomanda di non mettere il sostegno sotto le ginocchia, perché potrebbe impedire la circolazione);
- tenere sollevate le ginocchia e le caviglie, utilizzando gli appositi sostegni;
- non sollevare la testa dal letto più di 30 gradi. Un'inclinazione maggiore facilita lo scivolamento, aumentando il rischio di lesioni dovute all'attrito e alle forze di taglio.



È VERO CHE?

E' vero che se si utilizzano presidi antidecubito non è necessario cambiare spesso posizione?

Falso. I cuscini e gli altri dispositivi possono aiutare ad alleviare la pressione, ma non sostituiscono la necessità di cambiare spesso posizione.

E' vero che l'esercizio fisico aiuta a prevenire le lesioni?

Vero. L'esercizio fisico quotidiano migliora la circolazione, aiuta a mantenere il tessuto muscolare, stimola l'appetito e rafforza tutto l'organismo. Può essere utile l'aiuto di un fisioterapista per aiutare la persona in un adeguato percorso riabilitativo.

6. QUALE DIETA È PIÙ INDICATA PER PREVENIRE LE LESIONI DA DECUBITO?

La malnutrizione incide sulla formazione di nuove lesioni da decubito.

E' fondamentale assumere un adeguato apporto di calorie, proteine, vitamine e minerali.

Se la persona non vuole mangiare, occorre rivolgersi a un dietologo che potrà consigliare una dieta equilibrata che si adatti alle preferenze e offra un apporto adeguato di sostanze nutritive.

Se possibile bisognerebbe pesare il soggetto ogni settimana in modo da poter segnalare tempestivamente al medico, all'infermiere o al dietista una variazione di peso significativa. In caso di aumento o calo ponderale verrà valutata la necessità di somministrare un integratore alimentare (supplemento vitaminico o integrazione proteica).

In genere si consiglia di fare pasti leggeri, mangiando poco ma spesso e di assumere molta acqua per mantenere la cute ben idratata.

E' preferibile tuttavia bere lontano dai pasti in modo da non compromettere la sensazione di sazietà.

È VERO CHE?

E' vero che i soggetti con difficoltà a deglutire possono provare ad assumere gli omogeneizzati?

Vero. Gli omogeneizzati o le minestre forniscono proteine e calorie e si possono assumere con maggiore facilità. Eventuali problemi di deglutizione vanno comunque valutati dal medico.

E' vero che lo yogurt può essere una valida alternativa alla carne?

Vero. Lo yogurt e il formaggio fresco sono ricchi di proteine e a differenza della carne non devono essere masticati.

La crema pasticcera è un'altra alternativa ricca di proteine e in genere apprezzata anche dai soggetti con scarso appetito.





Il nostro impegno nei Farmaci Equivalenti

Tra le prime aziende al mondo nel settore farmaceutico, Teva è da sempre impegnata nel rendere accessibili terapie di alta qualità attraverso lo sviluppo, la produzione e la commercializzazione di farmaci equivalenti, farmaci innovativi, specialità farmaceutiche e principi attivi.

*Con i nostri farmaci
curiamo il presente
per sostenere il futuro.*



ECZEMI



DERMATITI

ERITEMI



PELLE SECCA



**Lenisce le irritazioni
della pelle**

**MALATTIE
ESANTEMATICHE**



**PUNTURE
D'INSETTI**



Riduce il prurito associato a: eczemi, psoriasi, eruzioni cutanee, malattie esantematiche, dermatiti, dermatiti atopiche, pelle secca o disidratata, eritemi, ipersensibilizzazioni anche di origine allergica, punture di insetti.

Forma un film protettivo sulla superficie della cute e grazie alla sua azione emolliente ed idratante è adatto a pelli sensibili, soggetti che soffrono di allergie cutanee e bambini a partire dai 4 anni di età.

* Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Ogni lotto è quindi analizzato per ottenere un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

Sostanza	Contenuto
CORTISONE	0
PARABENI	0
PROFUMI	0
NICKEL TESTED*	

€ 14,80

Confezione
da 150 ml



€ 9,50

Tubo da 30 ml



Sono dispositivi medici. CEE 0546. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 09/01/2013

In farmacia e parafarmacia
www.dermovitamina.it

*Prezzo al pubblico consigliato. Il prezzo può subire variazioni.

PHC
PASQUALI HEALTHCARE

AL VIA LA PIÙ GRANDE DONAZIONE DI CIBO



© Pizzardi Editore S.p.A. - Milano

NEWS

È partito il progetto "7 milioni di ciotole di cibo" per un anno, realizzato grazie alla collezione di figurine "Amici Cucciolotti 2014". In totale sono più di 1.300 tonnellate di pet food, i pasti donati dalla Pizzardi Editore ad Enpa. Già consegnati alle Sezioni Enpa sul territorio 135mila pasti.

ENPA - ENTE NAZIONALE PROTEZIONE ANIMALI
Ente morale - Onlus
Via Attilio Regolo, 27 - 00192 Roma
Tel. 06.3242873 - Fax 06.3221000
web: www.enpa.it mail: enpa@enpa.org

Con 135mila pasti ricevuti, le Sezioni Enpa di Monza, Piazza Armerina (Enna), Santa Croce Camerina (Ragusa), Siracusa, Lecce, Pizzo e Sulmona (L'Aquila) sono le prime ad avere beneficiato della più grande donazione di cibo a favore degli animali, mai realizzata prima nel nostro Paese. «Il progetto – ha spiegato alla stampa Marco Bravi – responsabile comunicazione e sviluppo iniziative di Enpa – nasce da una vera e propria alleanza tra il mondo del profit e quello del non profit, grazie alla quale i "trovatelli" dei rifugi Enpa avranno la ciotola piena per tutto il 2014. In un momento così

difficile per il "sistema-Paese", con una mancanza di risorse che rischia di frustrare la passione, la dedizione e l'impegno quotidiano delle donne e degli uomini di Enpa a favore degli animali, l'operazione "7 milioni di ciotole di cibo" si trasforma in una formidabile iniezione di fiducia».

Un'alleanza, questa, di cui è protagonista, al fianco dell'Ente Nazionale Protezione Animali, la Pizzardi Editore, partner dell'associazione dal 2007, che quest'anno ha scelto di rafforzare il proprio impegno per la tutela degli animali, donando addirittura 7 milioni di pasti, equivalenti a più di 1.300

NOVITÀ

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Kute-Oil Kute-Cream *Repair*

Pelle riparata. Naturalmente.



**Trattamento specifico
per migliorare
l'aspetto della pelle
in presenza di:**

- Smagliature
- Cicatrici
- Disidratazione
- Invecchiamento cutaneo



VISO-MANI-CORPO

Dermatologicamente Testati - Senza Paraffina Liquida - Senza Parabeni - Senza Alcool - Nickel Tested

Solo oli naturali per una pelle sana e bella.

Dalla ricerca
HYNECOS®
RESEARCH

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

Gambe sane e belle come a vent'anni!

**Pesantezza, gonfiore
e inestetismi
delle gambe?
Da oggi in Farmacia
un prodotto unico,
innovativo
e completo.**

Gli inestetismi e il gonfiore delle gambe diventano per molte donne un chiodo fisso nei mesi che precedono l'arrivo dell'estate e della faticosa prova bikini. Purtroppo con l'arrivo dei mesi caldi questi disturbi (smagliature, cellulite, capillari dilatati, colorito pallido e opaco) tendono ad essere più visibili.

Avere gambe belle e sane è il desiderio di tutte le donne poiché sono il simbolo della sensualità e della bellezza femminile.



HYNECOS RESEARCH, Divisione dermocosmetica di Pool Pharma, ha realizzato **DESTASI BB CREAM GAMBE**, l'unica **BB Cream studiata per le gambe**: con un solo trattamento restituisce leggerezza, tonicità e sollievo alle gambe, corregge gli inestetismi di smagliature, cicatrici e capillari evidenti, idrata la pelle donandole un colorito naturale, stimola il microcircolo.

Grazie all'**innovativo ingrediente PHYTOCEL TECH**, preparazione liposomiale di cellule staminali vegetali, contribuisce a proteggere e a rivitalizzare i tessuti.

Resistente all'acqua, dermatologicamente testata, integrata da un fattore di protezione SPF 15, **DESTASI BB CREAM GAMBE** non contiene Oli Minerali e Paraffina Liquida.

In tubo da 100 ml è disponibile in due tonalità di colore.

**Dalla ricerca Hynecos Research
Da Pool Pharma in farmacia.**

tonnellate di cibo di alta qualità, realizzando così un gesto di elevato valore non solo pratico, ma simbolico. «Da sempre – ha detto la presidente nazionale dell'Enpa Carla Rocchi - l'azione del nutrire ha, nel mondo delle relazioni, un'importanza primaria. Chi nutre protegge, chi nutre offre sicurezza e progetto di vita, chi nutre esprime amore. E chiunque abbia animali nella propria casa, o si sia occupato di una colonia felina o, più semplicemente, abbia attivato una piccola mangiatoia per gli uccelli, ha sperimentato il legame fortissimo che si instaura con queste creature che va ben oltre la soddisfazione del bisogno primario dell'alimentare».

«Sapere che dalla diffusione della raccolta di figurine "Amici Cucciolotti", sempre meglio curata e sempre più apprezzata, deriva la possibilità di nutrire un numero così alto di animali – ha aggiunto Rocchi – significa attivare una catena di solidarietà che unisce, in un unico sforzo generoso, gli ideatori dell'iniziativa, l'Enpa ed i numerosissimi bambini che, partecipando ad essa, hanno permesso a questo meraviglioso progetto di diventare realtà».

Del resto, come ha sottolineato l'etologo Danilo Mainardi, esiste un *trait d'union* tra il collezionare figurine, l'amore per gli animali e la natura e lo sviluppo psicologico dei bambini. «Nei primi tre anni di vita i bambini imparano a parlare; gradualmente si perfezionano e si arricchiscono di nuovi vocaboli e di nuovi significati. Associano via via simboli verbali a oggetti e azioni – ha spiegato Mainardi -. Un

percorso d'apprendimento facilitato se accompagnato da un comportamento ludico o da un'emozione». Questo è proprio ciò che avviene con una raccolta di figurine. Se poi tale raccolta ha come protagonisti gli animali, essa può rafforzare quella biofilia, intesa come curiosità ed attrazione per la natura, che ha svolto un ruolo fondamentale per l'evoluzione della specie umana. «La biofilia – ha infatti aggiunto Mainardi – affiora soprattutto nei bambini, anche i più urbanizzati, e con essa anche la forte passione per la classificazione delle cose. E una collezione di figurine di animali probabilmente intercetta e fa esprimere queste naturali attitudini che ci trasciniamo dietro con la nostra storia evolutiva».

Per Enpa il partner di un'iniziativa tanto importante non poteva che essere la Pizzardi Editore, una casa editrice che ha dimostrato

come sia possibile – anche in un periodo di profonda crisi economica, specie nel comparto dell'editoria - crescere e imporsi sul mercato valorizzando la propria responsabilità sociale, non solo verso gli animali ma, più in generale, verso l'ambiente (è stata la prima, nell'ambito dei collezionabili, a utilizzare solo carta certificata per gli album e le figurine). «Grazie al sodalizio con l'Enpa abbiamo trasformato un prodotto commerciale tradizionale in un grande progetto sociale innovativo, che si concretizza ogni anno con iniziative solidali che coinvolgono e sensibilizzano milioni di bambini e le loro famiglie – ha commentato Stefano Cantini, responsabile campagne solidali Pizzardi Editore -. Il motto "le figurine che salvano gli animali", che accompagna il logo Amici Cucciolotti, non rappresenta un claim pubblicitario, ma il cuore stesso della mission aziendale».



«Per il 2014 – ha concluso Cantini - sapendo che la Protezione Animali non beneficia di sovvenzioni statali e che sopravvive, invece, grazie alle donazioni dei privati, l'editore ha deciso di fornire per un anno intero il cibo necessario per tutti i cani e i gatti accuditi dall'Enpa: 7.000.000 di ciotole piene. Quest'anno i bambini, aprendo ogni bustina potranno, quindi, immaginare di versare qualche crocchetta nella ciotola di un "trovatello"».

I DIECI STRUMENTI MUSICALI PIU' STRANI

Dott.ssa FEDERICA VINCENZI
Laureata in legge
federica.vincenzi@fastwebnet.it



MUSICA

Quali sono gli strumenti musicali più particolari e strani che esistono al mondo?

Continuiamo elencando e descrivendo altri cinque strumenti musicali che, al mondo, sono quelli più strani. Avevano nominato il Bufù, uno strumento a membrana molisano, il Sitar – che forse fra quelli più strani resta il più noto -, a corde, dalla forma molto particolare, il Bianqing, di origine cinese che utilizza alcune pietre per riprodurre il suono, il Didgeridoo, usato dalle popolazioni aborigene, utilizzando un ramno di eucalipto ed infine l'Alboka, uno strumento arabo, composto da due corna punta contro punta. Procediamo a citare gli altri cinque.

KANGLING

Senza ombra di dubbio questo strumento aerofono è il più inquietante. Di origine tibetana, il kangling era ricavato da un osso umano (femore o tibia), decorato con ciondoli, gemme o pietre preziose ed era usato dai monaci durante riti di purificazione per scacciare gli spiriti maligni. Da notare che il suono risultante non è particolarmente gradevole – forse lo è ancora meno se si pensa al materiale con cui lo strumento è costruito - sebbene sia utilizzato anche per la pratica della meditazione.

FLEX-A-TONE

Di questo strumento a percussione idiofono non si può negare l'assoluta originalità, rapportata alla semplicità con cui è stato costruito. Inventato nel Regno Unito nei primi anni '20, il flex-a-tone ricorda il pedale della

grancassa di una batteria: interamente in metallo, composto da un manico che termina a "V" in una flessibile lamina di metallo, ai cui lati sono attaccati due piccoli batacchi. Quando il suonatore preme questa lamina con il pollice e la agita facendola colpire dai due batacchi, si produce un suono stranissimo, modificabile in base alla pressione esercitata sulla lamina. Questo suono è famoso per essere presente in diversi temi musicali di cartoni animati, come Scooby-Doo.

GLASSARMONICA

All'apparenza banali bicchieri sembrano solo utili per contenere liquidi e per bere, ma forse non tutti sanno che invece quelli di cristallo possano raggiungere diverse altezze musicali ed essere considerati veri e propri strumenti. Il "glasspiel", meglio noto

anche come "bicchieri musicali" (suonati sfiorando lievemente con le dita inumidite i bordi degli stessi, riempiti d'acqua), viene utilizzato e continuamente sottoposto a sperimentazioni. Da una di queste, Benjamin Franklin, inventore della corrente elettrica, ideò la "glassarmonica". Disponendo dei bicchieri di grandezze diverse (per ottenere diverse note) su un piano e dando a questo strumento idiofono l'aspetto di una tastiera per pianoforte con tasti di forma cilindrica: le coppe di vetro sono poi poste su un asse girevole, che permette al suonatore di appoggiare le dita bagnate e di ottenere un suono cristallino e delicato. I Pink Floyd hanno usato la glassarmonica nel famosissimo pezzo dal titolo "Shine on you crazy diamond"; anche un semplice oggetto come un bicchiere pieno d'acqua, grazie

alla creatività può diventare uno strumento musicale a tutti gli effetti.

DULCIMER

Questo strumento a corde rappresenta un connubio di misticismo, purezza e polifonia: infatti, ricordando morfologicamente la cordiera di un pianoforte (la versione "appalachiana" invece ricorda una viola più stretta), produce un suono che, a seconda della modalità di esecuzione (pizzicandone o percuotendo le corde con oggetti diversi, a volte anche utilizzando un archetto), può ricordare un piccolo pianoforte, un clavicembalo, o addirittura una chitarra. È per questo che sembra corretto affermare che il dulcimer sia uno degli strumenti musicali più belli mai inventati, seppure così strano.

PIKASSO GUITAR

Ebbene sì, la palma come strumento musicale più strano al mondo va ad una chitarra. La chitarra in sé, però, non sembra aver nulla di così eccezionale. Per prima cosa, invece, occorre notare che si tratta di un tipo di chitarra-arpa; già piuttosto bizzarra come idea di fusione tra due strumenti apparentemente diversi. In secondo luogo, poi, è particolare il numero di corde: 42. Non tutte sono allineate sullo stesso manico, ma sono invece distribuite su 5 manici di forme diverse ed altrettanti ponticelli, disposti su un'unica cassa di risonanza con due buche. Costruita nel 1984 dalla liutaia Linda Manzer, per l'eccellso chitarrista jazz-fusion Pat Metheny, la Pikasso Guitar non ha bisogno di altre spiegazioni.

• STANCHEZZA? • AFFATICAMENTO?



REINTEGRA LA TUA SETE

DAL TUO FARMACISTA
DI FIDUCIA

con 200 mg di Mg^{2+} , 300 mg di K^{+}
e 60 mg di Vitamina C
AL GIORNO

PHYTO GARDA
FARMACEUTICI



Dott. ROCCO CARBONE
farmacista e naturopata
www.naturafelicitas.it
info@naturafelicitas.it



NATUROPATIA

ATTACCHI DI PANICO

*Affrontarli con l'aiuto di
rimedi naturali.*

I disturbo da attacchi di panico (DAP) sono episodi di ansia parossistica, di solito, insorgono all'improvviso e in modo inaspettato. Secondo il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, in sigla DSM, affinché possa definirsi DAP si deve manifestare una sindrome di intensa paura o disagio, durante la quale, almeno quattro dei sintomi successivamente elencati si sviluppano improvvisamente e con il raggiungimento di un picco nel giro di dieci minuti: palpitazioni, cardiopalmo o tachicardia, sudorazione, tremori fini o a grandi scosse, dispnea o sensazione di soffocamento, sensazione di asfissia, dolore o fastidio al petto, nausea o disturbi addominali, sensazione di sbandamento, di instabilità, di testa leggera o di svenimento, derealizzazione (irrealtà) o depersonalizzazione (distaccati da sé stessi), paura di perdere il

controllo o di impazzire, paura di morire, parestesie (sensazioni di torpore o di formicolio), brividi o vampate di calore.

Il soggetto affetto da DAP vive in un continuo stato di ansia anticipatoria con la paura che possa manifestarsi un nuovo attacco, paura che può limitare il soggetto nelle attività quotidiane e della vita sociale, fino a non uscire più dalla propria casa o non uscire se non accompagnato da una persona di fiducia. Si può manifestare sia per paura della folla (agorafobia) o per paura della solitudine, di restare da soli.

A volte, gli attacchi di panico possono insorgere in situazioni di elevati livelli di ansia in cui il soggetto non si sente a suo agio: prima o durante un esame, in occasione di un funerale di una persona cara o all'improvviso o durante il sonno.

È di grande aiuto imparare a controllare la respirazione, infatti, tra i primi soccorsi in naturopatia si consiglia la respirazione quadrata che consiste: inspirare, trattenere il respiro, espirare, trattenere il respiro, in tempi uguali.

Simbolismo in naturopatia: il termine panico deriva da *Pan*, dio della mitologia greca dall'aspetto ripugnante per metà uomo e metà animale dal pelo ispido, zanne ingiallite, barba, corna e zoccoli caprini. La mitologia narra che innamoratosi della bella *Siringa*, figlia del dio *Ladone*, cercò di conquistare il suo amore ma venne rifiutato dalla ninfa terrorizzata dal suo aspetto caprino. *Siringa*, chiese al padre di mutare il suo aspetto allo scopo di non essere più riconosciuta ed inseguita da *Pan* e fu così tramutata in canna in una palude. *Pan* raccolse alcune canne, ne tagliò di diverse lunghezze e le legò formando uno strumento musicale (il flauto di pan), da allora egli si aggirò sempre nei pressi delle selve e tra i boschi scuri terrorizzando i viandanti con fruscii e sordi rumori: da cui il termine "panico" o "timor panico".

RIMEDI NATURALI PER ALLEVIARE I DISTURBI DA ATTACCO DI PANICO

OMEOPATIA

ACONITUM NAPELLUS 15 CH GRANULI

- Aconitum è utile per le forme di panico che si manifestano con livelli insopportabili di agitazione. In genere, possono giovare di Aconitum le persone giovani e molto reattive: vorrebbero avere tutto sotto controllo e, non potendolo fare, sviluppano una forte eccitazione accompagnata da angoscia.

Uso: 5 granuli sublinguali da 2 a 5 volte al dì.

AMBRA GRISEA 15 CH GRANULI

- Rimedio indicato per persone che vanno in DAP in presenza di estranei. Di solito sono persone molto sensibili, timide, impressionabili. Caso tipico è il terrore e spavento quando si deve parlare in pubblico.

Uso: 5 granuli sublinguali da 1 a 3 volte al dì.

ARGENTUM NITRICUM 15 CH GRANULI

- Il DAP di Argentum nitricum si manifesta con ansia anticipatoria per le prove o esame che sappiamo di dover affrontare. Il soggetto in preda all'attacco di panico tende a fuggire. Solo al pensiero diventa frenetico, non vede l'ora di terminare e diventa precipitoso. Spesso il DAP si associa a disturbi gastrointestinali, con una fitta allo stomaco, tipo scheggia conficcata nello stomaco.

Uso: 5 granuli sublinguali da 2 a 5 volte al dì.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15 - 30 CH GRANULI

- Il DAP di Gelsemium si manifesta prima di una prova o di un esame con sensazione di tremore interno ed esterno, con obnubilamento mentale, incapacità di concentrazione, vuoti di memoria, il soggetto si sente bloccato. È la tipica sindrome che si manifesta prima di un esame scolastico. Si accompagnano disturbi di ipersensibilità al freddo, mal di testa, disturbi visivi e a una sensazione di affaticamento muscolare e diarrea.

Uso: 5 granuli sublinguali da 2 a 5 volte al dì.

IGNATIA AMARA 30 CH GRANULI

- Ignatia è il rimedio omeopatico dell'ansia, il DAP di Ignatia si manifesta in soggetti che in passato hanno subito un trauma o shock e al solo pensiero rivivono ed elicitano l'emozione o spavento con estrema ansia; al solo pensiero dell'esperienza vissuta, Ignatia, ripropone l'emozioni vissute, pertanto, non parla con nessuno e tende a tenersi tutto dentro. Se il pensiero è dominante si apre la strada verso la depressione.

Uso: 5 granuli sublinguali da 2 a 5 volte al dì.

AROMATERAPIA

Gli oli essenziali per il trattamento degli attacchi di panico sono quelli ad azione sedativa e antispasmodica. Tra questi i più indicati sono:

OLIO ESSENZIALE DI CAMOMILLA

- È un eccellente calmante in grado di aiutare persone colleriche e impulsive a non reagire in modo esagerato rispetto al contesto. Favorisce l'equilibrio interiore; aiuta ad elaborare le esperienze sia fisiche che psichiche. A livello emotivo è indicato in caso di stress, agitazione, mal di testa, insonnia, per gli attacchi di panico, le crisi di ansia e disturbi del sonno dei bambini.



OLIO ESSENZIALE DI MAGGIORANA

- È un riequilibrante del sistema neurovegetativo, con un potente effetto calmante per l'ansia. Questa essenza è utile in presenza di angoscia, paura, attacchi di panico, incertezza, titubanza, dolore, sofferenza e insonnia e in casi di instabilità psichica.

Uso: 3 o 4 gocce su una zolletta di zucchero per os, oppure alcune gocce in vaporizzatore per ambiente.

FIORI DI BACH

La terapia dei fiori di Bach per gli attacchi di panico sta prendendo sempre più piede. In floriterapia il DAP è interpretato come una risposta dell'organismo a qualcosa di più profondo che attiene all'archetipo della paura bloccata e nascosta nel tempo.

I fiori di Bach indicati per gli attacchi di panico aiutano a non lasciarsi travolgere dalle proprie emozioni e a reagire con coraggio, quando ci si sente spaventati o terrorizzati da una situazione improvvisa che procura angoscia massima, stato acuto di terrore. Ogni rimedio aiuterà, secondo le sue caratteristiche peculiari, a recuperare controllo, equilibrio psichico, distensione, rilassamento.

I rimedi floreali consigliati per il DAP sono:

ASPEN

- Aspen è il rimedio delle paure indefinite ed ancestrali. Utile rimedio per chi è sempre inquieto e in apprensione. Teme pericoli vaghi, l'ignoto, il buio e prova un terrore senza spiegazione, d'origine sconosciuto e ingiustificato. Vive nell'attesa di un'imminente catastrofe, di una rovina imminente, sotto un senso di minaccia costante, di presagi funesti e immotivati.

Aiuta a tenere a bada i pensieri ossessivi e a frenare il continuo lavoro della mente, favorendo il rilassamento, in caso di attacchi di panico, sudorazione notturna, tremori. Il rimedio aiuta l'individuo a trovare coraggio e a superare l'angoscia e le paure.

CHERRY PLUM

- È il rimedio per la paura di perdere il controllo delle proprie azioni e di commettere azioni spaventose e terribili, non volute. L'individuo ha paura di suicidarsi, d'impazzire, di morire, di compiere gesti estremi e inconsulti, cedendo a sfoghi e impulsi pericolosi. Il fiore aiuta ad accettare i lati negativi del nostro carattere e a superare la paura che possano prendere il sopravvento. Favorisce il recupero dell'equilibrio e del buon rapporto col proprio inconscio; il rilassamento e l'autocontrollo; rende disponibili al dialogo costruttivo; riporta l'equilibrio psichico, il rilassamento e la pace.

MIMULUS

• Mimulus è il rimedio della paura per cose conosciute: manifesta paura tangibile, concreta, precisa (insetti, animali, malattie, operazioni, claustrofobia, agorafobia, ecc.), è infastidito gli eccessi: rumori, freddo, luce, urla, confusione. Sotto stress si agita, può sudare, balbettare, arrossire e addirittura alzare il volume della voce. Si sente in soggezione, manca di coraggio, ha rimosso la paura dell'aggressività. Il fiore aiuta ad affrontare le paure della vita quotidiana.

ROCK ROSE

• Rock Rose è il rimedio elettivo per gli attacchi di panico paralizzanti, con tremore esterno e interno, sudorazione, tachicardia e blocco della capacità di reazione in una situazione imprevista. L'individuo è paralizzato, trema, suda, non riesce a reagire all'emergenza. Il rimedio aiuta a mantenere la calma e infonde coraggio, risolutezza e perseveranza.

ROCK WATER

• Rock Water è il rimedio per il panico, dovuto a perfezionismo ed eccessivo controllo di sé. L'individuo è troppo rigido moralmente, si nega frequentemente gioie e piaceri perché teme che queste cose possano ostacolare il suo lavoro. Il rimedio permette di essere duttili e flessibili; aiuta a riscoprire il lato piacevole della vita e lasciarsi andare.

RESCUE REMEDY

• È il rimedio in floriterapia del pronto soccorso immediato; è costituito da una miscela composta da 5 fiori di Bach che lavorano in sinergia con un effetto calmante istantaneo. Il Rescue Remedy è un rimedio sintomatico composto: Cherry plum, Clematis, Impatiens, Rock rose, Star of bethlehem.

Uso: si prendono 4 gocce sublinguali al bisogno, direttamente dal bottle stock, oppure 4 gocce 4 volte al giorno.

Per uso locale esistono in commercio sotto forma di cerotti, patch, da applicare sulla pelle e tenere per 24 ore, sono utili per il trattamento di fondo di paure e DAP.

NUTRIZIONE IN NATUROPATIA

Una delle cause fisiologiche dell'attacco di panico è l'ipoglicemia ovvero un calo del livello di zuccheri del sangue che per una serie di reazioni biochimiche fa scattare come campanello d'allarme la sintomatologia dell'attacco. È importante, quindi, che il livello della glicemia nel sangue sia costante durante il giorno. I cereali integrali contribuiscono a mantenere una glicemia costante per la presenza delle fibre, sarebbe preferibile sostituirli alla pasta e al pane bianco. Quindi, evitare i carboidrati raffinati, lo zucchero bianco, i dolcificanti industriali e i succhi di frutta confezionati che, essendo a rapido rilascio, favoriscono gli sbalzi glicemici.

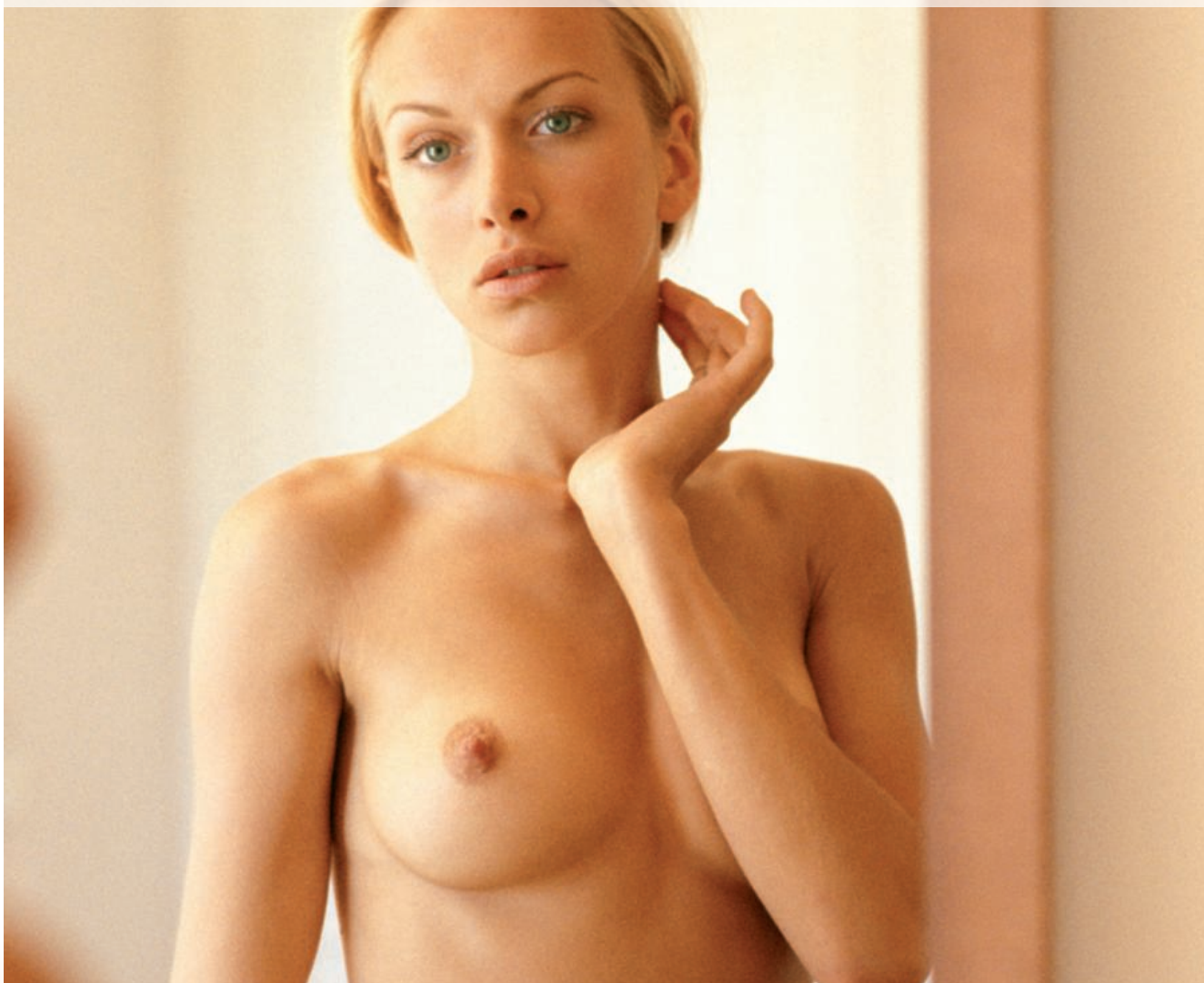
Usare zucchero di canna e miele. Utile è il magnesio, che agisce positivamente sul sistema nervoso centrale, contenuto in verdure fresche, fagioli, pesce, semi oleosi, mandorle e fichi.

Da ridurre carne rossa, carne di maiale e più in generale gli insaccati. Eliminare tutti i cibi stimolanti del sistema nervoso: caffè, tè e cioccolato. Privilegiare cereali integrali, legumi, proteine del pesce, frutta e verdura di stagione.

Assumerne Integratori alimentari che contengono triptofano. Il triptofano aiuta il cervello a produrre sostanze chimiche che migliorano l'umore e hanno un effetto rilassante. Sono di fonte di triptofano: latte, banane, avena, soia, pollame, formaggi, noci, burro di arachidi e semi di sesamo.



GUARDARSI ALLO SPECCHIO E PIACERSI



ESTETICA

*Piacersi di più...
grazie al chirurgo estetico*

A CURA DI
STEFANIA BORTOLOTTI

Può capitare in un giorno qualsiasi. Guardarsi allo specchio e non "piacersi" più. Perché le rughe sono troppo evidenti, l'addome non è più piatto come un tempo e i cuscinetti adiposi sempre più accentuati. Un giorno dopo l'altro, l'immagine riflessa rischia di apparire sempre più brutta, mandando in frantumi le proprie sicurezze.

Avere un bel seno: sodo, alto e naturale. Ringiovanire le gambe: snellirle dove la ginnastica non arriva. Aiutare le braccia rilassate a ritrovare tono. Regalare alla pelle del viso un aspetto più giovane senza macchie ed imperfezioni. Migliorare, con trattamenti efficaci, le rughe dal volto: dalle "zampe di gallina" a quelle attorno alla bocca. Oggi dal medico di Medicina Estetica ci si va sempre meno di

nascosto, le donne sono spesso accompagnate dal compagno, che magari desidera liberarsi dell'antiestetica pancetta. Sempre più spesso ci si rivolge a questo genere di medico come a un consulente di fiducia. E, come spiega il Dottor Mario Goisis, Direttore Scientifico di Doctor's Equipe: "la Medicina Estetica è sempre più sicura e naturale". Ma è anche una forma d'arte, che parte dallo studio delle forme. "La parola chiave è armonia e l'obiettivo da raggiungere è l'armonia delle forme", aggiunge il Dottor Goisis. Il Medico Estetico non è più solo colui che rimedia ad un difetto, ma un vero e proprio "consulente del paziente". "Deve essere aggiornatissimo, dice Goisis perché questo è un campo in continua e rapida evoluzione (sia sul fronte delle tecniche, sia degli strumenti), ma deve essere anche un bravo psicologo. Deve sapere dire no quando ritiene che la richiesta non sia idonea. Oppure saper rinviare la paziente che chiede l'irrealizzabile". Il paziente del Medico Estetico è un soggetto un po' anomalo, perché è sano. Chi va da questo medico chiede la "perfezione" perché non deve guarire da una malattia. Sta bene e vuole stare meglio.

LA MEDICINA DEL PIACERE

Quando la ginnastica non serve, la dieta neppure e le cure di bellezza non riescono a dare i risultati sperati non resta che affidarsi alla Medicina Estetica. Una "medicina del piacere" non più solo riservata alle donne, in grado di costruire un fascino su misura per sentirsi a proprio agio con l'aspetto fisico. Cosa fare? Affidarsi a mani sapienti e apparecchiature all'avanguardia, di ultima generazione che sciolgono i grassi, rassodano e donano una nuova pelle. E' vero, molto spesso questi trattamenti sono impegnativi dal punto di vista

economico, ma il loro "effetto sbloccante" è tale che può valer la pena di affrontare questa spesa. L'importante è scegliere quello giusto in rapporto al problema.

La medicina estetica è opportunità del progresso, perché rinunciarvi?

Ne parliamo con il Dottor Mario Goisis, Direttore Scientifico di Doctor's Equipe, una Società costituita unicamente da medici che ha come focus il raggiungimento dell'eccellenza nella medicina, chirurgia ed odontoiatria estetica.

Dottore, quali sono le tecniche più utilizzate per il viso?

Con le "punturine", la radiofrequenza ed il laser di interviene per migliorare il rilassamento dei tessuti e le rughe, ma anche per ridurre segni dell'acne e cicatrici. L'importante è non stravolgere il viso e ottenere un risultato armonico e naturale.

Quali novità si prospettano invece sul fronte del corpo?

La tecnologia delle onde d'urto ed i laser lipolitici offrono ottime prospettive nel trattamento della cellulite e delle adiposità localizzate, quindi: glutei, gambe, addome e braccia. I nostri studi hanno evidenziato ottimi risultati ed in tempi molto rapidi.

Sono trattamenti sicuri?

La cosa più importante è affidarsi a Centri Specializzati. Solo infatti un medico esperto saprà valutare quelle condizioni che sono incompatibili con i trattamenti, rendendoli estremamente sicuri e privi di complicanze.

Il tutto senza chirurgia?

Absolutamente senza chirurgia. La tecnica non è invasiva e il risultato immediatamente visibile. Rimane ovviamente sempre valido il principio di valutarne prima le eventuali controindicazioni, i rischi e le alternative chirurgiche con un medico esperto.

Il Dottor Mario Goisis e i professionisti di Doctor's Equipe sono a disposizione per consigliare la soluzione ottimale al problema da risolvere e visitano nelle seguenti città:

Milano Via Carducci, 19 – Sede centrale
Lodi Via Secondo Cremonesi, 17
Torino Via Madama Cristina, 6
Asti Corso Alfieri, 177
Genova Via Fieschi, 10
Sanremo Via Francia, 2
Bologna Via Santo Stefano, 130
Roma Via Flaminia, 217
Palermo Via Ruggero Settimo, 11 – Bagheria

Info: www.mariogois.net
www.doctorsequipe.it
Tel. 199201084 – 02/39990110

Va ricordato che Doctor's Equipe ha come focus il raggiungimento dell'eccellenza anche nella chirurgia ed odontoiatria estetica.

TRATTAMENTO OSTEOPATICO NELLA MALATTIA DI PARKINSON



OSTEOPATIA

La malattia di Parkinson è il più comune disturbo del movimento, dall'eziologia sconosciuta, che colpisce circa l'1% della popolazione al di sopra dei sessanta anni di età. La caratteristica patologica della malattia è la perdita di una parte di neuroni dopaminergici presenti all'interno della sostanza nera provocando i principali sintomi clinici: tremore a riposo, acinesia, bradicinesia (riduzione e rallentamento nei movimenti), instabilità posturale, aumento del tono muscolare con rigidità di tipo plastico. La riduzione dei movimenti volontari è evidente in particolare all'inizio della deambulazione, nel girarsi nel letto, nella riduzione dell'abilità digitale e nella comparsa di micrografia. I pazienti hanno

una riduzione della mimica facciale, eloquio monotono e riduzione dell'ammiccamento. Inoltre possono presentarsi ulteriori disturbi come: depressione, scialorrea, disturbi del sonno, andatura sbilanciata, difficoltà nell'iniziare i movimenti, ridotta velocità dei movimenti oculari e alterazioni delle capacità cognitive, allucinazioni, costipazione, seborrea, incontinenza urinaria. Inerente a quanto appena detto, i soggetti affetti da malattia di Parkinson oltre a lamentare depressione riferiscono di soffrire di attacchi d'ansia, questi due fattori possono presentarsi come sintomi di esordio della malattia e successivamente protrarsi per il resto di questa. Lo stato ansioso e l'umore depresso può in parte essere legato ad una

reazione negativa conseguente alla diagnosi di malattia, ma più spesso è il risultato della riduzione di alcune sostanze neurochimiche correlate alla dopamina (noradrenalina e serotonina) che sono coinvolte nella regolazione dell'umore.

LA FISIOPATOLOGIA DEL MORBO DI PARKINSON

La malattia di Parkinson si manifesta per la perdita di un gruppo di neuroni che risiedono nel mesencefalo e che producono un neurotrasmettitore denominato dopamina. La perdita di tali neuroni è conseguente ad una serie di eventi ancora poco conosciuti che culminano nel fenomeno definito "apoptosi". Con questo termine si intende una forma di suicidio cellulare che

interviene quando le cellule non sono più necessarie o quando risultano essere danneggiate in modo tale da rappresentare un pericolo per le altre cellule. Questa forma altruistica di "suicidio", nella quale una cellula sacrifica se stessa per il bene comune, è sotto il controllo di un programma genetico che è attivo in modo permanente. La perdita neuronale non è limitata ai neuroni che producono dopamina, ma si riscontra anche una perdita di cellule che producono altri neurotrasmettitori come l'acetilcolina, la serotonina, la noradrenalina.

IL TREMORE NEL MORBO DI PARKINSON

Il tremore nella malattia di Parkinson è generato da un'oscillatoria rete neuronale costituita da corteccia, gangli della base e talamo; il nucleo subtalamico che fa parte dei gangli della base è particolarmente interessato.

Nella maggior parte dei casi, il tremore si manifesta a riposo; ciò significa che compare quando i muscoli sono rilasciati e si interrompe con la contrazione muscolare. Si tratta di un tremore regolare, al ritmo di 4 o 8 scosse al secondo; è assente durante il sonno mentre si manifesta nel corso della veglia. E' incostante, compare solo dopo diversi secondi di latenza, in seguito ad un'emozione o nel corso di un'elaborazione mentale. La deambulazione, con braccia ciondoloni, può rilevare un tremore discreto alla mano. La sua sede è spesso distale, predominante di solito all'arto superiore (articolazione metacarpofalangea e polso), assumendo l'aspetto del "contar monete". La distribuzione è emisomatica ed esordisce ad un arto per poi estendersi all'altro nel giro di alcuni mesi o anni, prima di bilateralizzarsi, restando comunque predominante a livello dell'arto

inizialmente interessato. Il tremore può anche colpire la mandibola, la lingua, le labbra (muso da coniglio) e interessare gli arti inferiori (articolazione tibiotarsica caratterizzata da un movimento di flessione estensione dei piedi), il tremore al capo è raro.

Com'è già stato accennato in precedenza, il tremore risente molto dello stato emotivo del soggetto, per cui aumenta in condizioni di ansia, di emozione, agitazione e nervosismo, mentre si riduce in condizioni di tranquillità.

LA DIAGNOSI

La diagnosi della malattia di Parkinson si basa essenzialmente sull'esame clinico e a questo scopo è stata proposta una classificazione che divide la diagnosi in Possibile, Probabile e Certa, in modo simile a quello che accade in altre patologie neurologiche. Questa classificazione mette in evidenza il fatto che la diagnosi della malattia di Parkinson in vivo sia solo presuntiva e che la certezza la si riserva all'esame neuropatologico. Le diverse caratteristiche del morbo, all'esordio, sono presenti anche

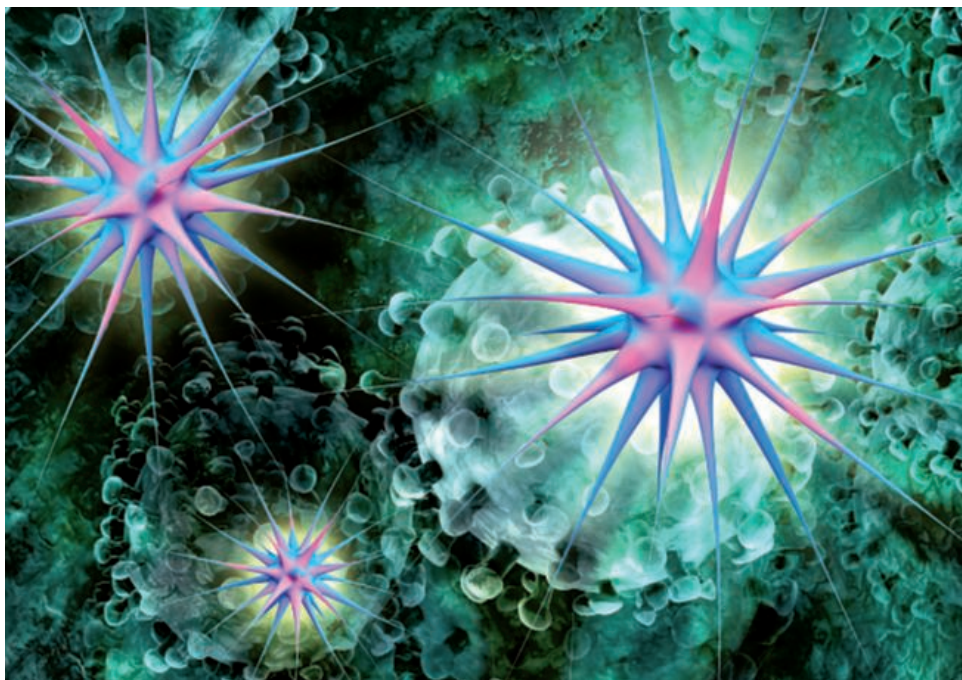
in altre condizioni.

Le condizioni con le quali deve andare in diagnosi differenziale sono essenzialmente queste:

- tremore essenziale: caratterizzato da un tremore che non si inibisce con il movimento volontario e che quindi interferisce con azioni come il bere da una tazzina, ad esempio, e tende ad essere bilaterale, ma è frequentemente monolaterale;
- atrofia multisistemica: si tratta di una rara patologia caratterizzata da sintomi tipo Parkinson;
- paralisi sopranucleare progressiva: si tratta di una rara malattia che esordisce con instabilità posturale e ipertono assiale che rende ragione delle frequenti cadute all'indietro.

L'UTILIZZO DELL'OSTEOPATIA

Come è stato già affermato in precedenza, il tremore parkinsoniano aumenta notevolmente a causa dello stato psicologico ed emotivo del paziente (presenza di stati d'ansia, depressione, agitazione e nervosismo); a questo



Per i Tuoi Capelli, un miracolo della Natura!



MiglioCres è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsrl.eu - www.fefsrl.eu

Stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari e/o ormonali, minacciano la salute dei tuoi capelli?

Dalla natura, MiglioCres® è la risposta per avere:

CAPELLI FORTI

grazie all'estratto di Miglio.

CAPELLI FOLTI

con l'estratto di Serenoa Repens che aiuta a prevenire il diradamento.

CAPELLI NUTRITI E RIGENERATI

grazie al complesso vitaminico ACE, il selenio, la metionina, il rame e lo zinco.

MiglioCres®

in FARMACIA e
ERBORISTERIA



MiglioCres è
in Capsule, Fiale
e Shampoo.



www.migliocres.it

il Salvacapelli®

proposito vengono effettuate una serie di tecniche osteopatiche rivolte alla diminuzione e alla cessazione dei fattori ansia, angoscia ed agitazione che hanno indotto il paziente ad uno stato di tranquillità, riducendosi così la componente ansiogena è venuto a diminuire anche il tremore. Billhult A. e Maatta S., attraverso studi da loro condotti, hanno parlato dell'esperienza vissuta da parte di 8 soggetti affetti da forti disturbi d'ansia i quali durante l'esecuzione di un trattamento manuale osteopatico si sono resi conto della diminuzione del loro stato d'angoscia e di aver invece riacquisito uno stato di tranquillità.

Ulteriori studi sono stati effettuati da Mamtani R. e Cimino A. Anch'essi sostengono che l'utilizzo della medicina manuale complementare, come l'osteopatia, risulti essere efficace nella riduzione degli stati d'ansia e di depressione nei soggetti colpiti da tali disturbi. Il protocollo di trattamento osteopatico prevede un lavoro a livello del pilastro sterno-toracico, definito anche "tamburo" psico-emozionale, a livello della muscolatura del triangolo superiore (sub-occipitali, trapezio), tecniche mirate alla peristalsi e a livello della regione del plesso celiaco.

Attraverso studi, condotti da Bochorberg C., è stato possibile riscontrare che la zona da lui definita "il complesso del trapezio e del collo" e le porzioni che vanno a costituire il pilastro sterno-toracico (sterno, mediastino, cupole diaframmatiche) manifestano lo stato emotivo, l'angoscia del soggetto. Esistono due principali zone a livello delle quali si concentra maggiormente tutta la tensione: lo sterno, appunto, e i segmenti costali formati dalle cartilagini sterno-costali e condro-costali sulle quali s'inserisce essenzialmente il muscolo grande pettorale. È

importante, quindi, intraprendere una palpazione accurata su ciascuna porzione con l'intenzione di ridurre tutte le tensioni a quei livelli diminuendo così lo stato d'angoscia. In un soggetto ansioso lo sterno è come se risultasse "blindato" ed il paziente sembra quasi che non riesca più a respirare. Lo stato di malessere e di tensione si propaga a tutte le altre strutture che compongono il "tamburo" psico-emozionale provocando un disequilibrio a livello tessutale. Nel nostro corpo sono presenti numerose fasce aponeurotiche come ad esempio l'aponeurosi coraco-ascellare che inguaina i muscoli sovra-claveari e l'aponeurosi del piccolo pettorale separate entrambe dall'aponeurosi del grande pettorale. Nel caso di uno stato d'ansia piuttosto pronunciato, si vengono ad instaurare notevoli tensioni, a livello delle zone sovra citate e di tutto lo stretto toracico superiore, le quali vengono trasmesse dalla connessione fasciale del "pilastro sterno toracico", al diaframma, al plesso solare, allo stomaco e al colon.

Bochorberg afferma che il sistema fasciale, di intelligenza suprema, non lascia mai niente al caso. Sostiene che ogni segmento sia collegato con quello successivo, quindi nel caso si presenti un problema a livello di una determinata area del corpo questo si ripercuote su quella successiva. Non sorprende quindi, nel nostro caso, constatare che si possono alleggerire le tensioni a livello del collo, di origine ansiogena, concentrando l'essenziale del trattamento lontano dal collo, a livello del plesso solare, dello stomaco e del colon.

L'autore sopra citato afferma che l'ansia s'imprime molto a livello della sfera digestiva. In caso di angoscia, il transito intestinale spesso funziona male, l'operatore avverte la

presenza di una quantità elevata di gas intestinali ed il paziente lamenta, a livello del colon, dolorabilità e sensazione di tensione. È quindi importante effettuare manipolazioni viscerali a livello della zona sovra citata, limitando le tensioni, facilitando la peristalsi e quindi di conseguenza si andrà a ridurre anche il fattore d'ansia.

PROTOCOLLO DI TRATTAMENTO OSTEOPATICO

Rilascio delle tensioni mediastiniche attraverso il trattamento dell'asse aponeurotico centrale detto anche "tendine centrale". La tecnica prevede l'operatore seduto alla testa del paziente, che si trova sdraiato supino sul lettino, con una mano in appoggio a livello occipitale e con l'altra sul mediastino attraverso lo sterno. La tensione proveniente dall'asse centrale arriva fino al diaframma sia attraverso il sistema fasciale sia attraverso l'innervazione da parte del nervo vago. I vari squilibri del corpo, di origine psicologica o metabolica, possono fissare il diaframma. I sintomi sono una limitazione della corsa di un emidiaframma o dell'intero muscolo.

Tecnica di rilascio fasciale del diaframma toracico.

Il paziente si trova in posizione supina sdraiato sul lettino, l'operatore è posizionato in piedi a lato del lettino e prende appoggio con le sue mani a livello del diaframma toracico contattando le ultime coste e la rampa condrocostale. L'operatore lo inibisce aiutandosi con la respirazione del paziente e successivamente ruotando passivamente il torace, valuta il movimento facilitato e lo segue fino a che non si instaura un movimento libero e ritmico.

Tecnica di inibizione della muscolatura sub-occipitale a paziente supino. L'inibizione della muscolatura avviene attraverso il peso stesso del



capo del paziente che grava sulle mani dell'operatore, le quali si trovano con i palmi rivolti verso l'alto; le dita flesse e i polpastrelli applicano una pressione profonda sulla regione sub occipitale. Spostando le mani parallelamente e ai lati della colonna si effettua un'inibizione della muscolatura cervicale; inoltre l'operatore induce il rilasciamento dello sterno-cleido-mastoideo e del trapezio bilateralmente seguendo fascialmente il movimento facilitato.

Tecnica di inibizione a livello del muscolo trapezio

a paziente supino. La tecnica viene praticata a due mani; l'operatore, a lato del paziente, posiziona la mano craniale a livello della testa omerale mentre quella caudale a livello dei fasci superiori del trapezio, dopodiché l'operatore effettua un'inibizione del muscolo facendo scivolare i palmi di entrambe le mani dal basso verso l'alto cercando di avvertire sotto le proprie mani un rilascio.

Tecnica a livello del cieco a paziente supino. L'operatore si posiziona a livello della fossa iliaca di destra del paziente e delicatamente si sposta anteriormente col proprio corpo scendendo lungo il bordo pelvico. In caso di tensione il cieco risulta essere in spasmo, e il paziente lamenta dolorabilità e sensazione di tensione. La tecnica di mobilizzazione del cieco consiste, prendendo contatto attraverso i polpastrelli delle dita con la zona, nell'effettuare dei movimenti di lateralità verso il centro dell'addome e nell'indurre un movimento che faciliti la peristalsi. L'obiettivo è quello di mobilizzare delicatamente il tutto per stimolare il transito intestinale.

Tecnica a livello del plesso celiaco a paziente supino.

L'operatore posiziona la mano craniale a livello dell'occipite e delle vertebre cervicali superiori, mentre la mano caudale viene posizionata a livello del plesso celiaco con il pollice in direzione del processo xifoideo, il palmo della mano leggermente aperto e l'avambraccio che riposa sull'addome del paziente. L'operatore dovrà percepire progressivamente la "liberazione fasciale" a livello del plesso e la mano a livello di quest'ultimo accompagnerà le fasce verso il movimento più facilitato.

Il trattamento viene concluso

attraverso la tecnica di compressione del quarto ventricolo. Quest'ultima va ad agire sulla circolazione del liquido cefalorachidiano, il quale viene prodotto e riassorbito nei plessi corioidei sul tetto dei ventricoli. La compressione del IV ventricolo ha lo scopo di regolarizzare gli scambi tissutali e di stimolare la vitalità dell'organismo; grazie a questa tecnica si induce il paziente verso uno stato di detensione. Viene portato l'occipite in estensione mediante una pressione bilaterale, le mani dell'operatore sono incrociate con i pollici ed eminenza tenar parallele e distanti tra loro di 1-2 cm e la testa del paziente è in appoggio sulle mani dell'operatore che, attraverso una tensione dei muscoli lombricali, portano l'occipite in leggera estensione facendo un'opposizione al movimento di ritorno in flessione senza però bloccare il meccanismo di respirazione primario.

LA MALATTIA DI PARKINSON

E' purtroppo una malattia degenerativa che segue il proprio corso, quindi non può essere bloccata nel suo evolvere. Il trattamento osteopatico comunque risulta essere abbastanza efficace nella riduzione del tremore. I miglioramenti ottenuti, anche se non eclatanti, non sono comunque da considerare poca cosa per una malattia cronica come questa. Certamente, però, l'osteopatia non potrà rappresentare la strada diretta alla guarigione di tale sindrome ma fornire un aiuto al miglioramento della sintomatologia.

Coordinatore scientifico
Francesco Reforzo D.O.,
M.R.O.I., M.I.C.O..

L'articolo di **Alessia Merogno**
D.O., M.R.O.I.



TRAVAGLIO E PARTO SENZA PAURA COMPRENDERE LA FUNZIONE DEL DOLORE E ALLEVIARLO CON I METODI NATURALI

di Emanuela Rocca

Edizioni Il leone verde

"Travaglio e parto senza paura" è un libro dedicato a tutte le future mamme che vogliono prepararsi alla nascita in maniera consapevole e serena, con un occhio particolare verso la naturalità di questo evento per il quale ciascuna donna è geneticamente preposta. Il dolore che accompagna il parto è un protagonista sicuramente molto di rilievo in tutto il processo. Ogni futura madre pensa al momento del parto con preoccupazione e sicuramente il dolore concorre nell'aumentare timori e dubbi verso le proprie capacità nell'affrontarlo e gestirlo al meglio. Questo libro le accompagna alla scoperta del significato del dolore durante la nascita e del suo ruolo determinante per la buona riuscita del parto stesso. Il dolore infatti è guida e compagno di viaggio che come un direttore d'orchestra dirige le forze in gioco magistralmente, mettendo esso stesso la donna in grado di affrontarlo e gestirlo. Una volta compreso il ruolo del dolore e una volta accettato non più come un nemico da sconfiggere ma come un valido e necessario aiuto, illustra tutte le tecniche e i rimedi che una donna può utilizzare per affrontarlo al meglio e nel pieno rispetto della naturalità della nascita: posizioni, movimento, danza, canto, vocalizzazioni, visualizzazioni, shiatzu, omeopatia, fiori di Bach, agopuntura, massaggio e aromaterapia...

NASCE IL PRIMO CENTRO UNIVERSITARIO ITALIANO DEDICATO ALLA CHIRURGIA DELLA PARETE ADDOMINALE



Doppia pancia, disastri della parete addominale, dolore cronico postchirurgico: nasce in Lombardia – primo in tutta Italia – un centro superspecializzato destinato a studiare e trattare le complicanze degli interventi di ernia e la cura e il trattamento di patologie complesse della parete addominale. Il "Centro di ricerca di alta specializzazione sulla patologia della parete addominale e sulla chirurgia riparativa delle ernie addominali" coniuga l'esperienza clinica di uno dei massimi esperti internazionali in questo settore e il rigore della ricerca scientifica dell'Università degli Studi dell'Insubria.

Il Centro, che ha come sede il Policlinico San Donato e l'Istituto Clinico Sant'Ambrogio a Milano, mira a diventare il punto di riferimento a livello europeo nel campo della ricerca applicata alla chirurgia parietale. «Negli Stati Uniti e in Europa, così come in Italia, esistono degli "Ernia Center" dove si operano in day surgery o in day hospital le ernie – spiega il direttore del Centro, professor Giampiero Campanelli, ordinario di Chirurgia generale all'Università degli Studi dell'Insubria e direttore della Chirurgia generale e Day surgery, dell'Istituto Clinico San Ambrogio di Milano – il nostro Centro, a differenza degli altri, oltre a realizzare la chirurgia delle "semplici" ernie inguinali e addominali di routine, tratterà in particolare la cura e il trattamento delle complicanze che sorgono da questi interventi: quali ad esempio il dolore cronico post-operatorio; le infezioni e le recidive; e si occuperà di casi complessi: come l'ernia dello sportivo - che in realtà riguarda per la maggior parte persone che non praticano lo sport - ; le patologie post-gravidiche, come la diastasi dei retti, dovuta a uno sfiancamento o a una lacerazione dei muscoli dell'addome; o, ancora, la cosiddetta "perdita del diritto di domicilio" nelle ernie ventrali giganti, ossia, quando si viene a creare una seconda cavità addominale esterna all'addome, che sembra formare due pance nel paziente».

L'ernia inguinale è l'intervento chirurgico più diffuso al mondo: solo in Italia nello scorso anno sono stati praticati 170mila interventi, negli Usa un milione e mezzo e 4, 5 milioni in tutto il mondo, ma con l'aumento del numero degli interventi sono cresciute anche le complicanze.

Il Centro si occuperà, in aggiunta a tutti i casi "normali", proprio di questi casi-limite e lo farà in modo interdisciplinare, con il coinvolgimento, oltre, naturalmente, del chirurgo generale, anche di chirurghi estetici, biochimici, medici legali, perché spesso, a seguito di un intervento non riuscito, si sconfigge in questo campo, e, in certi casi, il team sarà affiancato anche da psicologi e neuropsichiatri».

Trattandosi di un Centro di ricerca universitario, l'altra anima, oltre quella clinica, è proprio legata alla ricerca: «i nostri ricercatori studieranno anche i "biomateriali": come le protesi biologiche, delle speciali reti che si usano ad esempio nel bambino e che crescono insieme a lui, e ancora si dedicheranno alle cellule staminali: mettendo in incubazione le cellule prelevate dall'organismo dei nostri pazienti ne valuteranno l'interazione con le protesi e lo sviluppo in vitro» conclude il professor Campanelli.



FONDAZIONE NERI
MUSEO ITALIANO DELLA GHISA
NERI FOUNDATION
THE ITALIAN MUSEUM OF CAST IRON

MUSEO ITALIANO DELLA GHISA

Via Emilia 1671
47020 Longiano (FC)
Tel. 0547.652171/72

Il museo è visitabile dal lunedì
al venerdì dalle 9.00 alle 17.00



A SPASSO PER MUSEI

MUSEO DELLA GHISA

Il Museo Italiano della Ghisa nasce dalla collezione privata di un imprenditore che nei primi anni '70 intuisce la necessità di progettare elementi per l'illuminazione e l'arredo dei centri storici. Parallelamente alla sua attività e coltivando una passione per i manufatti in ghisa prodotti tra la prima metà dell'Ottocento e gli inizi del Novecento, comincia a raccogliere quegli elementi che, disinstallati dai loro siti originari, giacciono nei magazzini comunali in attesa di essere distrutti. La ghisa infatti può essere nuovamente fusa e utilizzata per altri scopi; ma i manufatti di cui parliamo sono stati progettati

e realizzati con una tale cura da rendere il loro valore di gran lunga superiore a quello definito dal mero peso del metallo. Dunque, valeva la pena conservarli a futura memoria dell'attenzione che i nostri antenati avevano dedicato a quello che oggi definiamo il paesaggio urbano.

Nei decenni successivi il patrimonio si è notevolmente arricchito, grazie alle donazioni di diversi enti pubblici, sollecitati anche da richieste condotte con maggiore sistematicità.

Ecco allora definita la mission della Fondazione, che dal 2005 ha sostituito la precedente Associazione:

- 1) conservare le tracce ancora esistenti della città moderna, che si espande, si arricchisce di funzionalità, vive gli sviluppi della rivoluzione industriale;
- 2) attualizzare, tenendo conto delle caratteristiche della città di oggi, quel gusto per la bellezza e quel

senso di corresponsabilità nella gestione degli spazi pubblici che oggi abbiamo in gran parte smarrito. Intorno ai manufatti raccolti - e in generale a partire da tutta la produzione in ghisa, che in Italia e in Europa ha fortemente caratterizzato le città di fine Ottocento - è nato un lavoro di ricerca che si è protratto per anni e che continua tuttora. I risultati più rilevanti sono confluiti fin dal 1988 nella rivista semestrale *Arredo & Città*, oggi pubblicata in formato digitale e consultabile sul sito www.arredoecitta.it. Il Museo stesso sarebbe meno interessante (rischierebbe di ridursi a una semplice raccolta) se non fosse accompagnato da un ricco archivio, composto di testi, cataloghi d'epoca e tantissime immagini, sia storiche che recenti.

Inaugurato nel 2010, il MIG espone una sessantina di lampioni realizzati da grandi fonderie ottocentesche; a questi si aggiungono un centinaio di oggetti che abbellivano con la loro funzionalità i luoghi pubblici, come le panchine, le fontane, un'ampia gamma di ringhiere e mensole, oltre a battenti per porta e scansaruote. L'edificio conserva intenzionalmente le tracce della produzione cui era precedentemente destinato: il carro ponte, la sabbiatrice e l'impianto che regolava l'intero ciclo di verniciatura. Parte del percorso espositivo è dedicato a illustrare

le fasi della lavorazione della ghisa: dalla creazione del modello alla colata del metallo nelle forme. Tra i numerosi pezzi di pregio si segnala un imponente lampione proveniente da Roma, fuso nel 1896 dalla fonderia del Pignone di Firenze e firmato da un giovanissimo Duilio Cambellotti, una delle figure più importanti e conosciute nel panorama artistico nazionale del primo Novecento. L'opera, vero capolavoro di arte industriale, venne inizialmente progettata per sostenere i cavi elettrici della linea tramviaria e solo in seguito, a partire dal 1909, fu impiegata insieme ad altri sei esemplari della stessa tipologia per l'illuminazione elettrica di piazza Cavour. La decorazione, ideata dal Cambellotti su disegno generale di Mariano Coppedé, si caratterizza per la presenza di palmette, di rami d'alloro e di quattro teste di lupa che stringono dei festoni tra le fauci. Al di sopra un girotondo di quattro fanciulle nude con i capelli terminanti in acuminate frecce rappresentano verosimilmente l'allegoria del "trionfo dell'elettricità" e ci restituiscono la magica atmosfera dei balli e delle opere alla moda tra fine Ottocento e inizio Novecento.

Altri pezzi di notevole pregio sono stati prodotti nell'Italia del sud, pezzi unici per la ricchezza di dettagli, oggi difficilmente realizzabili.



**MARIA VITTORIA BRIZZI TESSITORE**

Medico

Dott. in Medicina e Chirurgia

Dott. in Lingue e Letterature Straniere

Prof. in Materie Letterarie

Tel. 019 802713

Cell. 340 8042542 - 348 3225941

www.medicinaedialogo.com

CULTURA MEDICO-UMANISTICA

CAPIRE LA SOFFERENZA

Mi trovo sovente a sottolineare che la buona salute è un nostro diritto. A stare meglio si può imparare perché tutto siapprende: ad amare, a odiare, e finalmente e prenderci cura di noi stessi.

Si può invecchiare anche prima che "scatti" una certa età anagrafica.

Mi spiego: si invecchia quando smettiamo di occuparci della nostra persona. Uno dei sintomi di un disagio della mente è, sovente, il trascurarci, il non volerci lavare.

Gli uomini possono rimandare per giorni la necessità di radersi. Ci si etichetta come depressi perdendo di conseguenza il concetto di autostima, si accoglie come fatalità una malattia, quando siamo demotivati preferiamo, se possibile, non

alzarci alla stessa ora in cui ci alzeremmo se stessimo bene.

Si cade nella tentazione di rimanere sdraiati a guardare il soffitto, timorosi di affrontare la società. Potremmo avvertire tachicardie, la paura della paura e intravede ciò che tanto temiamo: gli attacchi di panico.

A questo punto, pur essendo difficile farlo, è determinante razionalizzare.

Immaginiamo insieme un caso patologico. Il nostro ipotetico paziente, ha subito un grosso trauma, è tormentato da un dubbio sconvolgente, è vittima di sensi di colpa o altro. E' in preda, comunque, ad un accadimento negativo uno dei tanti che la vita ci butta addosso sovente all'improvviso. Infatti, come dice Hemingway "ai bivi più importanti della vita, non c'è mai segnaletica". Il nostro fratello sofferente perde il senso del valore di se stesso, si vede una nullità e quel che è peggio, si etichetta come malato. La nostra società tende a psicopatologizzare l'esistenza quotidiana. Dopo un dolore siamo tristi o addirittura disperati ma ciò è umano e razionale perché non siamo dei minerali. Possiamo fare qualcosa per stare meglio? Prima di tutto possiamo non identificarci con la sconfitta e dar spazio alla psicologia della possibilità. I fatti non sono immutabili. Sul piano pratico bisogna tornare a vivere anche se è, sovente, quasi impossibile: non indulgere al sonno, al desiderio di farci compatire anche se ne avremmo diritto, compiere il dovere di vivere tentando di non ricorrere urgentemente alle pillole della felicità.

Al paziente dolente do, come essere umano, la comprensione ma come medico che non può scindere l'organismo dall'anima inizio con lui il viaggio razionale della consapevolezza che lo porterà, forse, a ritrovare se stesso.

1981 - 2014

1981 1982 1983 1985 1989
1984 1987 1986 1992 1989
1991 1990 1998 1993
1994 1995 1996 1997
1999 2000 2003
2008 2004 2001 2002
2010
2006 2005 2009 2007
2011 2013 2012
2014



...dice 33



Supradyn

Per accendere la tua energia

*Quando hai bisogno di vitamine
puoi aiutarti con Supradyn, multivitaminico con minerali.*

