farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 2
Febbraio 2017

Pediatria: la sindrome dell'X Fragile

Isola del Liri, cascate di bellezza

Giò Di Tonno

Quasimodo e molto altro

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia di Roma e Provincia

Federfarmalazio
Unione Regionale dei Titolari di Farmacia del Lazio

edra

Quando stress e fatica ti fanno sentire giù di corda.

www.mylan.it

MySAMe. Mai più sotto tono.

Se fatica e stress alterano il tuo umore, prova **MySAMe**: l'integratore con SAMe, Quatrefolic e Magnesio, ingredienti specifici che ti aiutano a recuperare energia ed equilibrio psico-fisico, favorendo il buonumore.

MySAMe. Il mio giusto tono.

È un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Mylan
Seeing is believing

www.Dica33.it

medici e pazienti
si incontrano in rete

Incontri
mensili in diretta
con gli esperti

Attualità
e news

Patologie
dalla A alla Z:
le risposte dai
nostri esperti

Guide
alla salute

Guida
all'automedicazione

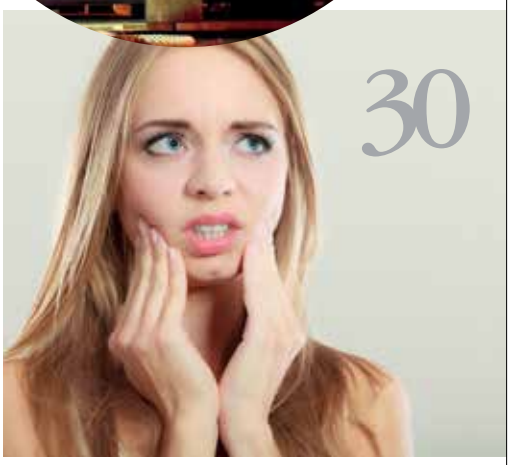
Ricette
della salute

Oltre **1.100.000 persone**
lo consultano mensilmente **e tu?**

REGISTRATI SUBITO!

www.dica33.it
dal 1994 il primo sito italiano di salute

edra



SOMMARIO

Editoriale
5 Sorprese, non belle, di inizio anno

6 What's up

8 News

Il farmacista risponde
10 Occhio al fai da te

La voce della Regione
13 Puntare sull'eccellenza

Intervista
14 Quasimodo e molto altro

Farmaci
18 La bromelina

Medicina
20 Cure d'avanguardia

Medicina
22 Reni, teniamoli d'occhio

Pediatria
24 Diagnosi tempestive

Attualità
26 Cannabis, una svolta storica

Veterinaria
28 Sintomi da ben valutare

Odontoiatria
30 Se non è mal di denti

Fitness
32 Introduzione all'allenamento

Psicoanalisi
34 No farmacia, no party

La parola all'avvocato
36 Vicini di casa

Cucina e salute
38 Gli amici della flora

Il libro
40 Quasi Grazia

Cinema
41 Lion

I borghi
42 Isola del Liri

La vignetta
44 Farmacia del sorriso

Moda
45 Il mese dell'amore

46 Sul banco

Vita in farmacia
48 L'avaro morale

farma MAGAZINE
la voce del tuo Farmacista

Farma Magazine è il giornale che ogni mese trovi nella tua farmacia di fiducia

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia di Roma e Provincia

Federfarmalazio
Unione Regionale dei Titolari di Farmacia del Lazio

Direzione, Redazione, Marketing
Via Spadolini, 7 - 20141 Milano
Tel.: 02.88184.1 - Fax: 02.88184.302
Reg. Trib. di Milano n. 268 23/9/2015
ROC n. 23531 (Registro operatori comunicazione)

Editore
EDRA S.p.A.
Direttore esecutivo: Ludovico Baldessin

Direzione editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Vicedirettore
Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Andrea Ardone, Stefania Cifani, Flaviano Di Vito, Antonio Dorella, Cristina Ercolani, Ferdinando Fattori, Elena Ferrari, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Paola Pasta, Donatella Perrone, Roberta Rossi Brunori, Romanio Silvestri, Antonietta Tortora, Alessandro Valobra, Francesca Varano

Direzione commerciale
dircom@lswr.it Tel. 02.88184.345

Traffico
Donatella Tardini (Responsabile)
d.tardini@lswr.it - Tel. 02.88184.292
Ilaria Tandoi - i.tandoi@lswr.it
Tel. 02.88184.294

Abbonamenti
Tel. 02.88184.317 - Fax: 02.56561.173
abbonamentiedra@lswr.it

Grafica e Immagine
Emanuela Contieri - e.contieri@lswr.it

Produzione
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it
Tel. 02.88184.222

Immagini
Fotolia, Thinkstock.
I diritti di riproduzione delle immagini sono stati assolti in via preventiva. In caso di illustrazioni i cui autori non siano reperibili, l'Editore onorerà l'impegno a posteriori

Prezzo di una copia euro 0,30.
A norma dell'art. 74 lett. C del DPR 26/10/72 n° 633 e del DPR 28/12/72. Il pagamento dell'IVA è compreso nel prezzo di vendita. Ai sensi dell'art.13 del D.lgs. 196/03, i dati di tutti i lettori saranno trattati sia manualmente, sia con strumenti informatici e saranno utilizzati per l'invio di questa e di altre pubblicazioni e di materiale informativo e promozionale. Le modalità di trattamento saranno conformi a quanto previsto dall'art. 11 D.lgs 196/03. I dati potranno essere comunicati a soggetti con i quali Edra S.p.A. intrattiene rapporti contrattuali necessari per l'invio delle copie della rivista. Il titolare del trattamento dei dati è Edra S.p.A., Via G. Spadolini 7 - 20141 Milano, al quale il lettore si potrà rivolgere per chiedere l'aggiornamento, l'integrazione, la cancellazione e ogni altra operazione di cui all'art. 7 D.lgs 196/03.

Stampa
Elcograf S.p.A.
Via Mondadori 15, 37131 Verona

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA PERIODICA SPECIALIZZATA

www.nientemale.it

NienteMale è il sito web
in cui puoi trovare informazioni
e consigli per trattare i vari tipi
di dolore che puoi provare

A tua disposizione
anche servizi utili
per trovare il centro
di terapia del dolore
e la farmacia più vicina a te
e tanto altro ancora

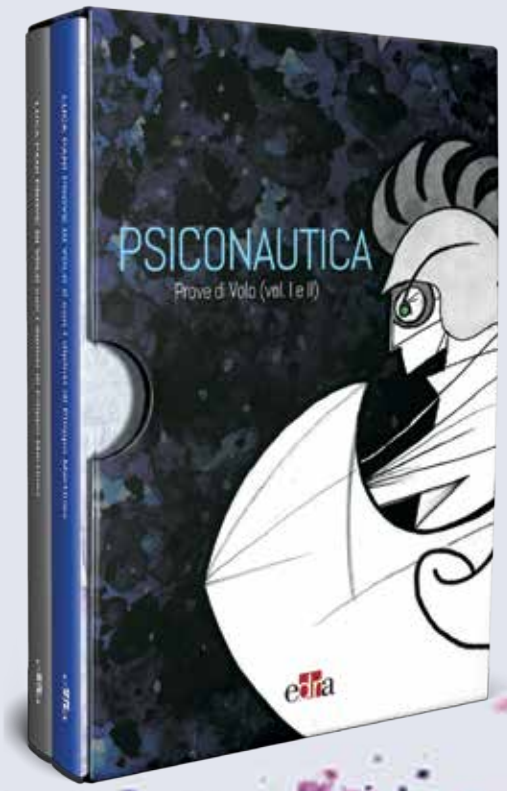
niente male
LABORATORIO ATTIVO
PER LA RISPOSTA AL DOLORE

IL CUORE DEL PROGETTO NIENTEMALE:
IL DOLORE NON VA CONSIDERATO COME SINTOMO, MA COME **MALATTIA DA TRATTARE**

Visita www.nientemale.it!

NOVITÀ
editoriale

"Leggete senza pensare
oppure concentratevi su ogni parola
ma continuate a camminare"



LUCA PANI

PSICONAUTICA
IL COFANETTO

Prove di Volo I
Manuale di Psiconautica Elementare

Prove di Volo II
Manuale di Psiconautica Normale

ACQUISTALO ONLINE SU
www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI
EDRA SpA Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - Tel. 02 881841 - Fax 02 93664 151
eMail: libri.comm@lswr.it - www.edizionilswr.it

edra EDIZIONI LSWR

Sorprese, *non belle,* di inizio anno

Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Ogni anno si apre con l'augurio e la speranza che sia meglio del precedente e il 2017 non fa eccezione. Poi avviene qualcosa, proprio all'inizio dell'anno, che insidia l'entusiasmo che ognuno mette nella partenza di un anno nuovo.
Ironia delle date, un decreto pubblicato sulla *Gazzetta Ufficiale* esattamente al colpo di pistola della partenza del 2017, a seguito di una ponderosa ricerca di illustri scienziati, vieta l'utilizzo di molte sostanze nelle preparazioni galeniche allestite in farmacia, vietando allo stesso tempo al medico di prescrivere formulazioni contenenti quelle sostanze. Provvedimenti giusti e sacrosanti quando si tratta di sostanze che, nel tempo e con l'uso, possono essersi in qualche modo rilevate pericolose per la salute. In questi rari casi, siamo proprio noi farmacisti a segnalare alle autorità competenti quanto ci viene riportato dal paziente, svolgendo l'attività di vigilanza sul farmaco di nostra competenza.
Discorso diverso quando il provvedimento investe sostanze di assoluta e comprovata innocuità, di uso diffuso e comune anche al di fuori dell'ambito strettamente farmaceutico. Mi riferisco al finocchio, al rabarbaro o all'estratto di ananas. Caramelle digestive al rabarbaro si trovano in tutti i bar, non parliamo degli altri due alimenti di uso comune. Ho voluto citare solo i più conosciuti, ma vi assicuro che anche aloe, tarassaco, senna, cascara sono utilizzati da sempre - e senza pericolo - da milioni di pazienti.
L'assurdità di tale provvedimento è che non riguarda le formulazioni industriali presenti in commercio, le tisane e le capsule che si possono trovare addirittura sugli scaffali del supermercato, senza nessun controllo. Allora bisogna deciderci: o il finocchio diventa pericoloso per la salute pubblica solo quando lo prepara il farmacista - e la logica fa escludere questa ipotesi - oppure bisogna ritirare dal commercio qualunque prodotto contenente questo pericolosissimo alimento.
Ho l'impressione che il provvedimento sia frutto di zelo eccessivo o di troppa fretta. Per questo faccio appello al ministro Lorenzin che è sempre molto attenta alle tematiche della salute pubblica, senza però dimenticare l'importanza del valore professionale del farmacista e della farmacia, di riesaminare la situazione con l'auspicio che in futuro questi provvedimenti vengano presi consultando anche chi, come noi farmacisti, le sostanze ad azione farmacologica le conosce bene, utilizzandole tutti i giorni, da sempre.

Gli eventi da non perdere

4 FEBBRAIO

Carnevale a Carchitti

PALESTRINA (RM),
Eventi in cui le maschere hanno un ruolo centrale come da tradizione, una sfilata di carri allegorici, incontri musicali in cui suonano band di ogni tipo e per tutte le età. E poi la grande chiusura con il falò di Carnevale.

9 FEBBRAIO

"Che sarà", spettacolo teatrale di Maurizio Battista

FROSINONE
Il noto comico romano va in scena con il suo ultimo spettacolo al teatro cinema Nestor, esplorando con ironia e sagacia la quotidianità che ci circonda e arrivando poi a toccare corde sempre più intimiste.

10 FEBBRAIO

Un anno di donne Kyanos

VITERBO
Un incontro in cui si parla del mondo delle donne, dei progressi fatti a un anno dalla fondazione dell'associazione, in cui ci si immergerà nell'atmosfera della sorellanza e del femminismo.

5-13 FEBBRAIO

Tusciarte: mostra dell'artigianato di qualità

VITERBO
Una mostra che raccoglie al suo interno i migliori artigiani della Regione, tra banchetti di presentazione e opere in vendita.

11-12 FEBBRAIO

Sagra falia e broccoletti

PRIVERNO (LT)
Una sagra i cui protagonisti assoluti sono il tipico pane privernese (anche se pane non è, e nemmeno focaccia, è semplicemente la falia) accompagnato dai broccoletti della valle di Amaseno.

17 FEBBRAIO

Spettacolo teatrale: "Che sia l'amore tutto ciò che esiste"

CECCANO (FR)
Uno spettacolo che vedrà tra i suoi protagonisti ragazzi che stanno scontando pene alternative alla custodia detentiva, affiancati da attori protagonisti. Tema dell'evento la bellezza che si può trovare nel mondo.

"Serendipity" con Serena Dandini

RIETI
Al teatro Vespasiano va in scena lo spettacolo che vedrà la protagonista Serena Dandini alle prese con le difficoltà attuali del mondo lavorativo, tra momenti comici alternati a serissime riflessioni.

18 FEBBRAIO

Carnevale di Tivoli

TIVOLI (RM)
Questa speciale edizione del Carnevale della città vedrà la congiunzione tra i tipici carri allegorici e le feste mascherate degli ultimi lustri e le tradizioni dell'originario carnevale cinquecentesco.

18-19 FEBBRAIO

Mostra di antiquariato

RIETI
Nel cuore storico e culturale del capoluogo reatino viene allestita una mostra in cui sono esposti oggetti di ogni forgia, per collezionisti e appassionati ma anche per semplici curiosi. Uno degli eventi del genere più importanti della regione.

22 FEBBRAIO - 12 MARZO

"Il mistero dell'assassino misterioso" con Lillo e Greg

ROMA
Il duo comico di Lillo e Greg torna con il suo cavallo di battaglia nella capitale, uno spettacolo che ha già avuto un successo formidabile in passato e che ora non aspetta altro che di ripetersi.

25 FEBBRAIO

Spettacolo teatrale: "Nudi e crudi"

RIETI
Lo spettacolo ha per protagonisti Paolo Calabresi, Maria Amelia Monti e Nicola Sorrenti. Mette in scena in maniera brillante tutte le difficoltà di una coppia di mezza età costretta a fronteggiare una situazione paradossale.

26 FEBBRAIO

Carnevale a mare

FIUMICINO (RM)
I festeggiamenti del carnevale nei quali, prima del tradizionale rogo dell'enorme pupazzo, ci si "sfida" a colpi di musica e sfilate, di maschere e carri, in onore della migliore tradizione.

27 FEBBRAIO

Tradizionale processione di San Silverio

PONZA (LT)
La tradizionale processione del Santo protettore dell'isola pontina ha luogo dove storia e cultura si incontrano, tra le vie cittadine.

Visita guidata del borgo con animazione teatrale

ROCCAGORGA (LT)
Una particolare visita tra le vie del centro storico e i suoi musei durante la quale i visitatori sono accompagnati da un'effervescente animazione teatrale.

Mostra d'antiquariato

GAETA (LT)
Una delle più belle città sulla costiera laziale mette in mostra, tra i vicoli della città vecchia, oggetti d'antiquariato, per tutte le età e soprattutto per tutte le tasche.

Ci sono integratori...

...e integratori.

NestléHealthScience

Meritene®

Vitachoco

12 VITAMINE
5 MINERALI
CIOCCOLATO SVIZZERO

LA NUOVA FORMA DELL'INTEGRATORE MULTIVITAMINICO.

ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO*
I Consumatori Premiano l'Innovazione
2016

Meritene® Vitachoco contiene 12 Vitamine (come la Vitamina A, C, B6 e B12) e 5 Minerali (come Ferro e Zinco), in un gustoso Cioccolatino Svizzero, fondente o al latte.

Scopri di più su www.meritene.it

Numero Verde 800-434434 Nestlé Italiana S.p.A., Div. Nestlé Health Science - Via del Mulino, 6 Assago (MI)

Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.

*Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2016. www.prodottodellanno.it cat. integratori multivitaminici.

linea-atc

Più prevenzione con la campagna "Lavora con il cuore"

"Lavora con il Cuore" è la campagna di prevenzione avviata nel 2015 dalla Fondazione italiana per il cuore (Fipic), in condivisione con il ministero del Lavoro e delle politiche sociali, con l'intento di valutare i principali fattori di rischio cardiovascolare tramite un semplice test del sangue. Tra dicembre 2015 e febbraio 2016, la campagna si è svolta nelle sedi centrali del ministero del Lavoro, a Roma, coinvolgendo circa 550 persone (25,8 per cento uomini e 74,2 donne), il 56 per cento dei dipendenti. «Con particolare riferimento alle considerazioni sui fattori di rischio cardiovascolare, la campagna ha permesso di evidenziare che il 15 per cento dei soggetti era iperteso, il 44 presentava alti livelli di colesterolo nel sangue, il 23 fumatore, il 20 non svolgeva alcuna attività fisica e il 44 era in sovrappeso, di cui l'11 per cento obeso», afferma Roberto Volpe, ricercatore del Servizio di prevenzione e protezione, Consiglio nazionale delle ricerche-Cnr di Roma. «La bontà di iniziative come questa e l'apporto che può dare la medicina sui posti di lavoro risiede, dunque, proprio nell'opportunità di andare a evidenziare quei fattori di rischio su cui si può e si deve agire per una migliore prevenzione». Da non dimenticare che le malattie del sistema cardiocircolatorio rappresentano la prima voce di costo tra le prestazioni previdenziali, con 669 milioni di euro l'anno spesi per assegni ordinari di invalidità e 1,2 miliardi di euro destinati alle pensioni di invalidità.

Automedicazione, i giovani ci credono

È stata presentata a Milano, nel corso dell'evento Selfcare Forum, un'indagine promossa da Assosalute (l'associazione delle imprese di categoria) sul rapporto che i giovani tra i 18 e i 28 anni hanno con l'automedicazione. Gli esiti sono confortanti: l'80 per cento del campione sa cosa sono i farmaci di automedicazione e il 63 per cento ne fa uso in caso di necessità. L'approccio al farmaco da banco è mediato dal farmacista nel 67 per cento dei casi e il 47 per cento degli intervistati tende a chiedere un farmaco specifico. «L'atteggiamento mostrato dalle giovani generazioni», commenta Agnès Regnault, presidente di Assosalute, «conferma la necessità di adottare misure che rispondano effettivamente a questa maggiore e migliore conoscenza, senza dimenticare naturalmente il supporto dei professionisti - medici e farmacisti - ma altresì investendo nello sviluppo, miglioramento e ampliamento di una risorsa a pieno titolo inserita e riconosciuta nel panorama terapeutico a disposizione dei cittadini». Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi si può accedere al portale www.semplicementesalute.it.

Il San Gallicano in Etiopia

Da fine gennaio una *task force* dell'Istituto Dermatologico San Gallicano è in Africa orientale, precisamente nella regione del Tigrai dove da oltre trent'anni l'Istituto opera, attraverso una attività clinico-scientifica e assistenziale. La missione ha l'obiettivo di siglare un accordo con le Università di Makallè, Adigrat e Axum, volti all'individuazione di progetti e iniziative finalizzate alla promozione della ricerca biomedica traslazionale internazionale, allo sviluppo dell'innovazione tecnologica e al trasferimento di tecnologie avanzate, relativamente alle patologie oncologiche, dermovenereologiche e alle malattie tropicali ad alto impatto epidemiologico e diffusivo. «Dobbiamo sempre più condividere saperi e conoscenze per combattere le malattie e la povertà e contribuire a sostenere lo sviluppo sociale ed economico dei Paesi africani», dichiara Aldo Morrone, direttore di Dermatologia clinica ISG. «Non possiamo interessarci di loro solo quando ci sono eventi estremi come le carestie o il terrorismo».

Fiabe che aiutano a guarire

È on line da gennaio www.tiotio.it, un sito che propone una serie *digital* dei pediatri per le famiglie. Il protagonista è *TioTio*, *peluche* dai magici poteri, al centro di avventure da leggere insieme, genitori e figli. Le sue avventure sono inviate via email dal pediatra ai genitori. Il bambino fa conoscenza con *TioTio* nello studio medico e a casa trova sul *tablet* o sul computer dei genitori le fiabe in formato stampabile. La serie è un misto di fiaba che favorisce la crescita e il confronto con fantasie e paure infantili.
«Il nostro progetto inserisce aspetti della medicina narrativa», spiega Giovanni Borroni, ceo di Wellcare Marketing & Communication, l'agenzia che ha curato il progetto, «in un percorso di educazione con protagonisti genitori e figli insieme ai pediatri che presentano TioTio alle famiglie.
Attraverso il personaggio *fantasy* si crea una immediata empatia e una relazione di fiducia con il medico. Le fiabe, infatti, aiutano a capire meglio la malattia, a spiegarla in un modo più umano e coinvolgente».

Iperteso un italiano su tre

Rinnovato l'allarme ipertensione nel corso di un congresso cardiologico internazionale svoltosi a Brescia e promosso dalla Fondazione Internazionale Menarini. Un italiano su tre ha livelli elevati di pressione, una situazione che ha implicazioni non soltanto mediche ma anche sociali ed economiche. «Stiamo parlando di una condizione che interessa l'apparato cardiovascolare che può portare a gravi conseguenze soprattutto a carico di arterie, cuore, rene e cervello», sottolinea Enrico Agabiti Rosei, presidente della *European society of hypertension* e della Fondazione. «Si calcola che nel mondo provochi ogni anno oltre otto milioni di decessi. La Società europea di ipertensione è molto attenta a questo scenario ed è impegnata al miglioramento del controllo della pressione tra la popolazione generale. Uno degli strumenti principali è l'informazione, sia dei cittadini sia dei medici».
Il focus oggi è sul miglior trattamento per ridurre il rischio cardiovascolare, l'analisi di nuovi fattori di rischio, l'associazione tra problemi cardiovascolari e altre condizioni, l'ipertensione nei bambini e negli adolescenti, la differenza di trattamento tra uomini e donne.

Decreto sui Livelli essenziali di assistenza: migliori prestazioni sanitarie

Proprio sui Livelli essenziali di assistenza (Lea) si è da poco raggiunto un traguardo fondamentale in materia sanitaria, completando un iter lungo e complesso, relativo all'aggiornamento delle prestazioni sanitarie obbligatorie che i Servizi Sanitari Regionali sono tenuti a fornire ai cittadini.
Di fondamentale importanza è l'introduzione dei nuovi vaccini - in maniera gratuita e senza pagamento di ticket - per la prevenzione sanitaria di massa.
Ci sarà poi l'ampliamento dell'elenco delle malattie rare: ne sono state infatti inserite più di 100. A ciò si aggiungono anche l'attivazione degli *screening* neonatali per la sordità e la cataratta congenita. Mentre con l'aggiornamento e il monitoraggio continuo, l'assistenza diventa più al passo con i tempi e in sintonia con le esigenze dei pazienti. Particolare attenzione in questo caso è stata posta sul tema della cura dei disturbi dello spettro autistico, con cui si prevede la concreta realizzazione di quanto previsto nella legge 134 del 2015, cioè prestazioni per diagnosi precoce, cura e trattamento individualizzato, con l'impiego di metodi e strumenti basati sulle più avanzate evidenze scientifiche. A breve, dunque, i servizi regionali dovranno garantire queste prestazioni. L'obiettivo per il futuro è quello di migliorare lo standard di uniformità delle prestazioni, senza distinzioni in materia di diritto alla salute.

Occhio al fai da te

Antipiretici, a cosa servono?

I farmaci antipiretici sono tutti quei medicinali in grado di abbassare la temperatura corporea. La febbre, generalmente, si aggira intorno ai 36,5 gradi. Alterazioni fisiologiche avvengono mentre sopportiamo sforzi oppure durante l'attività sportiva. L'eccesso di calore prodotto dal nostro corpo in questi casi ha durata limitata nel tempo, è combattuto dalla traspirazione corporea e scompare al termine della prestazione sportiva. Quando invece la temperatura permane al di sopra di quella fisiologica può essere sintomo di infiammazione o di infezione. In quest'ultimo caso la febbre è il meccanismo con cui il nostro corpo cerca di opporsi a una incipiente proliferazione batterica o virale. È buona norma non ricorrere a medicinali fintanto che la temperatura non supera stabilmente i 38 gradi. Moltissimi sono i farmaci in grado di abbassare la temperatura corporea: il più famoso e utilizzato è il paracetamolo, che presenta un alto tasso di sicurezza. Normalmente utilizzato sia in gravidanza sia in allattamento, è somministrato, con cautela, anche nei bambini. È un inibitore della cicloossigenasi di tipo 2 e presenta anche una certa attività come antidolorifico. Deve essere assunto con estrema prudenza in presenza di danni epatici. In caso di varicella è l'antipiretico di elezione essendo sconsigliato l'utilizzo degli altri rimedi. Il secondo caposaldo della terapia antipiretica è l'acido acetilsalicilico. Utilizzato da oltre un secolo, questo farmaco presenta un ampio spettro di attività (importante è l'utilizzo come antiaggregante piastrinico) ma si segnala anche per una notevole azione gastrolesiva che ne limita, di molto, l'impiego. Molto utilizzati per contrastare l'innalzamento della temperatura corporea sono, tra gli altri, ibuprofene, nimesulide, ketoprofene e flurbiprofene. Questi farmaci appartengono alla categoria dei Fans, hanno una discreta attività antipiretica e al contempo una notevole attività antinfiammatoria. Sono spesso utilizzati come antidolorifici. Possono portare danni a livello gastrico o epatico e vanno utilizzati con estrema cautela. Numerosi anche i rimedi naturali. Il più famoso è la spirea olmaria, ma esistono moltissimi preparati diaforetici capaci di abbassare la febbre.

Emorroidi, quali rimedi?

Pur essendo un problema avvertito da una vasta fascia di popolazione, molto spesso questa patologia viene sottovalutata dal paziente e, a volte, taciuta essendo fonte di imbarazzo. Fondamentale è invece un intervento precoce: se curata all'inizio della sintomatologia, questa problematica risulta di semplice gestione. È opportuno un cambio di stile di vita e alimentare, aumentando l'assunzione quotidiana di acqua e di fibra e limitando quella di alcool, grassi e cibi piccanti nonché dedicando maggiore tempo all'attività fisica. Se trascurata, invece, questa patologia può via via peggiorare e rendere necessario addirittura l'intervento chirurgico. Moltissimi sono i rimedi, di sintesi o naturali, che possono essere utilizzati e diverse le forme farmaceutiche attualmente in commercio. Tutte presentano criticità che rendono necessario il consiglio di un esperto, evitando il fai-da-te. Le creme anestetiche sono utili per limitare il dolore ma i principi attivi devono essere ponderati con cura possedendo anche attività antiaritmica. Gli antinfiammatori steroidei sono utilizzati per combattere l'infiammazione, ma non è consentito un loro utilizzo prolungato. Tra le creme si segnalano anche diversi rimedi naturali con capacità astringenti ma la loro attività è limitata e il loro impiego deve essere valutato in funzione della sintomatologia. La terapia locale viene spesso integrata con l'assunzione di farmaci per bocca. Molti di essi sono di origine naturale e funzionano da astringenti oppure possiedono la capacità di migliorare il tono della tonaca muscolare dei vasi; purtroppo hanno un tempo di emivita, ossia il tempo in cui sono realmente attivi, particolarmente breve e necessitano di somministrazioni ravvicinate.

Come in moltissimi altri casi, anche in evenienze di patologie conosciute e comuni, risulta sempre meglio affidarsi al consiglio del nostro farmacista di fiducia, che in funzione della sintomatologia saprà consigliare i rimedi migliori e associare tra loro le diverse forme farmaceutiche.

scrivete a **Farma Magazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora? Scriveteci a farmamagazine@lswr.it

Informazione pubblicitaria

Ora c'è chi si prende cura di te

Gli specialisti perdono il sonno per via di una novità

Il mercato italiano del benessere ha un nuovo protagonista, e già se ne parla con insistenza negli ambienti professionali che si occupano di controllo del peso. Un nuovo brand ha dimostrato l'efficacia e l'impatto dei suoi prodotti in numerosi paesi europei. Gli importanti risultati raggiunti sono basati su degli innovativi ingredienti liquidi in capsule – un metodo che finora nessuno ha mai utilizzato in Italia.

I nostri specialisti da tempo erano a conoscenza delle capsule rivoluzionarie dai loro colleghi in Europa, ma volutamente non hanno divulgato l'informazione riguardo la loro potente efficacia. Ora però, il segreto è stato svelato anche alla gente comune, dopo che i paparazzi hanno filmato alcune celebrità italiane che già utilizzano questi prodotti, da ora disponibili anche sul mercato italiano.

Visislim LIGHT

Contribuisce al controllo del peso favorendo la combustione dei grassi. La speciale combinazione di estratti liquidi agisce sull'accumulo di grassi nel corpo ed aiuta a bruciare le calorie in eccesso assunte col cibo. Visislim LIGHT è prodotto secondo la tecnologia innovativa Licaps, nella quale le sostanze sono introdotte in forma liquida e non sono state sottoposte ad alcun trattamento termico o chimico. Grazie a ciò Visislim LIGHT funziona in modo considerevolmente più veloce rispetto, ad esempio, ad altri prodotti che hanno il contenuto in polvere.

Visislim LINE

È un prodotto unico nel suo genere, che favorisce il mantenimento del peso forma. Gli ingredienti sono selezionati e bilanciati per dare un'azione concentrata nella zona dei fianchi, cosce e girovita: facilitano il raggiungimento dell'equilibrio tra massa grassa e massa muscolare ed il modellamento delle forme armoniche nel corpo. In aggiunta c'è l'effetto tonificante, che aiuta nella lotta contro la stanchezza muscolare e mentale. Anche Visislim LINE è stato prodotto secondo la tecnologia innovativa Licaps. Questo rappresenta una garanzia per la sua elevata efficacia.

+39 06 51830182 Disponibili nelle farmacie o sul sito **visislim.com**

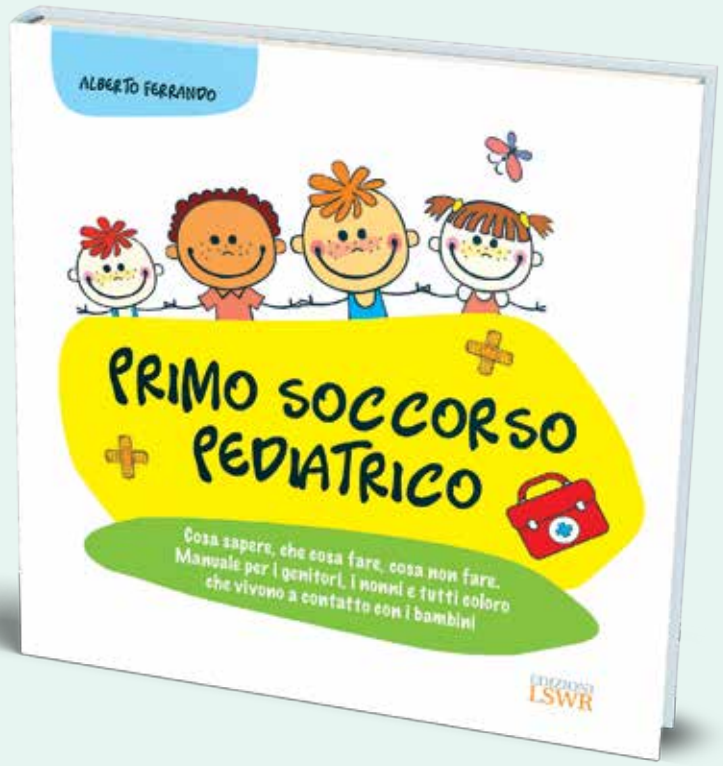
I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le informazioni sui fogli illustrativi.

EDIZIONI LSWR

NOVITÀ EDITORIALE

"E ora cosa devo fare?"

Quando capita un incidente o si manifesta improvvisamente una malattia, il genitore, o chi è a contatto con il bambino, è giustamente preoccupato, talvolta non sa che cosa fare e avverte la necessità di avere indicazioni utili su come intervenire.



Semplice e chiaro, questo manuale spiega la malattia o l'incidente, le prime cure da eseguire nell'urgenza e nell'emergenza, i primi interventi da conoscere e attuare.

Per ogni situazione sono evidenziati gli elementi di allerta e di preoccupazione e, in base alla gravità, le decisioni corrette da assumere tra aspettare e provvedere in autonomia, chiamare il pediatra, chiamare i servizi di emergenza, praticare le misure di primo intervento.

A SOLI 16,90 EURO

Acquistalo su www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI ▶ Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: libri.comm@lswr.it

Puntare sull'eccellenza

A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

La necessità di distribuire sul territorio presidi socio-sanitari capaci di rispondere a bisogni sempre più complessi

Il centro La Scarpetta a Trastevere è un luogo storico per la città di Roma: una struttura con una lunga storia alle spalle interamente dedicata ai bambini con problemi di comportamento o disturbi dello sviluppo in età evolutiva. Dopo anni di difficoltà, il centro aveva bisogno di essere rilanciato e valorizzato. Con un investimento importante, sono stati quindi recentemente attivati nuovi servizi che rafforzano la struttura e ne fanno sempre più un punto di riferimento fondamentale per le famiglie di Roma e del Lazio.

A Roma e nel Lazio abbiamo un forte bisogno di centri d'eccellenza come questo: presidi sul territorio dove ci sia una forte integrazione tra offerta sanitaria e dove vengano fornite risposte a domande sociali complesse.

Strutture come quella sul Lungotevere Ripa sono indispensabili per far sentire meno sole le famiglie che si trovano ad affrontare problemi con i loro bambini spesso di difficilissima soluzione sia dal punto di vista medico sia da quello sociale: il centro di Trastevere offre infatti una risposta molteplice e assicura una reale presa in carico dei piccoli pazienti.

La Scarpetta è dunque un esempio dell'innovazione sociosanitaria che stiamo promuovendo nel Lazio, poiché supera un vecchio modello chiuso, a compartimenti stagni, e si basa invece sull'incontro tra istituzioni capaci di lavorare fianco a fianco: scuola, sociale, sistema sanitario e famiglie trovano spazio in un unico centro di assistenza, diversificato a seconda del tipo di problema e dell'età dei pazienti. La Scarpetta ospita anche il centro diurno "Linus", che si occupa dei bambini tra i 2 e i 6 anni con disturbi legati allo sviluppo, attraverso cicli di terapia intensiva riabilitativa in gruppo, con attività di *counseling* ai genitori. Il Centro è inoltre sede dell'Osservatorio aziendale per l'inclusione scolastica, sociale e lavorativa per i minori in collaborazione con il mondo della scuola e del polo di coordinamento della rete aziendale per i disturbi dello spettro autistico.In questa struttura rinnovata, possiamo quindi toccare con mano il cambiamento della sanità del Lazio. Abbiamo rilanciato la sfera dei servizi, soprattutto nei confronti dei più fragili. E per cogliere questo obiettivo stiamo puntando in particolare sulla costruzione di una rete sempre più fitta e affidabile di strutture di prossimità: i centri specializzati come la Scarpetta; le Case della salute, nuove realtà sempre più integrate nei territori; i poliambulatori aperti anche nei fine settimana; e le farmacie, che sono il primo punto di ascolto per chi ha problemi di salute e svolgono servizi fondamentali come la distribuzione dei farmaci per conto delle Asl o la prenotazione di visite specialistiche ed esami diagnostici. L'obiettivo comune è quello di offrire aiuti e risposte concreti, processi di diagnosi e cura, assistenza alla persona e alle famiglie. C'è tanto ancora da fare, ma il processo è in atto ed entra ora nella fase cruciale di realizzazione.

> Obiettivo comune: creare una rete sempre più fitta e affidabile di strutture di prossimità

Quasimodo e molto altro

Giò Di Tonno, storico protagonista di Notre Dame de Paris, ripercorre la sua carriera. Il segreto del successo? Studiare, studiare, studiare

Gli artisti, gli attori, i cantanti procedono sempre per emulazione,

La vittoria del Festival di Sanremo è stata solamente il trampolino di lancio per Giò Di Tonno, che da allora ha continuato a comporre, cantare e recitare, prendendo parte ad alcuni dei musical più importanti della scena italiana e internazionale degli ultimi anni, come *Notre Dame* e *I promessi sposi*. La sua partecipazione (e vittoria) al programma *Tale e Quale show* lo ha consacrato anche di fronte al vasto pubblico televisivo.

Lei ha indossato le maschere di importantissimi personaggi della letteratura mondiale e in tv si è rivelato essere un ottimo imitatore, quasi un trasformista. Qual è il segreto per immedesimarsi in personaggi ogni volta così diversi tra loro?

Gli artisti, gli attori, i cantanti procedono sempre per emulazione, fin da piccoli si tende a imitare i più grandi. Anche io l'ho fatto fin da piccolo e adesso è diventato un vero e proprio mestiere, mi piace esplorare le possibilità della vocalità e della fisicità di una persona. La risposta alla domanda è che il segreto è studiare, ma deve esserci una grande predisposizione a farlo, perché anche studiando non possono farlo tutti e c'è chi in questo senso ha un talento più sviluppato. Questa è una mia peculiarità, ma c'è davvero tanto, tantissimo lavoro, tanto mestiere, dedizione, attenzione ai particolari, ed è una cosa che mi piace perché è un gioco che prendo molto seriamente.

fin da piccoli si tende a imitare i più grandi

Qual è la lezione più grande che ha imparato dai grandissimi artisti con cui ha collaborato?

Con gli anni ho imparato che dai grandi artisti bisogna riuscire ad assorbire silenziosamente, magari soltanto con le osservazioni o semplicemente scambiando delle idee, delle opinioni. Ma poi si impara soprattutto da quello che gli artisti hanno fatto e io in questo senso sono stato una spugna. Quella che mi hanno lasciato di più i vari Riccardo Cocciante, Gianna Nannini, Giancarlo Giannini è l'umiltà, mettersi al servizio anche di un artista giovane, mettersi alla pari, come si dice in gergo "non tirarsela". Ho avuto spesso la conferma che i più grandi sono quasi sempre i più umili.

Uscendo dall'ambito artistico ed entrando per un momento in quello privato… come si vede nelle vesti di padre e marito?

Fare il papà e fare il marito son cose molto diverse tra loro, ma se vogliamo guardare più in generale all'ambito familiare mi sento molto portato. È un mestiere che si impara facendolo perché all'inizio non ti senti mai pronto a essere padre, ma poi scopri che è bello stare a contatto con tuo figlio e crescere insieme, cresce il bambino e cresci tu come genitore. È la cosa più bella del mondo. Il privato ho imparato che deve rimanere privato e quindi la mia vita in questo senso è molto discreta.

Se dovesse individuare un punto di svolta nella sua carriera, il momento in cui ha pensato di potercela fare?

> Quella che mi hanno insegnato Cocciante e Nannini è l'umiltà, mettersi al servizio anche di un artista giovane

I momenti di difficoltà, di scoramento sono stati tanti, però non mi sono mai posto un'alternativa, il piano B non era in preventivo. Forse anche per questo mi sono sempre messo a capofitto a lavorare alle mie cose. Se devo dire un momento in cui ho pensato di po-

Nel mio percorso artistico ho attraversato i vari ambiti dello spettacolo, dal teatro musicale alla musica leggera alla recitazione

tercela fare è stato il mio primo Festival di Sanremo, nel 1994. Già dalle selezioni i riscontri sono stati positivi. Lì mi son detto «Ah, forse qualcuno disposto ad ascoltarmi c'è», bisognava solo aggiustare un po' il tiro e capire di dovere lavorare sodo, perché questo è un mestiere difficilissimo, che può massacrarti. E questo è quello che ho fatto. I risultati, per fortuna, nel tempo mi hanno dato ragione. Il lavoro, insieme alla dedizione, al sacrificio, e ovviamente alla fortuna mi hanno portato a fare questo mestiere ancora dopo tanti anni.

Lei ha interpretato numerosi ruoli, alcuni molto forti anche nell'immaginario collettivo, pensiamo per esempio a Don Rodrigo e Quasimodo. A quale sente di essere più legato?

Nel mio percorso artistico ho avuto la fortuna di scandagliare i vari ambiti dello spettacolo, dal teatro musicale alla musica leggera alla recitazione. Ho avuto la possibilità di confrontarmi con vari personaggi, che poi ho interpretato in teatro, e sicuramente quello a cui sono più legato è Quasimodo. Un po' perché ha dato il la a tutta la mia carriera nell'opera moderna e un po' perché è il personaggio più amato dal pubblico, quello che mi ha messo in contatto diretto con l'affetto, il calore, con la popolarità stessa.

Anche se ancora giovane, lei ha già raggiunto obiettivi importantissimi: ha

vinto il Festival di Sanremo, ha partecipato ad alcuni delle più importanti produzioni teatrali degli ultimi anni. Qual è il suo sogno nel cassetto?

I sogni ti mantengono vivo. Il mio più grande sogno è quello di continuare a fare questo mestiere. Da piccolo dicevo, scherzando, che avrei vinto Sanremo, perché allora era un grande obiettivo, anche se adesso è forse un traguardo minore visti i *talent* e le diverse possibilità che i cantanti hanno. Poi nel tempo ho detto anche «Dai, prima o poi vincerò un Oscar». Non sono così pazzo da credere di poter vincere un Oscar come attore ma chissà, come miglior canzone… Adesso mi sento un folle a dire queste cose, ma perché no? Sognare non costa niente, quindi facciamolo in grande. Però, tornando con i piedi per terra, credo che riuscire a vivere del mio mestiere, di quella che è stata la mia passione da sempre, sia la cosa più bella che possa augurarmi.

Per terminare una domanda che entra nel merito della rivista. Qual è il suo rapporto con salute e farmacie?

Questa è una bella domanda perché in effetti chi fa questo mestiere è solitamente paranoico, ipocondriaco perché siamo sempre attenti al mal di gola, al raffreddore, agli acciacchi che possono derivare dai vari cambiamenti di temperatura. Si entra e si esce dai teatri, spesso si suda, frequentiamo luoghi che sono un ricettacolo di germi, vedi palazzetti dello sport, accademie… Io sono uno che si cura con attenzione, con molta serenità. Non conosco neanche il mio nuovo dottore, per dire quanto mi piaccia andarci. In farmacia vado a prendere le cose che possano salvaguardare un pochino la mia salute, il minimo, e mi affido sempre ai consigli del professionista dietro al banco.

La bromelina

Presente nell'ananas, è un enzima con proprietà antinfiammatorie

Sarà capitato forse a tutti, al ristorante, di sentire qualcuno ordinare ananas a fine pasto, in modo da riuscire a bruciare i grassi ingeriti in eccesso. Si potrebbe disilludere il signore o la signora in questione sostenendo che per raggiungere tal fine ne occorrerebbero chili e non qualche fetta ben impiattata. Ma in tale illusione è comunque racchiusa una "segreta" azione antinfiammatoria del frutto esotico che si riscontra grazie al principio attivo che è presente nel suo gambo: la bromelina. Tale sostanza in realtà è un enzima che ha la capacità di scindere le proteine e che viene utilizzato come antinfiammatorio nei processi edemigeni in campo medico-chirurgico. La flogosi, che si instaura per un danno, un accumulo di grasso, un urto o un intervento (in chirurgia per esempio), genera un accumulo di liquido a protezione della parte, il che si traduce in edema e relativo gonfiore; da qui il sintomo del fastidio, dell'arrossamento e an-

La molecola è solitamente ben tollerata ma come tutte le altre può indurre effetti non desiderati

che del persistente dolore. La somministrazione del principio attivo che stiamo descrivendo favorisce una proteolisi e il conseguente abbassamento della soglia dell'infiammazione, con risultante riduzione della massa edematosa e attenuazione della flogosi che la accompagna. Prodotti a base di bromelina sono iscritti nella Farmacopea Italiana da decenni; spesso in laboratorio galenico arrivano anche prescrizioni che la racchiudono per un eventuale sostegno a una terapia antinfiammatoria o a schemi atti alla riduzione del peso.

La forma farmaceutica di elezione è la compressa, in genere con dose di 40 unità, anche se esistono in commercio prodotti per uso esterno (pomate o cerotti) ove è associata ad arnica, escina e altre sostanze impiegate nella risoluzione di dolori ed ematomi.

In una terapia di attacco la bromelina è dosata anche fino a quattro volte al giorno, che scendono poi a due o tre nel mantenimento; se ne consiglia l'assunzione a digiuno perché il cibo potrebbe limitarne l'assorbimento. È considerata un antinfiammatorio più sicuro rispetto ai normali Fans e questo deriva innanzitutto dal diverso meccanismo di azione che esercita in vivo: mentre nimesulide e congeneri bloccano la flogosi inibendo la produzione di prostaglandine, la bromelina crea uno spostamento della sintesi di queste ultime favorendo così l'aumento di prostaglandine antinfiammatorie e andando, a differenza dei Fans, a non "caricare" e infastidire troppo lo stomaco. Ecco perché in questa sede è ben tollerata. Questo la valorizza come alternativa ai principi più comunemente e abbondantemente utilizzati, al punto di poterla assumere da sola o anche in loro associazione per ridurne l'abuso.

Non esistono speciali avvertenze d'uso, eccezion fatta per le donne in gravidanza, le mamme in allattamento e l'età pediatrica; non ci sono divieti in tal senso, ma la letteratura non vanta una casistica ampia nell'infanzia tale da giustificarne un utilizzo. E comunque le donne in attesa o che allattano farebbero bene a consultare il medico di famiglia per sapere se sia il caso o no di affidarsi alla "molecola dell'ananas" (per continuare a chiamarla in gergo alimentare).

Occorre poi monitorare il paziente trattato con bromelina che assume anche anticoagulanti perché non potrebbero escludersi interferenze: un adeguamento della dose andrebbe in questo caso discusso con lo specialista o con il prescrittore.

Infine, come tutte le medicine, anche quelle a base di bromelina possono indurre effetti non desiderati. Ciò avviene tendenzialmente con il protrarsi del trattamento, perché normalmente la molecola è molto ben tollerata, ma non possono essere tralasciati fastidi come nausea, vomito, diarrea e irritazioni cutanee; anche se avvengono raramente, vanno citati e riferiti al medico o al farmacista di fiducia.

Utilizzare la bromelina al posto dei soliti Fans può essere un segreto vincente per risolvere infiammazioni tissutali ed edemi e per trattare fastidi postoperatori a danni dei tessuti senza troppo caricare lo stomaco, per cui la sua promozione è certa. Promuoviamo anche se non a pieni voti il signore o la signora al ristorante a cui dell'ananas dovrebbe essere servito solo il gambo, non la deliziosa polpa.

Cure *d'avanguardia*

Le terapie tradizionali e i nuovi farmaci biologici per l'artrite reumatoide, una

L'artrite reumatoide è una malattia cronica autoimmune del tessuto connettivo nelle giunture sinoviali (la membrana di tessuto connettivo che riveste l'interno delle articolazioni), caratterizzata da un'infiammazione che può portare a rigidità di movimenti e disabilità. Il meccanismo che è alla base della malattia rimane ancora incompreso ma risulta generalmente accelerato da infezioni e mediatori infiammatori che rigonfiano, inducendo un danneggiamento della cartilagine e dell'osso all'interno dell'articolazione. L'incidenza dell'artrite reumatoide aumenta con l'età. In Italia costituisce il 6 per cento delle malattie reumatiche, circa 400.000 casi di cui 5.000 in forma grave. Circa lo 0,3-1 per cento della popolazione ne è affetto a livello mondiale, tra 0,5 e 2 per cento nei soggetti oltre i quindici anni nella popolazione caucasica. La malattia esordisce tra i 20 e i 60 anni di età. Le donne sono più esposte degli uomini in rapporto 3 a 1. In circa il 90 per cento dei casi di artrite reumatoide presenta disabilità entro i vent'anni dall'esordio. I sintomi solitamente compaiono in modo graduale nel corso di settimane o mesi. Il paziente avverte rigidità dei movimenti delle mani maggiormente al mattino. Questa sintomatologia tende a divenire più persistente nel tempo, associandosi a dolore e gonfiore delle articolazioni, con alterne fasi. Nel 22 per cento dei casi il paziente è costretto ad abbandonare il lavoro e il 10 per cento dei malati necessita di assistenza continuativa. Secondo un recente studio, il

A causa del costo elevato questi farmaci sono riservati ai pazienti che non rispondono alla terapia Dmard

patologia invalidante

20 per cento dei soggetti è a rischio di rapido declino funzionale.
Le attuali linee guida per il trattamento dell'artrite reumatoide raccomandano come trattamento di prima linea la combinazione di farmaci Dmard (*Disease modifying anti-rheumatic drug*), Fans (antinfiammatori non steroidei: ketoprofene, naprossene, ibuprofene, diclofenac), Cox-2 (inibitori della ciclossigenasi 2: celecoxib, etoricoxib), Fas (antinfiammatori steroidei: prednisone per os o im), metotressato per i casi che non rispondono ai Fans e ai Cox-2. Questi regimi terapeutici migliorano la sintomatologia, ma nella maggior parte dei casi non sono in grado di bloccare la progressione della malattia e la distruzione delle giunzioni articolari. L'arrivo dei farmaci biologici ha rappresentato un significativo avanzamento per la remissione dell'artrite reumatoide e la protezione delle giunzioni articolari. I biologici Dmard bloccano l'attività di importanti mediatori infiammatori responsabili dell'artrite reumatoide. Infliximab, adlimumab, etanercept, golimumab e certolizumab sono inibitori di TNF (*tumor necrosis factor*), una citochina (proteina importante per i segnali cellulari) nota come responsabile della maggior parte dei danni alle articolazioni. Attualmente sono sul mercato farmaci che modificano il responso biologico. Per il costo elevato i farmaci biologici sono riservati ai pazienti che non rispondono adeguatamente alla convenzionale terapia Dmard. Nel 2012 è stato approvato dall'Fda americana il tofacitinib, la prima piccola molecola Dmard per uso orale dopo dieci anni, un inibitore delle chinasi Janus 1 (Jak1) e Jak3, che mediano il segnale di trasduzione delle citochine. Nel 2016 la Pfizer ha annunciato di aver avviato la procedura per la commercializzazione del tofacitinib in Europa.

Domande e risposte

Quali sono i primi sintomi che potrebbero indirizzare verso un'ipotesi di malattia?
L'artrite reumatoide è solitamente difficile da diagnosticare poiché inizialmente i sintomi sono scarsi e possono confondersi con quelli di altre malattie.
Se vi è un sospetto di artrite reumatoide, il paziente deve sottoporsi a visita da parte di un reumatologo per la conferma diagnostica e per avviare correttamente una terapia.

Stile di vita e abitudini alimentari possono favorire o ostacolare la malattia?
La riduzione del sovrappeso riduce lo sforzo delle articolazioni e può migliorare lo stato patologico dell'artrite reumatoide. L'olio di pesce che contiene acidi grassi polinsaturi influenza positivamente il processo infiammatorio migliorando la rigidità delle membra mattutina e riducendo il dolore articolare.
Si consiglia di adottare posture di lavoro corrette e stare a riposo per non sforzare le articolazioni gonfie e dolenti.

Teniamoli d'occhio

La malattia renale, che interessa in Italia tre milioni di pazienti e altrettanti che non sanno di essere a rischio di ammalarsi, rappresenta un problema di salute pubblica

Benché poco considerati, i reni svolgono funzioni importantissime per l'organismo, prima fra tutte quella di filtrare il sangue, eliminando le scorie prodotte dal metabolismo - urea, acido urico - o derivanti dall'esterno come farmaci o sostanze tossiche. Oltre a questo concorrono a mantenere il Ph del sangue regolando l'equilibrio acido-base, regolano la quantità di elettroliti contenuti nell'organismo e producono ormoni che hanno un ruolo nella regolazione della pressione e nella produzione di globuli rossi, come renina ed eritropoietina.

I reni si ammalano

Le malattie renali sono sempre più diffuse nei paesi occidentali e molto spesso vengono diagnosticate nel loro stadio più avanzato. Sono numerosi i fattori di rischio che portano alla lenta e progressiva evoluzione verso l'insufficienza renale cronica, condizione che si sviluppa nel corso di mesi o addirittura di anni, nella quale la capacità dei reni di eliminare correttamente liquidi in eccesso e rifiuti è compromessa irrimediabilmente. L'insufficienza renale, inoltre, a sua volta determina un alto rischio di complicanze cardiovascolari come infarto, ictus e scompenso cardiaco, anche quando è in fase iniziale e di grado lieve.

Il rene è in grado di lavorare anche con poche unità funzionali attive, poiché le restanti compensano quelle che non lavorano

Come ogni organo il rene si può ammalare per un progressivo deterioramento legato all'invecchiamento; oltre all'età e alla predisposizione familiare, ci sono ipertensione arteriosa, arteriosclerosi e diabete. Anche malattie autoimmuni come lupus eritematoso o artrite reumatoide, infezioni renali ricorrenti, oltre a fumo e abuso di alcool possono favorire l'insorgenza dell'insufficienza renale cronica. La malattia renale cronica può progredire senza dare segni di sé se non quando l'organo è irrimediabilmente danneggiato e diventa necessario ricorrere alla dialisi o al trapianto. Il rene, infatti, è in grado di lavorare anche con poche unità funzionali attive, poiché le restanti compensano quelle che non lavorano più. Basti pensare che ogni rene è composto da un milione di glomeruli (piccoli agglomerati di capillari) e che se ne possono perdere anche l'80 per cento senza avvertire disturbi.

L'insufficienza renale "acuta" al contrario si sviluppa rapidamente, anche nel giro di poche ore e può essere dovuta a molte cause, tra le quali una diminuzione dell'apporto di sangue necessario ai reni per esplicare le proprie funzioni (per esempio per emorragia, disidratazione, insufficienza cardiaca), l'ostruzione delle vie urinarie o un danno diretto, per esempio a seguito di una infezione. Si tratta di una condizione molto grave che se riconosciuta e trattata adeguatamente può essere reversibile.

Come fare prevenzione

In generale sono da tenere sotto controllo i fattori responsabili di una più rapida progressione, come ipertensione e glicemia: queste particolari condizioni, infatti, possono causare lesioni sui piccoli vasi sanguigni presenti nel corpo, compresi quelli che si trovano all'interno dei reni, causando l'insufficienza renale cronica.

È importante inoltre praticare attività fisica e evitare un'alimentazione troppo ricca di sale. Anche l'esposizione ad alcuni farmaci nefrotossici, come antibiotici e farmaci antinfiammatori può, in soggetti predisposti o a rischio, peggiorare la funzione renale; in questi casi è consigliabile valutarla prima di assumerli. Quando vi è familiarità per calcoli renali è importante bere molta acqua, così come seguire una dieta povera di sodio e di proteine animali. Nei casi restanti, a esclusione che nei bambini molto piccoli o negli anziani, i quali hanno maggiori difficoltà ad avvertire lo stimolo della sete, il consiglio è di bere secondo le proprie necessità.

La prevenzione passa poi da un controllo periodico della funzionalità renale. Per quanto riguarda i parametri da considerare, la creatinina è un indice molto preciso della funzionalità renale: i muscoli ne producono una certa quantità che finisce nel sangue e che viene poi eliminata attraverso le urine. Per valutarla è sufficiente un prelievo di sangue, così come normalmente si fa per colesterolo e glicemia. I valori di riferimento variano a seconda di sesso ed età; valori superiori alla norma sono segno di possibile insufficienza renale, per cui è necessario procedere con ulteriori accertamenti. In generale l'esame delle urine, utile per scoprire alterazioni a carico anche di altri organi, dovrebbe essere eseguito regolarmente una volta all'anno a partire dai quarant'anni. È necessario che nelle urine non sia riscontrata la presenza di proteine, globuli bianchi e globuli rossi.

Per tenere sotto controllo la salute dei reni, infine, è necessario prestare attenzione a eventuali segnali di un loro malfunzionamento e in caso di una loro comparsa consultare il medico per verificare al più presto l'origine del disturbo.

Sintomi collegabili a una possibile insufficienza renale cronica

- Presenza di sangue nelle urine
- Aumento della frequenza di minzione
- Urine dall'aspetto opaco e dal colorito scuro
- Urine dal cattivo odore o con la presenza di molta schiuma
- Gonfiori agli arti
- Dolori in zona lombare
- Senso di affaticamento persistente
- Prurito e rash cutanei
- Anemia
- Perdita di peso
- Aumento della pressione arteriosa
- Sensazione di peso in zona renale non dovuta ad altre cause (lombosciatalgia)

Diagnosi *tempestive*

La mutazione di un gene è alla base della Sindrome dell'X Fragile, una malattia rara che danneggia lo sviluppo cognitivo del bambino

Un anno compiuto e il bambino fa ancora fatica a restare seduto, o non accenna ad alzarsi in piedi, gattonare o cercare di camminare. Non parla. Una situazione alla quale prestare attenzione perché in alcuni casi, fortunatamente rari, potrebbe trattarsi di un primo segnale della Sindrome dell'X Fragile. Una condizione ereditaria sottodiagnosticata e poco nota che per le sue conseguenze sullo sviluppo cognitivo rappresenta la prima causa di disabilità intellettiva.

La sindrome, inserita nel registro delle malattie rare, è causata dalla mutazione del gene FMR1, che si trova sul cromosoma X. Questo gene è deputato a "insegnare" alla cellula come generare la proteina FMRP (*Fragile X Mental Retardation Protein*), componente di importanti strutture cerebrali e quindi fondamentale per il normale funzionamento del cervello. L'assenza della proteina è quindi alla base della malattia; talvolta questa è presente al momento della nascita, per venire persa poi durante il primo periodo di vita. Il nome "X Fragile" deriva dall'osservazione del tratto terminale del cromosoma X il quale, visto al microscopio presenta in corrispondenza della mutazione una "strozzatura", quasi da sembrare rotto.

La mutazione si trasmette sia per via materna sia per via paterna ed è più frequente nel sesso maschile: colpisce infatti un nato ogni 4.000 maschi e ogni 7.000 femmine. La sindrome si manifesta in modo diverso nei due sessi: gli individui di sesso maschile con la mutazione completa sono sempre affetti, mentre solo la metà delle femmine, che possedendo due cromosomi X hanno anche una copia del gene che può funzionare correttamente, presenta i sintomi della malattia.

I bambini affetti dalla Sindrome sono spesso iperattivi, aggressivi, impulsivi; si muovono in maniera scomposta e poco coordinata

Caratteristiche

È molto importante arrivare alla diagnosi il più presto possibile, in modo da avviare percorsi di sostegno allo sviluppo della parola e della motricità che, nel tempo, miglioreranno la qualità della vita delle persone X fragili, puntando sulle loro potenzialità e sullo sviluppo delle autonomie personali. «Spesso la diagnosi arriva tardi», afferma Donatella Bertelli, presidente dell'Associazione italiana sindrome X Fragile onlus, «anche a causa dell'atteggiamento di alcuni pediatri che tendono a sottovalutare le preoccupazioni delle mamme, ascrivendole a un generico eccesso d'ansia per il proprio figlio. E non è raro, soprattutto in passato ma anche oggi, che la diagnosi arrivi anche all'età di 9-10 anni, facendo perdere tempo preziosissimo, visto che si tratta di interventi che con la crescita del bambino perdono in efficacia. Molto spesso il ritardo diagnostico si traduce in una sorta di colpevolizzazione nei confronti della mamma, ritenuta responsabile dei comportamenti talvolta anomali del bambino».

I bambini affetti da questa sindrome sono infatti spesso iperattivi, aggressivi, impulsivi; si muovono in maniera scomposta o poco coordinata. Tipica è la tendenza a muovere le mani in modo rotatorio, o a "sfarfallare", soprattutto durante i momenti di eccitazione o entusiasmo. I maschi, in particolare, ma anche le femmine, tendono a mostrare tratti autistici, come evitamento oculare e disagio a essere toccati.

Il ritardo cognitivo può essere di vario grado. I bambini con X Fragile hanno difficoltà nell'apprendimento e nello sviluppo del linguaggio e delle abilità motorie. «In genere le femmine presentano sintomi più leggeri rispetto ai maschi, motivo per cui molte non sono state mai diagnosticate. Una caratteristica frequente è l'incapacità di astrazione, che si traduce in una particolare difficoltà scolastica nell'affrontare le materie scientifiche», spiega Bertelli. «In generale però sappiamo che la sindrome può manifestarsi in molti modi, anche a seconda della tipologia di mutazione: a mosaico, con residuo di proteina o con la sua totale assenza. Condizioni molto variabili che danno luogo a quadri clinici diversi con diverso coinvolgimento delle abilità».

Dal punto di vista fisico i bambini X fragili presentano tratti somatici che li accomunano come viso allungato, orecchie grandi e sporgenti, mento prominente. Ma alcune conseguenze fisiche possono interessare anche i portatori della mutazione genetica. «Tra questi ultimi esiste il rischio di sviluppare sindromi correlate», precisa Bertelli. «Le donne (nella misura del 20-25 per cento) mostrano una caduta ovarica precoce, con effetti sulla fertilità e sulle possibilità di ricorrere a tecniche di fecondazione assistita. Nel 20-30 per cento degli uomini si può verificare la Sindrome del tremore e atassia associata all'X Fragile (Fxtas) patologia neurologica che a partire dai cinquant'anni di età porta a un deterioramento precoce».

Diagnosi

Per diagnosticare la malattia è sufficiente l'analisi di un campione di sangue. La figura medica di riferimento è il genetista, al quale la famiglia dovrebbe essere inviata dal pediatra, o dal neuropsichiatra infantile. La consulenza genetica, offerta da alcune strutture specializzate, è importante per spiegare ai genitori in cosa consiste la sindrome e per consigliare quali altri membri della famiglia di origine dei genitori sottoporre al test. La ricerca della mutazione allargata è infatti consigliata; qualora la mutazione sia stata trasmessa dalla mamma, eventuali sorelle, per esempio, potrebbero essere portatrici.

«A ogni mamma», precisa Bertelli, «consiglio di osservare lo sviluppo di movimento e linguaggio del proprio bambino, come anche la capacità di concentrarsi e organizzarsi intorno a un gioco. In tal senso sta emergendo la necessità di sensibilizzare e formare le educatrici degli asili nido. E in caso di dubbi rivolgersi a un pediatra senza timore di apparire insistente, eventualmente richiedendo una indagine più approfondita con il genetista. Se la diagnosi è positiva, rivolgersi immediatamente all'associazione».

L'Associazione

L'Associazione italiana sindrome X Fragile (www.xfragile.net) è stata fondata nel 1993 per sostenere i pazienti e le loro famiglie e si occupa di tutto quanto può essere per loro rilevante: dallo scambio delle informazioni utili a migliorare le conoscenze, alle esperienze nel percorso educativo fino ad affrontare problemi di carattere clinico e comportamentale. Molta attenzione viene data alla diffusione della conoscenza e tutela dei diritti delle persone X fragili e ai percorsi di avviamento al lavoro. Diagnosi precoce e un percorso ben strutturato, che valorizzi tutte le loro abilità, rafforzandone l'autostima, aumentano le possibilità delle persone X fragili di essere protagoniste della propria vita. «Tolti i casi molto gravi in cui può essere necessaria una struttura che dia assistenza continua, le persone X fragili sono in grado di lavorare e vivere, per esempio, in situazioni di *co-housing*. Il supporto della famiglia e un ambiente favorevole giocano però un ruolo importantissimo per il potenziamento delle abilità. Esistono strategie educative efficaci, ma è necessario lavorare molto e con fiducia» conclude Bertelli.

Una svolta storica

La Cannabis a uso terapeutico arriva nelle farmacie italiane

A metà dello scorso dicembre è cominciata la distribuzione della *Cannabis* prodotta in Italia dallo Stabilimento Chimico Farmaceutico Militare di Firenze, come da accordi firmati il 18 settembre 2014 tra ministro della Salute e ministro della Difesa e poi sanciti dal Decreto ministeriale del 9 novembre 2015.
Una scelta storica che decreta, almeno in parte, l'indipendenza italiana dall'importazione di cannabinoidi dall'estero. Con la nuova produzione italiana, infatti, l'approvvigionamento dall'estero dovrebbe progressivamente diminuire, fino a essere sostituito completamente. Per il momento rimarranno comunque in vendita i preparati importati dall'Olanda, al fine di garantire la continuità terapeutica di quanti ne fanno già uso. Le Regioni che hanno introdotto provvedimenti sull'erogazione di medicinali a base di *Cannabis* - il Piemonte è una delle prime, grazie all'approvazione di una proposta di legge regionale di cui Mario Giaccone, presidente dell'Ordine dei farmacisti di Torino è tra i primi firmatari - sono tutte d'accordo nel disciplinare l'erogazione dei medicinali a carico dei propri Servizi sanitari (Ssr), ma sotto altri aspetti presentano, però, una notevole disomogeneità: in alcuni casi, infatti, i provvedimenti si limitano semplicemente a recepire quanto già stabilito dalla normativa nazionale, in altri sono previste specifiche competenze regionali circa l'informazione al personale medico, in altri casi ancora sono stanziati apposi-

ti capitoli di spesa nei bilanci regionali per garantire le disposizioni dei testi.
Di questi elementi si è discusso a Torino, nel corso del convegno "*Cannabis* terapeutica: aspetti farmacologici, normativi e clinici", organizzato dall'Ordine dei farmacisti della provincia di Torino, alla presenza di Germana Apuzzo, direttore Ufficio centrale stupefacenti del ministero della Salute. È in questa occasione che sono state evidenziate le difformità normative sul territorio italiano e la necessità di ridurre le incongruenze possibili. «Non possiamo assistere a un'Italia a due velocità, con alcune Regioni che fanno una legge e altre no. Serve una legislazione nazionale chiara, esattamente come per i vaccini. Il federalismo sulla *Cannabis* non ha senso». Queste le parole dell'assessore alla Sanità del Piemonte, Antonio Saitta, presente all'incontro torinese. Inammissibilità, dunque - secondo le parole dell'assessore – della difformità di *performance* tra le Regioni.

Da qui si evince l'importanza di una legiferazione a livello nazionale affinché i pazienti in Italia siano tutti uguali di fronte alla malattia. A oggi, la *Cannabis* è un trattamento che viene riservato a quei pazienti che non hanno ottenuto risultati con i protocolli standard, ovvero quando le terapie usuali danno effetti collaterali e non sono tollerate.

In particolare, gli impieghi della *Cannabis* riguardano sei indicazioni: l'analgesia in patologie che implicano spasticità associata a dolore (sclerosi multipla, lesioni del midollo spinale); l'analgesia nel dolore cronico (con particolare riferimento al dolore neurogeno); l'effetto anticinetosico e antiemetico nella nausea e vomito, causati da chemioterapia, radioterapia, terapie per Hiv; l'effetto stimolante dell'appetito nella cachessia, anoressia, perdita dell'appetito in pazienti oncologici o affetti da Aids e nell'anoressia nervosa; l'effetto ipotensivo nel glaucoma; la riduzione dei movimenti involontari del corpo e facciali nella sindrome di Gilles de la Tourette. Inoltre resta valida la discrezionalità del medico curante nella prescrizione della *Cannabis* per altre indicazioni terapeutiche, il cui costo in questo caso però è a totale carico del paziente.

Metodi di utilizzo

Per quel che riguarda la somministrazione, è prevista l'assunzione orale del decotto e la somministrazione per via inalatoria, mediante l'uso di uno specifico vaporizzatore. Sull'olio di *Cannabis*, invece, la questione è ancora controversa: al momento non esistono studi sui metodi di preparazione, su eventuali effetti collaterali o tossicità acuta di preparazioni vegetali.

> Serve una legislazione nazionale chiara, non ci devono essere Regioni che fanno una legge e altre no

Di che cosa si tratta?

La *Cannabis* per uso medico viene prodotta in Italia, nei laboratori dello Stabilimento Farmaceutico Militare di Firenze.
Il prodotto prende il nome di FM2 e proviene da piante selezionate e coltivate sotto stretto controllo statale: per ora è l'unico realizzato in Italia e sarà venduto a tutte le farmacie che ne faranno richiesta.
I granuli ottenuti nei laboratori dalla macinazione delle infiorescenze delle piante contengono una quantità bilanciata di tetraidrocannabinolo (THC) e cannabidiolo (CBD), i due principali principi attivi della *Cannabis*.

Sintomi da ben valutare

I disturbi comportamentali nel gatto non sono necessariamente legati

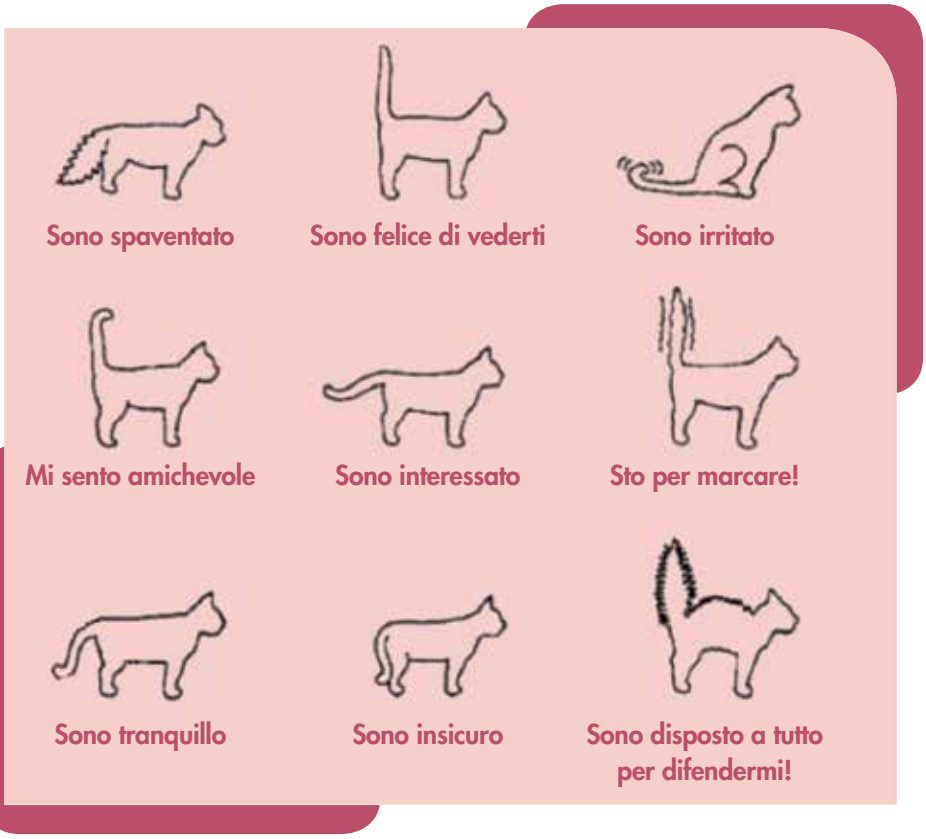
Prima di pensare a un eventuale problema comportamentale di un gatto, si deve sempre tenere conto che il gatto è una "macchina da caccia" come tutti i felini ed è di indole solitaria e schiva. Ha uno spiccato senso del territorio e un comportamento differente da quello umano e canino, aspetto che deve sempre essere tenuto in considerazione per evitare di etichettare come patologico un atteggiamento che risulta essere strano ai nostri occhi. In ogni caso prima di affrontare una patologia comportamentale deve essere fatto un completo controllo medico-veterinario per evitare la presenza di malattie che possono essere la causa primaria del disturbo.

L'aggressività nel gatto è un comportamento poco frequente, ma quando si manifesta deve essere gestito in maniera consapevole e corretta. Esiste un'esuberanza legata al gioco con agguati, assalti e balzi che normalmente si risolve con l'eliminazione della causa che ha determinato lo stato euforico. Nei casi invece di aggressività manifesta verso altri gatti o animali il problema può essere risolto con un approccio terapeutico.

Preparati a base di melissa, valeriana, triptofano e zenzero sotto forma di tavolette appetibili o gocce sono utili nel trattamento degli stati sopra citati e la somministrazione quotidiana previene eventuali ricadute.

Il leccamento eccessivo del pelo che va oltre la normale pulizia quotidiana a cui i gatti tengono molto, puo' indicare una patologia dermatologica con ros-

a forme depressive



sore e prurito eccessivo o un disturbo da stress. La presenza di altri animali in casa, un cambio di domicilio, una gravidanza sono tra le molteplici cause legate a una pulizia maniacale del mantello, che poi determina un'ingestione massiccia di pelo che potrebbe causare problemi di reflusso e cattiva digestione. Si trovano in farmacia paste per uso orale che facilitano l'eliminazione dei boli di pelo dallo stomaco in modo naturale e veloce. È bene comunque valutare il livello tossico dell'organismo che è sempre alto nei gatti che si cibano esclusivamente di mangimi confezionati: preparati drenanti e depurativi a base di *Aloe vera* e *Centella asiatica* aiutano il processo di disintossicazione e cicatrizzazione del gatto come riportato poco sopra.

In alcuni casi, quando il disturbo comportamentale è di natura ormonale, si possono utilizzare diffusori ambientali o spray a base di feromoni sintetici che ricordano quelli rilasciati naturalmente dal gatto in uno stato di tranquillità e agiatezza. Ogni volta che il gatto strofina il muso contro gli oggetti rilascia su questi ultimi i feromoni per marcare il proprio territorio; l'utilizzo di questi diffusori aiuta a mantenere nell'ambiente l'odore che in natura dona al gatto pace e calma, riducendo le componenti di stress.

Il livello tossico dell'organismo è sempre alto nei gatti che si cibano soltanto di mangini confezionati

I casi invece di forme accertate di depressione nel gatto rappresentano un momento di sofferenza interiore e di infelicità accompagnato da un rallentamento dell'attività psicomotoria molte volte riconducibile alle troppe ore che l'animale passa da solo in casa.

Capita a volte che gatti trattati ripetutamente con farmaci epato-tossici si lascino andare ad abbattimento e sconforto: la terapia elettiva in questi casi è quella farmacologica, anche se numerosi studi clinici hanno dimostrato che l'organo biologico correlato alla depressione è proprio il fegato. Preparati a base di metalli vegetabilizzati (*Taraxacum stanne cultum* fiale da bere, per esempio) somministrati quotidianamente per periodi ciclici portano a un miglioramento della funzionalità sia epatica sia psichica.

Ottimi risultati si ottengono anche con la somministrazione di *Hypericum perforatum* da solo o in associazione con *Ignatia amara* che, non avendo effetti collaterali di rilievo, si possono somministrare per periodi lunghi e continuativi nel gatto adulto.

Se non è mal di denti

Quando il dentista suggerisce il ricorso al bite, un apparecchio dalle molteplici funzioni

Sintomi come mal di testa, dolori facciali, rumori durante l'apertura e chiusura della bocca, vertigini, acufeni e altri sono piuttosto diffusi nella popolazione e possono essere il segnale di un disordine "cranio-cervico-mandibolare". In queste circostanze il dentista generico può sicuramente essere di aiuto, egli stesso potrebbe avere le competenze adatte per risolvere queste problematiche oppure potrebbe avvalersi del supporto di un particolare specialista odontoiatrico, lo gnatologo. Un nome che fa sorridere ma si tratta di un ruolo medico fondamentale. Il suo campo d'azione è relativamente ampio, si estende da bocca e denti alla muscolatura masticatoria, mimica e cervicale, fino ad alcuni aspetti della postura di tutto il corpo. Quindi possono diventare di competenza gnatologica anche le cervicalgie (mal di collo) e le rachialgie (mal di schiena).

Per chi è affetto da questi disturbi una visita odontoiatrica generale potrà già essere utile per capire se sono necessarie ulteriori e più approfondite indagini. Attraverso opportuni esami clinici e strumentali lo specialista gnatologo potrà determinare l'effettiva origine della disfunzione.

L'azione terapeutica da parte del clinico sarà volta a eliminare o ridurre i vari sintomi e a ripristinare una corretta funzione. Un percorso curativo di tipo gnatologico, oltre all'aspetto prettamente dentale, dovrà considerare anche l'impiego di farmaci, e il più delle volte lo specialista dovrà avvalersi anche dell'ausilio di sedute fisioterapiche a cui far sottoporre il paziente. Ma il dispositivo terapeutico per antonomasia, in ambito gnatologico, rimane il *bite*. Questo apparecchio si presenta come una placchetta in resina e metallo che si applica all'arcata dentaria superiore o inferiore. Forma e volume di questo strumento possono essere assai variabili, ciò dipende dall'impiego per il quale è stato progettato. La funzione del *bite* può essere quella della semplice protezione dall'usura degli elementi dentari, in caso di digrignamento prolungato, oppure può svolgere azioni più complesse. La conformazione di queste placche occlusali può essere molto semplice: alcune possono ricalcare fedelmente l'anatomia dell'arcata dentaria, con lo scopo di ridistribuire sui vari denti la forza dei muscoli masticatori, mentre altre possono essere caratterizzate da strutture particolarmente ingegnose. Un ottimo esempio sono i cosiddetti "distrattori articolari", i quali pur risultando scomodi da indossare sono decisamente efficaci.

Nonostante le variegate caratteristiche con cui può presentarsi, il *bite* costituisce spesso un passaggio fondamentale per una completa riabilitazione estetica e funzionale della bocca del paziente. È importante ricordare che avere cura della propria bocca fa bene a tutto il resto del corpo.

EDIZIONI LSWR

STEVE SILBERMAN

NeuroTribù

I talenti dell'autismo
e il futuro della neurodiversità

BESTSELLER
NEW YORK TIMES

"Una storia travolgente e penetrante che cambierà il vostro modo di pensare all'autismo"

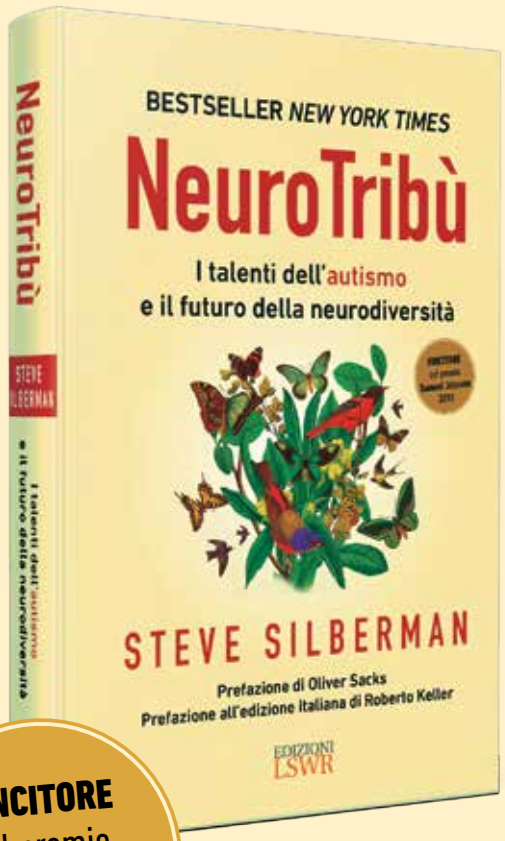
—dalla prefazione di OLIVER SACKS,
autore di *Un antropologo su Marte* e *Risvegli*

"NeuroTribù è straordinario. Silberman è riuscito in un'impresa unica: trasformare la storia densa e intricata dell'autismo in un libro che si legge tutto d'un fiato."

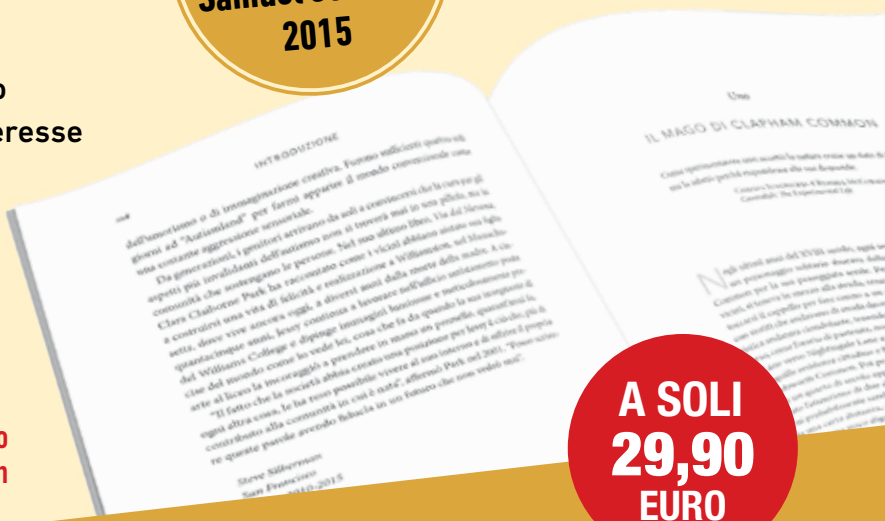
—JOHN ELDER ROBISON, studioso della neurodiversità
e autore di *Guardami negli occhi*

"Preparatevi a ribaltare tutte le conoscenze che avevate sull'autismo. Con una ricerca meticolosa, Steve Silberman svela sorprendenti verità sulla storia dell'autismo, a partire dalla falsa idea per cui sarebbe 'epidemico'. Preparatevi a condividere la profonda comprensione che l'autore ha per le tante, differenti persone che oggi includiamo nello spettro autistico. Silberman guarda con interesse anche ai cattivi della storia e questo è allo stesso tempo commovente e opportuno, nel momento in cui ci chiede di abbracciare la diversità. Questo racconto eroico e appassionante è un contributo fondamentale alla storia dell'autismo."

—UTA FRITH, Professore emerito di sviluppo cognitivo
presso la University College London



VINCITORE del premio **Samuel Johnson 2015**



A SOLI 29,90 EURO

Acquistalo su www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI ▶ Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: libri.comm@lswr.it

Introduzione all'allenamento

Il segreto per vivere una vita sana e vitale è fare del movimento e dell'esercizio fisico, accompagnato da una corretta alimentazione. Spesso, purtroppo, trovare spazi liberi per andare in palestra o frequentare corsi specifici è sempre più difficile; perdiamo tanto tempo a rincorrere i nostri impegni e ci dimentichiamo quanto la salute sia il nostro primo impegno per essere efficienti.

Un consiglio molto diffuso per restare in forma, dispensato soprattutto in campo medico, è quello di fare lunghe passeggiate, evitando per esempio di prendere l'ascensore, limitando l'uso della macchina, oppure scendere dall'autobus a una fermata prima. Pur essendo buone abitudini, in realtà fare tutto ciò non è sufficiente per ottenere miglioramenti in termini di efficienza e funzionalità. L'allenamento è l'adattamento del nostro corpo e delle nostre capacità fisiche a stimoli che creiamo in modo costante, organizzato e progressivo. Come abbiamo detto, camminare è una delle attività più importanti per mantenere la nostra vitalità, ma per renderla davvero efficace, è fondamentale organizzare le nostre passeggiate. Misurare l'esatta distanza percorsa, magari aiutandoci con un contapassi (acquistabile nei negozi sportivi specializzati), cercando di volta in volta di migliorare il tempo o aumentare i metri. Scegliere percorsi diversi, preferendo tragitti in pianura se siamo agli inizi, per poi inserire sentieri in salita, o con scale, eccetera.

Questa attività deve essere svolta nel rispetto dei nostri limiti e del nostro effettivo stato di forma, senza esagerare, soprattutto se siamo alle prime esperienze.

La prima regola è praticare esercizio fisico costante, ovvero strutturare una "periodizzazione" di ciò che facciamo. Se muoviamo il nostro corpo casualmente è improbabile ottenere un miglioramento effettivo delle nostre capacità.

Una volta adattato il nostro corpo a un movimento o a uno stimolo, dobbiamo aumentare gradualmente ciò che facciamo, ottenendo così miglioramenti continui sul nostro stato di forma. Questo è uno dei principi fondamentali dell'allenamento funzionale (principio della progressione).

L'home fitness è sempre più diffuso, qualche consiglio su come iniziare

Come organizzare il nostro allenamento?

Dedicare almeno tre giorni all'esercizio fisico: potremmo iniziare con sessioni da quindici minuti nella prima settimana, venti minuti nella seconda settimana, e così via.

Come risparmiare il nostro tempo?

Una delle forme di allenamento che sta sempre più prendendo piede è l'*home fitness* (allenamento praticato tra le mura domestiche). Questa soluzione offre indubbiamente numerosi vantaggi in termini di tempo e costi, anche se, soprattutto per i neofiti, non è così facile svolgere una seduta di allenamento utile ed efficace.

Oggi ci sono diversi attrezzi proposti dalle grandi aziende per l'*home fitness*, che sono una grande ispirazione, specie se il loro utilizzo viene incentivato da pubblicità televisive specializzate, dvd, *social network* eccetera. Spesso però possono solo ispirarci, perché ogni sessione di allenamento dovrebbe essere programmata e personalizzata, come un abito cucito su misura, dove è fondamentale l'esecuzione corretta dell'esercizio per evitare infortuni o piccoli traumi.

Una tra le discipline maggiormente diffusa, specie nell'ultimo decennio è l'allenamento funzionale, ovvero un'attività fisica che si basa su esercizi per migliorare la nostra vita quotidiana, stimolando le nostre capacità condizionali quali forza, resistenza, coordinazione, velocità e mobilità articolare, attivando il nostro metabolismo e permettendo di ottenere un ottimo stato di benessere psicofisico.

A seconda del nostro stato di forma e stile di vita, dovremmo iniziare a esercitare, o in alcuni casi rieducare, il nostro corpo a svolgere tutti i movimenti che esso dovrebbe compiere per natura: come sedersi, alzarsi, piegarsi, appoggiarsi, raccogliere oggetti, arrampicarsi, eccetera. Questi sono tutti movimenti per i quali il nostro corpo è stato progettato, ma se non lo stimoliamo, rischiamo di perdere giorno dopo giorno le nostre capacità condizionali, limitandone la funzionalità e, di conseguenza, la nostra vitalità.

Squat, piegamento sulle gambe

Oggi conosciamo il seguente esercizio: *squat* - extrarotazioni - *plank* braccia tese

Obiettivo: lo *squat* serve principalmente al rinforzo degli arti inferiori.
Stimola la sinergia dei muscoli e gli stabilizzatori del movimento.

Posizione: posizionarsi disponendo i piedi ben poggiati a terra con gli alluci appena fuori rispetto all'anca e rotazione esterna dell'articolazione di 30/45 gradi. Testa sopra l'anca, sguardo più alto della testa. Torace in fuori e scapole spinte all'interno.

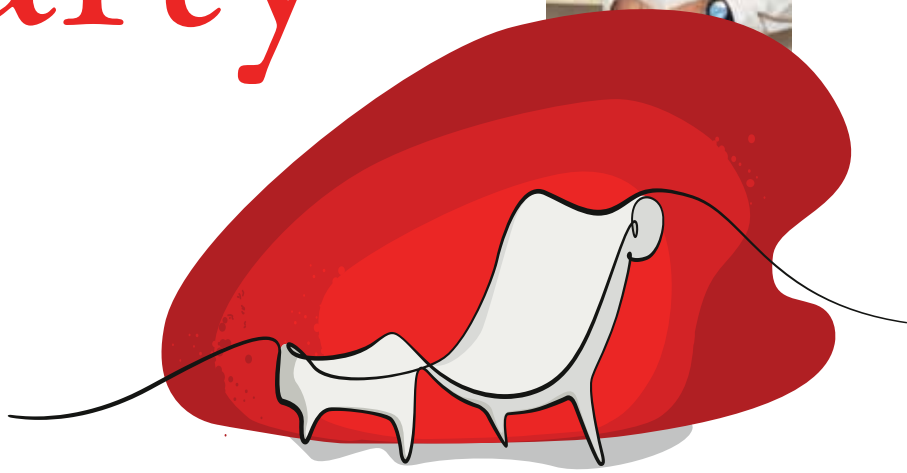
Esecuzione: piegare le gambe e contemporaneamente "antivertere" il bacino, sino a un angolo massimo di 90 gradi tra coscia e gamba propriamente detta (arrivare quindi con le cosce parallele al pavimento).
Il dorso si dovrebbe piegare avanti dolcemente, e le curve della colonna non dovrebbero alterarsi durante il gesto.
Mantenere i talloni a terra con il peso del corpo ben distribuito su tutta la pianta del piede e le spalle sopra le caviglie. Il busto è eretto e leggermente inclinato in avanti, disponiamo le mani sui nostri fianchi e spingiamo forte sugli arti inferiori alzandoci dalla sedia.

Allenamento: ripetere il movimento per circa 12/15 volte per cinque serie, con una pausa di circa 40 secondi tra una serie e l'altra.

Periodizzazione: tre volte la settimana.

Consigli utili: se siamo alle prime volte, possiamo iniziare utilizzando una sedia sulla quale eseguire l'esercizio. Potreste iniziare senza carico per poi aumentare l'intensità con l'utilizzo di un paio di manubri da 2 di chilogrammi appoggiati sulle spalle (o anche bottiglie d'acqua da l,5 litri).

No farmacia no party



Le pur ridottissime chiusure festive comportano

In questa rubrica ci occupiamo degli elementi emotivi che accompagnano la vita quotidiana in farmacia. Lo facciamo perché crediamo che la dimensione relazionale sia la più delicata. Forse anche la più appagante, da molti punti di vista. Lo faccio perché, da farmacista e psicoanalista, probabilmente mi avvalgo di un punto di osservazione inusuale. Un vertice dal quale risulta inseparabile l'atto professionale da quello comunicativo; la dispensazione del farmaco dalla qualità dell'interazione che si crea in quel momento. Insomma la vera novità, a nostro giudizio, di questo appuntamento mensile è nella valorizzazione di un non-detto. Quale? La rilevanza dello scambio relazionale. Tutto qui. L'acquisizione di una sensibilità più fine nei confronti di ciò che avviene fra farmacista e cliente. L'aumento della vigilanza nei confronti dei segnali, anche quelli più contrastanti o più ambigui.

Nei recenti giorni di festività ne è stato con forza percepito uno. Il dispiacere, il disappunto, il senso di abbandono, di paura, di rabbia, il rimprovero celato, per la chiusura dei pochi giorni festivi della farmacia. Come molti colleghi, siamo aperti tutto il giorno, compreso il sabato. Quest'anno poi le festività natalizie sono "cadute" di domenica. Complessivamente la chiusura è stata di soli due giorni feriali. Insomma la continuità del servizio è stata preservata. Non c'è dubbio. Il problema dal punto di vista oggettivo non si può che definire limitato. In realtà, inesistente.

Eppure sono stati registrati cenni di rimostranza per il "possibile disagio". La richiesta di una presenza ininterrotta, mi sembra, rivela qualcosa che riguarda il compito di questo contributo. Si tratta di

qualcosa di psichico, se - per cattiva abitudine - con psichico non si rischiasse di significare: "qualcosa di non reale". No. Al contrario. Il sentimento di abbandono era "soggettivamente" reale. Percepito. Manifestato. Protestato, quasi. «Ma il 26 state chiusi? E noi come facciamo?»
Vale la pena occuparsene? Pensiamo di sì. Di che cosa si tratta, allora? Da quale origine proviene l'emozione di "vulnerabilità" del cliente, associata alla chiusura di un giorno della propria farmacia di fiducia? Da una semplice espressione di egoismo? Dalla voglia di ironizzare? In alcuni casi, ma non solo. Dalla pigrizia o dalla difficoltà da parte del paziente ad allontanarsi, nel caso di necessità? Anche. Dalla impossibilità di trovare un professionista che già conosce il nostro stato di salute? Ovviamente. Però, mi sembra, c'è dell'altro. Che cosa? Credo che il malumore per la chiusura della farmacia sia una valutazione del legame che si è riusciti a stabilire con la propria clientela. Una misura dell'importanza che il farmacista ha assunto nella vita ordinaria dei suoi assistiti. Soprattutto quando la farmacia si trova in territori privi di altri riferimenti istituzionali e sanitari. Un segno della fiducia che si è creata. Fiducia che appare "insostituibile", tanto più quanto maggiore è stato l'investimento emotivo su quel legame.
Come nell'amore. Come nelle amicizie. Così nei rapporti professionali veri.
Gli studiosi della psicologia dell'attaccamento hanno inventato un esperimento. È un esperimento fondamentale e molto famoso. Lo hanno chiamato *Strange Situation*. Vi sono alcuni video su *youtube*. Invito il lettore a cercarli. Il test, ideato da Ainsworth (1978), serve a qualificare lo stile di attaccamento tra il bambino e chi si prende cura di lui, il *caregiver*. È una metafora, crediamo, del rapporto tra paziente e farmacista. L'infante è accompagnato dentro una stanza dalla sua mamma. Il piccolo impara a conoscere i giocattoli che sono disposti sul pavimento. Con il passare del tempo, si allontana sempre più dalla mamma, per tempi maggiori. A un certo punto l'esperimento prevede che la madre esca dalla stanza. Che cosa succede? Come reagisce il bambino? E, ancora, come si comporta al ritorno della madre, colpevole di essersi assentata? Come la accoglie?
Ebbene gli studiosi hanno classificato le reazioni dei bambini in quattro categorie. Sicuro, ambivalente, evitante e disorganizzato. Il bambino con attaccamento sicuro è colui che sa protestare - quando la madre si allontana - e che alla fine la accetta, quando ritorna nella stanza. Agli altri tre stili mancano o l'una o l'altra delle due fasi. Che cosa significa per noi tutto questo? Significa che un legame sicuro, maturo, dinamico tra paziente e cliente prevede anche la possibilità di esternare il dispiacere di un distacco. La lamentela, moderata, per l'assenza di una disponibilità, ritenuta importante.
La sicurezza del legame è misurata dalla capacità di "reggere" la difficoltà emotiva e le sue manifestazioni esteriori. Si potrebbe anche tradurre: dimmi come "protesti" con il tuo farmacista e ti dirò quale è il vostro tipo di legame.

La sicurezza del legame è misurata dalla capacità di "reggere" la difficoltà emotiva e le sue manifestazioni esteriori

nei clienti qualche disagio psichico

Vicini *di casa*

Non si possono addebitare al condomino moroso tutte le spese anticipate per il recupero dei contributi dovuti dal medesimo

In tema di ripartizione delle spese condominiali e, in particolare, di quelle affrontate per il recupero dei contributi dovuti dal condomino moroso, la Corte di Cassazione ha stabilito che le stesse non possono essere poste interamente a carico del medesimo (sentenza n. 27509, pubblicata in data 30.12.2016). La Suprema Corte ha, infatti, accolto il ricorso di un condomino per ottenere la dichiarazione di nullità della delibera assembleare che, illegittimamente, imputava allo stesso tutte le spese necessarie al recupero del credito in suo danno. Nel caso in esame, l'assemblea di condominio aveva addebitato a un solo condomino, sotto la voce "spese personali e rimborso", quasi tutte le spese legali anticipate dall'amministratore per il giudizio di opposizione a decreto ingiuntivo, ancora pendente, instauratosi tra il condominio e il medesimo condomino. La Corte ha rilevato, tra l'altro, che «è contrario a ogni principio generale del sistema normativo italiano e, in ogni caso, ai principi che governano i rapporti all'interno di un condominio, che le spese affrontate per il recupero dei contributi dovuti dal condomino moroso siano posti interamente a carico del medesimo». Il condominio, con l'addebito di somme non dovute, avrebbe abusato dei suoi poteri e la Corte ha accolto il ricorso, dichiarando la nullità della delibera impugnata, con condanna del condominio alla refusione delle spese di tutti e tre i gradi di giudizio in favore del condomino ricorrente. Naturalmente il principio espresso dagli Ermellini è applicabile fino a quando non intervenga sentenza che veda soccombente il condomino e gli addebiti interamente le eventuali spese di giudizio. Vale la pena ricordare, ancora, un fondamentale principio secondo il quale «in tema di condominio negli edifici, è invalida la deliberazione dell'assemblea che, all'esito di un giudizio che abbia visto contrapposti il condominio e un singolo condomino, disponga anche a carico di quest'ultimo, pro quota, il pagamento delle spese sostenute dallo stesso condominio per il compenso del difensore nominato in tale processo…» (Cass. Civ. Sez. II, 18/06/2014, n. 13885). Insomma, fino a che il condomino non viene condannato al pagamento delle spese legali, queste restano a carico di tutto il condominio; infatti, negli Usa, un detto ricorda che non si può invitare il tacchino alla Festa del Ringraziamento, fino a che rappresenta il piatto forte del festeggiamento.

Il condominio, con l'addebito di somme non dovute, avrebbe abusato dei suoi poteri e la Corte di Cassazione ha accolto il ricorso

ma.tortora@tiscali.it

Katia Ricciarelli ha scelto SANAGOL®

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

Dal tuo Farmacista una nuova soluzione per il benessere della gola

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA

www.phytogarda.it

Tutti i prodotti Phyto Garda sono reperibili dal tuo Farmacista di fiducia.

NOVITA'

Fermenti lattici in ogni momento della giornata

PRATICITA' E GUSTO

*L'immagine ha il solo scopo di rappresentare il gusto del prodotto.

Fermentix® PLUS

con fibre prebiotiche per l'equilibrio e il benessere dell'intestino

Fermentix® plus è la scelta ideale per chi desidera assumere fermenti lattici con praticità e tanto ottimo gusto. I suoi flaconcini pronto uso consentono la rapida assunzione di 10 miliardi di fermenti lattici tipizzati, tindalizzati e gastroresistenti, fibre prebiotiche e vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B6, B12). Uno al giorno in qualsiasi momento della giornata.

- ✓ *12 flaconcini pronto uso*
- ✓ *10 miliardi per flaconcino*
- ✓ *L. acidophilus e L. casei*
- ✓ *Fibre prebiotiche*
- ✓ *Vitamine del gruppo B*
- ✓ *Gradevole gusto amarena*
- ✓ *Gastro-resistenti*
- ✓ *Senza Glutine*

Gli amici della flora

L'importanza dei cibi prebiotici per l'intestino

Può quello che mangiamo influenzare l'equilibrio della nostra flora intestinale? Certamente sì. Scegliendo un certo tipo di alimentazione influenzeremo la vitalità dei ben 40.000 miliardi di microrganismi che popolano il nostro apparato digerente. Sulle nostre tavole dobbiamo mettere non solo alimenti che contengano tutti i nutrienti necessari a far funzionare al meglio il nostro organismo, ma anche cibi ricchi di fibre prebiotiche che promuovano selettivamente la crescita di questi batteri benefici che sono in simbiosi con l'uomo. Noi forniamo loro un posto in cui vivere e loro ci proteggono dall'invasione di altri batteri pericolosi e producono sostanze fondamentali per il nostro benessere, come acidi grassi a catena corta, vitamina K e vitamine del gruppo B. Il loro ruolo è molto importante perché l'intestino non ha solo il compito di assorbire i nutrienti che ingeriamo, ma ospita le cellule cromaffini che sono delegate alla produzione del 95 per cento di serotonina, la molecola del buon umore. Inoltre la mucosa intestinale è associata al sistema Malt, che produce l'80 per cento degli anticorpi necessari al corretto funzionamento del nostro sistema immunitario. Tossine, patogeni, antibiotici, interventi chirurgici e stress possono danneggiare questi importanti ospiti e conseguentemente inibire le preziose funzioni intestinali.

Cosa fare per mantenere il sistema in salute ed eventualmente aiutare l'organismo a ripristinare l'equilibrio perso? Importante è il ruolo degli integratori a base di probiotici, cioè ceppi di batteri vivi che andranno a colonizzare l'intestino rimpiazzando quelli andati perduti. Introdurre con l'alimentazione sostanze che mantengano in salute i ceppi presenti, i prebiotici, è altrettanto importante. La flora intestinale si nutre di particolari fibre non digeribili dall'uomo rappresentate soprattutto da beta-glucani, frutto-oligosaccaridi (Fos) e galattooligosaccaridi (Gos). I cibi che meglio forniscono queste sostanze utili sono: avena, carciofi, asparagi, cipolla, aglio, porri, legumi, cicoria, funghi, banane e frutta secca, specialmente le noci. Andiamo a scoprire come preparare ottimi piatti con questi ingredienti, amici del benessere della nostra importantissima flora intestinale.

Avena ai carciofi croccanti, noci e dadolata di pomodori freschi

Ingredienti per due persone:
180 g Avena
2 Carciofi
4 Noci
2 Piccoli pomodori sodi
½ Bicchiere di vino bianco
Qualche foglia di mentuccia
Olio e sale

Mettere l'avena a bagno per una notte, poi bollirla per venticinque minuti. Pulire i carciofi tagliandoli a fettine e conservandone un quarto che andrà fritto. Cuocere i carciofi in padella con poco olio, vino, sale e mentuccia. Tagliare il carciofo rimasto a fette sottilissime e friggerlo nell'olio di oliva. Tagliare i pomodorini a cubetti molto piccoli. Una volta cotta mettere l'avena nella padella con i carciofi e lasciare insaporire a fuoco medio per qualche minuto. Poi impiattare decorando con le noci, la dadolata di pomodori e infine i carciofi fritti.

Spiedini di banana panata alle mandorle e mirtilli

Ingredienti per sei spiedini:
2 Banane grandi
1 Vaschetta di mirtilli
30 g Mandorle con la pellicina
1 Cucchiaino di zucchero di canna
Spiedini di legno

Tagliare le banane a fettine. Frullare abbastanza finemente le mandorle, aggiungere lo zucchero e panare le banane. Infilare i mirtilli con le fette di banana sugli spiedini di legno alternandole. Le fette di banana alla base degli spiedini dovranno essere più spesse delle altre per reggere lo spiedino sul piatto.

In alternativa è possibile infilzare gli spiedini su una base ricavata sbucciando mezzo melone e appoggiandolo su un piatto da portata.

Barchette di avocado ai funghi

Ingredienti per due barchette:
1 Avocado
4 Noci spezzettate
Succo e buccia grattugiata di un limone
2 Funghi champignon
1/2 Cipolla
1 Vasetto di yogurt di soia (facoltativo)
Qualche rametto di erba cipollina per guarnire
Olio di oliva
Sale e peperoncino

Tagliare l'avocado a metà, togliere il seme e svuotare dalla polpa senza rovinare la parte esterna. Tagliarla a cubetti, aggiungere il succo e la buccia del limone. Mettere a imbiondire in una padella con poco olio la cipolla tagliata a fette sottili. Pulire e tagliare gli champignon, metterli in padella con la cipolla, salare, aggiungere il peperoncino.

Cicoria ripassata in padella alla crema soffice di ceci

Ingredienti per due persone:
1 Mazzetto di cicoria
1 Limone
200 g Ceci cotti
Aglio, peperoncino, olio di oliva e sale

Pulire la cicoria e bollirla in poca acqua salata. Scolarla bene e ripassarla in padella con aglio e peperoncino. Frullare i ceci cotti con il succo di mezzo limone, tre cucchiai di olio, poco sale e alcuni cucchiai di acqua per ottenere una crema soffice e gonfia. Spalmare due cucchiai di crema sui piatti. Distribuire la cicoria sulla crema di ceci.

Quasi Grazia

A ottanta anni dalla morte e a novanta dalla consegna del premio Nobel, Marcello Fois rende omaggio a Grazia Deledda con questo originale romanzo in forma di testo teatrale.

La scrittrice nasce a Nuoro il 27 settembre 1871. Si appassiona fin da giovanissima alla lettura e alla scrittura, nonostante abbia frequentato solo la quarta elementare. Diciassettenne, invia alla rivista "Ultima Moda" di Roma il suo primo racconto e inizia così la sua carriera letteraria. Non ha trent'anni quando si trasferisce nella capitale con il marito, evadendo finalmente dalla chiusa provincia sarda che le si è sempre dimostrata ostile.

È l'unica scrittrice italiana ad aver ricevuto il Nobel per la letteratura. Quasi a sfidare l'ineluttabilità di un destino segnato che la vede, in quanto donna, ingabbiata in una realtà familiare immutabile e apparentemente senza speranza di riscatto, Grazia evade in continente. Mentre sta per partire, rinfaccia alla madre l'ostilità sempre dimostratale per aver scelto di seguire la sua vocazione, in contrasto con il ruolo che la famiglia e la società le avevano assegnato di "donna per bene". In un intenso incontro-scontro con la figura materna, Grazia scopre invece che l'amore dei suoi familiari è stato così forte da superare la vergogna per quanto i conterranei ritenessero disdicevole il comportamento di quella figlia pazza che voleva fare la scrittrice.

Tutto nel romanzo parla di Sardegna, del destino degli isolani, di una terra che respinge e che attrae, del distacco che strazia, della sofferenza e desolazione di un mondo rigido e arretrato, ma affascinante nella sua complessità. Del resto «...lei la Sardegna se l'è rifatta a Roma», «Se ne è andata ma non è mai partita veramente». In una sorta di riappacificazione con il passato - quella che solo la maturità può concedere - la donna comprende che ciò che è diventata, con la sua caparbietà e la sua sensibilità, è ancora una volta frutto dell'amore di un genitore che si era dato il compito di salvarla, che aveva saputo guidare il suo sguardo verso una sofferenza che l'ha resa grande scrittrice. Ecco che le riflessioni della protagonista diventano spunto per affrontare temi importanti: la famiglia, il conflitto con i genitori, la voglia di affermarsi per quello che si è, le aspirazioni di gioventù e le mete raggiunte, la riconciliazione con il passato scomodo e le sue inquietudini, la coscienza di sé. Su tutto aleggia sempre il fascino di un mondo ancestrale e primitivo, dove tutto viene vissuto con passione viscerale e dove convivono destino, religione e superstizione, rispetto per la famiglia, attaccamento alla terra e alle tradizioni.

E infine c'è il senso della vita e della morte. In un ultimo struggente dialogo con l'amato marito Palmiro, la protagonista rivela il suo insaziabile amore per la vita, da assaporare fino all'ultimo istante, perché vale comunque la pena vivere, la vita in se stessa, e da vivere per se stessi, e non per chi ci vuole bene. Singolare e umanissima la figura della madre, eterno alter ego in continuo battibecco con la protagonista, la sua coscienza sarda. Bellissimo romanzo, ci fa tornare la voglia di rileggere i racconti della Deledda, ormai ricordo di gioventù.

"Quasi Grazia" verrà rappresentata a teatro per la regia di Veronica Cruciani con Michela Murgia nel ruolo della Deledda.

Quasi Grazia di Marcello Fois (Einaudi) è un «romanzo a forma di teatro» sulla figura di Grazia Deledda. Al centro tre momenti della sua vita, lontani uno dall'altro: quando lascia la Sardegna, quando vince il Nobel per la Letteratura e quando un dottore la guarda negli occhi per trovare parole che non facciano troppo male. In mezzo, tutta la vita della grande scrittrice. Marcello Fois è uno scrittore, commediografo e sceneggiatore. Tra i suoi romanzi *Sempre caro*, *Dura Madre*, *Stirpe* e *Luce Perfetta*.

Lion

Adottato da una coppia australiana, un giovane indiano va alla ricerca delle sue radici

«Una morte è una tragedia, un milione di morti è statistica». La citazione, forse erroneamente attribuita a Stalin, è un'icastica espressione della naturale tendenza umana ad assuefarsi dinanzi al dramma e sottolinea, ancor più efficacemente, come la singola storia - o, più precisamente, il racconto di un'individualità - sia in grado di smuovere le coscienze, e talvolta l'empatia, molto prima e molto meglio dei dati sulle tragedie di massa.

Lion, in effetti, è la voce isolata di un coro nettamente più ampio: in India, come riportato nel film, ogni anno scompaiono all'incirca 80.000 bambini e Garth Davis debutta alla regia cinematografica dirigendo la storia vera di uno di loro. Saroo, di appena cinque anni - dopo essersi ritrovato per sbaglio su un treno diretto verso Calcutta, a migliaia di chilometri dalla sua famiglia - viene adottato da una coppia australiana che rende in tal modo possibile un mutamento radicale di quotidianità e prospettive. Pur non sfuggendo i *cliché* del genere e un accenno di leziosità, il film viene impreziosito dall'impeccabile prova attoriale del cast e da una colonna sonora intimamente nostalgica, a eccezione di un guizzo finale *pop-dance* del tutto gratuito e, francamente, evitabile. Il dramma dalle tinte vivide e sentimentali sul legame familiare e il tema portante del ritorno a casa tuttavia si innestano, attraverso gli occhi attenti dell'infanzia, su uno squarcio delle strade indiane e della miseria che vi si annida, causa, oltre che conseguenza, di una realtà stratificata complessa e non di rado tendente all'emarginazione. Dal connubio tra dimensione lirica e sociale emerge rafforzata la riflessione sulle spinte emotive sottese al legame adottivo che, per quanto derivato o acquisito, non è meno forte e, anzi, spesso ben si presta a esemplificare quei rapporti affettivi eloquenti di cui, talvolta, si è testimoni. Le fotografie, come quella di Aylan, il bambino siriano dalla maglietta rossa, e i film condividono la medesima immediatezza espressiva, quella dell'immagine; perciò, sembra siano tra i rari mezzi ancora in grado di fermare il tran tran quotidiano e nel veicolare realtà diverse dalla propria. Se anche non riuscissero a sciogliere il torpore delle abitudini, quantomeno avrebbero - a priori - il merito di aver fatto aprire gli occhi.

Lion. La strada verso casa,
Usa, Australia, Gran Bretagna
Regia di Garth Davis
Cast Dev Patel, Rooney Mara, Nicole Kidman, David Wenham

VOTO
1 2 3 4 5
3,5

Il centro storico e molto di più: Isola del Liri, in Ciociaria

Cascate di bellezza

Quando si visita una città non si può fare a meno di recarsi verso i grandi monumenti storici che fanno parte del patrimonio artistico e culturale del luogo. Cattedrali, monumenti, antiche rovine o moderne sculture hanno sempre un fascino particolare per i turisti e tuttavia poche cose sono paragonabili agli spettacoli che vengono offerti dalla natura stessa.

Nel borgo di Isola del Liri, la maggiore attrazione non è fatta di cemento e acciaio, di pietra o vetro, siamo di fronte a una vera e propria meraviglia della natura. Stiamo parlando di una cascata naturale che, unica nel suo genere, è situata proprio nel centro storico del Comune in provincia di Frosinone.

La città stessa si è sviluppata su un'isola circondata dai due bracci del fiume da cui prende il nome, il Liri appunto, che in un tratto forma questa splendida cornice paesaggistica, capace di lustrare gli occhi dei moltissimi turisti che accorrono ogni anno. In realtà le cascate sono ben due, la Cascata Grande e la Cascata del Valcatoio: la prima è nettamente più suggestiva dell'altra, dato che compie un salto di ben ventisette metri, mentre la seconda percorre un tratto più impervio e degrada a valle lungo un dislivello lungo 160 metri, risultando meno d'impatto.

I turisti che si trovassero di fronte a questa opera d'arte naturale, però, non dovrebbero fermarsi qui, perché Isola del Liri offre una serie di attrazioni storiche che non possono certo pas-

sare inosservate. Il più importante sito culturale da visitare è senza dubbio il Castello Boncompagni, posto proprio a lato della Cascata maggiore, *location* che non fa che rendere ancora più apprezzabile la visione d'insieme. Il castello è classificato come monumento nazionale e al suo interno vi si possono trovare molti dipinti a tema biblico commissionati da Costanza Sforza nel XVII secolo, a cui si aggiungono bassorilievi dedicati ai Comuni appartenenti a ciò che un tempo era il ducato di Sora. Il Castello, visitabile, è circondato da un parco, inaugurato a suo tempo dalla stessa famiglia Sforza. L'evento più importante della stagione estiva è il Liri Blues Festival, inaugurato nel 1988 da Luciano Duro e diventato da allora uno degli appuntamenti più importanti dell'intero panorama italiano, tra quelli dedicati a questo genere musicale. Attualmente si svolge a piazza De' Boncompagni e fin dai primi anni ha ospitato artisti di livello mondiale, toccando il suo apice quando, nella ricorrenza del decennale, fu siglato un gemellaggio tra Isola del Liri e la città statunitense di New Orleans, culla della musica blues.

E come si potrebbe parlare di un Comune della Ciociaria senza soffermarsi un momento sulla sua cucina tipica, marchio di fabbrica di ogni paese della zona. Particolarmente interessante è l'analisi dei diversi influssi che hanno condizionato la gastronomia della zona che, trovandosi in una zona di confine tra Regno Borbonico e Stato Pontificio, ne ha acquisito i caratteri essenziali.

Tipici sono i finfini, sottilissime fettuccine che danno il meglio di sé quando servite con il ragù di carni tipiche di quest'area, per esempio l'abbacchio o il capretto. La cucina ha anche un lato dolce, capitanato fieramente dai cosiddetti susamielli, biscotti canditi con nocciole e miele.

Si può tranquillamente affermare che tra cultura, storia, arte, cibo e bellezze naturali Isola del Liri è un posto che ha tanto, tantissimo da offrire a chi avrà la fortuna di capitare da queste parti.

la vignetta

GELOSIA
...Buongiorno
Vorrei dell'arsenico
per avvelenare mio
marito!
No signora!
Non posso
darglielo...
è contro la legge!
1
2
Ah sì?...
guarda qui allora!
moglie farmacista
marito
3
4
...Beh,
se aveva la ricetta...
poteva dirmelo subito!!
Ecco cara...
Grazie dottore,
molto gentile!
5

Il mese dell'amore

Il vero protagonista non può che essere il cuore, in abiti, t-shirt e pullover

Febbraio, mese degli innamorati. Attesissimo dalle coppie appena formate e agognato da chi ancora cerca l'altra metà della mela, il secondo mese dell'anno è quello che più di tutti parla d'amore. Le vetrine si riempiono di messaggi dolci, i fiorai fanno incetta di rose e le caffetterie fanno a gara per offrire la più ampia scelta di cioccolatini, mentre al cinema fioccano pellicole romantiche in occasione di San Valentino. E la moda? Il *fashion system* non resta a guardare, sedotto dalle tenerezze del momento. Sono tanti i marchi che, in un modo o nell'altro, sono pronti a celebrare il periodo più zuccheroso dell'anno con *capsule collection* o capi dedicati. C'è chi, come Michael Kors, sceglie l'amore come slogan da portare stampato sui maglioni *oversize* in *cachemire* che, caldi come un abbraccio, gridano "love" agli incontri fortunati, o a chi si dichiara amante provetto - "lover" per gli internazionali - fin sulle *t-shirt*: ne propone in quantità l'americano Tommy Hilfiger nella sua *denim collection*. Amata è anche la donna primaverile di Gucci, lo dice con fierezza al mondo, stampato sulla borsetta tra ramage e loghi a profusione. Il vero protagonista però, non può che essere il cuore: simbolo indiscusso della festa, mai come in questi giorni tempesta abiti, *t-shirt* o *pullover*. Se ne trovano in abbondanza sulla maglia blu di Paul Smith, e spiccano, forti del contrasto sul fondo bianco, quelli in *black* dei *pull* di MaxMara; come una costellazione accendono le gonne in tulle delle spadaccine di Dior; riempiono di delicati romanticismi gli abiti presi in prestito dalle fiabe di Piccione.Piccione e poi si lasciano andare a attimi di seduzione da Proenza Schouler, che per la stagione calda gioca con il *cut out* seguendone il disegno sui suoi top. Rodarte trasforma il cuore in un bustino, e con quello traccia le silhouette, ma il più famoso è quello che segna il profilo dell'iconica mantella in pelliccia di volpe firmata Saint Laurent: Rihanna, Kendall Jenner e Anna dello Russo, paladine dei social e icone globali, l'hanno già resa un feticcio per le *fashion addicted*. Cuori in quantità insomma, che diventano persino loghi sotto la creatività di Comme des Garçons ma anche di Antonio Grimaldi. E per le più spavalde? Non c'è bisogno di ostentare i sentimenti in piazza, basta concedersi al *pathos* nell'intimità del focolare domestico, magari indossando un completo di La Perla in pizzo. Il colore? Rosso, ça va sans dire, tinta infuocata simbolo di amore e sensualità.

La Perla

Piccione.Piccione

SOLUZIONI SPECIFICHE PER REIDRATARE IN PROFONDITÀ

Ogni giorno l'inquinamento, lo stress e il clima interferiscono sull'attività cellulare della pelle, che non riesce più a rigenerarsi in profondità né a trattenere l'acqua in superficie, attività indispensabili per il mantenimento del suo equilibrio naturale. Laboratoire Bioderma ha creato Hydrabio Gel Creme e Hydrabio Creme, una nuova generazione di idratanti per rispondere alle esigenze di idratazione profonda, luminosità, sicurezza dermatologica e piacere sensoriale. Due differenti texture, un gel fresco per la pelle da normale e mista, una crema ricca e avvolgente per la pelle secca e molto secca.
www.bioderma.it

PER UN NATURALE TRANSITO INTESTINALE

Fave di Fuca Tisana è il prodotto nato per rispondere alle esigenze di coloro che desiderano approcciarsi in maniera delicata e naturale ai problemi di stitichezza. Aiuta a ritrovare il naturale transito intestinale grazie alla sua azione lassativa: è il prodotto a base di erbe che, una volta giunte nel colon, agiscono in modo sinergico per favorire la peristalsi, l'eliminazione dei gas e lo svuotamento intestinale. Modalità d'uso: un filtro la sera al bisogno in una tazza di acqua bollente. Ideale nella stagione invernale, ma non solo, la tisana infatti preserva le sue proprietà benefiche e funzionali anche una volta raffreddata.
www.euritaliapharma.it

IL POTERE DELL'ACQUA TERMALE

Un'epidermide sana e bella è compatta, luminosa e morbida. La parola d'ordine per prevenire l'inaridimento della cute è solo una: idratazione. Il miglior alleato per la salute della pelle è senza dubbio l'acqua. Per la cura del viso, i Laboratoires Dermatologiques d'Uriage hanno elaborato il complesso Idro-Termale H2O, elemento portante della gamma, un mix di tre ingredienti che lavorano in sinergia. Tutto il potere idratante dell'Eau Thermale d'Uriage è in cinque nuovi trattamenti specifici per il viso: Crema Leggera all'Acqua, Crema Leggera all'Acqua SPF 20, Crema Ricca all'Acqua, Siero all'Acqua e Trattamento Contorno Occhi all'Acqua.
www.uriage.com

IL REGALO PERFETTO

Scegli tra baby-bag e baby-trousse, ricche di tanti prodotti per la cura della pelle del bambino. Babygella ha pensato al regalo perfetto per l'arrivo di un bebè: una pratica e spaziosa baby-bag oppure la baby-trousse, da portare anche fuori casa. Babygella baby-bag contiene: Babygella talco, Babygella bagno delicato 250 ml, Babygella shampoo delicato 250 ml, Babygella pasta tubo 100 ml, Babygella salviettine, 72 pezzi. Babygella baby-trousse contiene: Bagnetto primi mesi, Babygella pasta protettiva, Babygella salviettine, 15 pezzi.
www.babygella.it

PER LA CURA DELLA PELLE PSORIASICA

ISDIN presenta Psorisdin, la prima linea completa per il trattamento e il mantenimento quotidiano della pelle psoriasica. Composto da quattro referenze, il programma ISDIN consente di migliorare significativamente lo stato desquamativo severo della cute e del cuoio capelluto, riducendo il prurito e l'infiammazione attraverso idratanti ed emollienti efficaci e dall'elevata *compliance*. Formulata con una tecnologia a base di componenti anestetici locali anti-prurito, è capace di ridurre i principali sintomi causati dall'infiammazione e dalla pelle secca e desquamata.
www.isdin.com/it

I RIMEDI VIBRAZIONALI IN 12 FORMULE

Ci sono momenti in cui senti che c'è qualcosa che non va: un po' di stanchezza, un'ansia improvvisa. Per aiutarti a ritrovare o perfezionare il tuo naturale equilibrio emotivo, Natur ha mixato i migliori rimedi vibrazionali esistenti tra fiori, gemme e animali, dando vita a 12 formule composte che racchiudono tutto lo straordinario potere energetico della natura: Ama! Si consiglia di assumere 4 gocce 4 volte al giorno, per via sublinguale, trattenendole sotto la lingua per qualche istante. Nei momenti di maggiore necessità la somministrazione può essere più ravvicinata.
www.natur.it

IL GUSTO DI RIMANERE ATTIVI

Con l'invecchiamento si osserva una fisiologica e progressiva diminuzione della massa muscolare, con una degenerazione che va dal 2 al 7 per cento per decennio. LB LYOpharm ha sviluppato una linea di prodotti ideata per rispondere, sia in termini di efficacia che di gusto, alle specifiche esigenze nutrizionali e alimentari della popolazione adulta senior. NutraLYO è l'innovativa gamma di integratori alimentari liofilizzati, ad alto contenuto proteico, con vitamine e sali minerali, espressamente pensata per un uso quotidiano che integri la dieta del consumatore senza modificarne le abitudini alimentari.
www.lyopharm.it

RIPRENDERSI DAI MALANNI DI STAGIONE

Quando i malanni di stagione ci colpiscono lasciano inevitabilmente strascichi a livello di energie psicofisiche. Ci sentiamo stanchi e tesi e al ritorno alle attività quotidiane non siamo concentrati ed energici quanto dovremmo: in questi casi possiamo intervenire con l'arginina, un amminoacido che aiuta a ritrovare l'energia mentale nei periodi di maggiore affaticamento. Sargenor è un integratore alimentare di arginina in fiale da bere, al gusto di albicocca. Questo aminoacido può svolgere un ruolo apprezzabile in alcune attività biochimiche utili per il mantenimento del benessere fisico e mentale.
www.mylan.it

TRATTAMENTI EXTRA DELICATI PER LAVAGGI

Shampoo Secco Klorane: capelli puliti in due minuti, adatto a tutti i tipi di capelli, deterge con delicatezza grazie ad un'associazione unica di latte d'avena, dalla proprietà addolcenti, idratanti, protettive e di polveri micronizzate a alto potere assorbente. I capelli ritrovano corpo e volume in pochi minuti. Nota dall'età del bronzo per le sue qualità cosmetiche e nutritive, l'avena presenta proprietà idratanti e protettive uniche, che rispettano l'equilibrio naturale dei capelli e del cuoio capelluto.
www.klorane.it

L'ALLEATO PERFETTO PER PELLI SECCHE

Pioggia, vento, freddo ma anche ambienti secchi e sbalzi di temperatura mettono a dura prova la pelle del nostro viso, facendola così diventare più fragile e delicata. Una pelle sensibile è più facilmente oggetto di allergie, prurito e bruciori cutanei e anche statisticamente più incline a manifestare *photoaging* e rughe. Un ottimo alleato per le pelli più secche è Cetaphil Restoraderm D.A. Fluido Ultra Idratante di Galderma con triplice azione: umettante, emolliente e barriera.
www.galderma.it

L'avaro *morale*

Si presenta al banco con la smorfia di chi cerca l'ennesima delusione

Mentre il vecchio si allontana verso l'uscita, borbottando e scuotendo il capo, mi chiedo perché ho scelto questa professione. Anni di studio, specializzazione, turni festivi e notturni, pagamenti in eterno ritardo e, se ti va bene, una rapina ogni tanto. Poi arriva il vecchio, uno di quelli che le amarezze e le cattiverie della vita le ha accumulate tutte, senza mandarne persa manco una, un avaro del dolore, un Arpagone delle umane miserie, uno *Scrooge* quattro stagioni e si presenta al banco con sul viso la smorfia di chi cerca l'ennesima delusione. E la trova, naturalmente.

«Mi dia una purga», esordisce brusco, senza sciocchi e inutili preamboli di saluto che potrebbero farlo scambiare per seguace di quella ipocrisia piccolo borghese chiamata buona educazione.

«Buongiorno signore, ha bisogno di un leggero lassativo o di qualcosa di più forte, ha una stipsi saltuaria o è un problema abituale? Se mi fornisce qualche particolare può aiutarmi a darle la risposta migliore».

«Senta giovanotto», galleggiando ormai in un oceano di età dal quale anche i sessantenni come me sembrano solo laghetti, «se volevo rispondere a tante domande andavo a un quiz televisivo. Ho detto che voglio una purga, non un interrogatorio, dei miei problemi intestinali a lei deve interessare quanto a una scimmia indiana della vita coniugale dei pinguini».

Un personaggio come ne conosciamo tutti, si lamenterebbe perfino di una vincita alla lotteria ed è convinto che il malumore debba sorgere insieme al sole, ogni giorno.

«Bene signore», se non avessi imparato rapidamente a farmi scivolare addosso persone così, dopo quasi quarant'anni di professione mi sarei ritrovato anche con il fegato ingrossato, mica solo la prostata, «farò tesoro dei suoi ammonimenti. Anche se deve riconoscere che le scimmiette sono animali particolarmente curiosi e sarebbero profondamente annoiate dalla monotona, quanto proverbiale, fedeltà coniugale dei pinguini. Perché non mi dice lei cosa devo darle?».

«Senta ragazzo», da laghetto retrocesso a pozza d'acqua, «mica faccio il farmacista io! Se non sa fare il suo lavoro, lasci il suo posto a uno capace e si metta a fare qualcosa per cui non serve una preparazione particolare; che ne so, il candidato sindaco o l'opinionista televisivo. A proposito, mi dia quelle pillole che dice sempre la televisione. Guardi, sono piccole, bianche,

> Senta, ragazzo, mica faccio il farmacista, io. Se non sa fare il suo lavoro, lasci il posto a uno capace

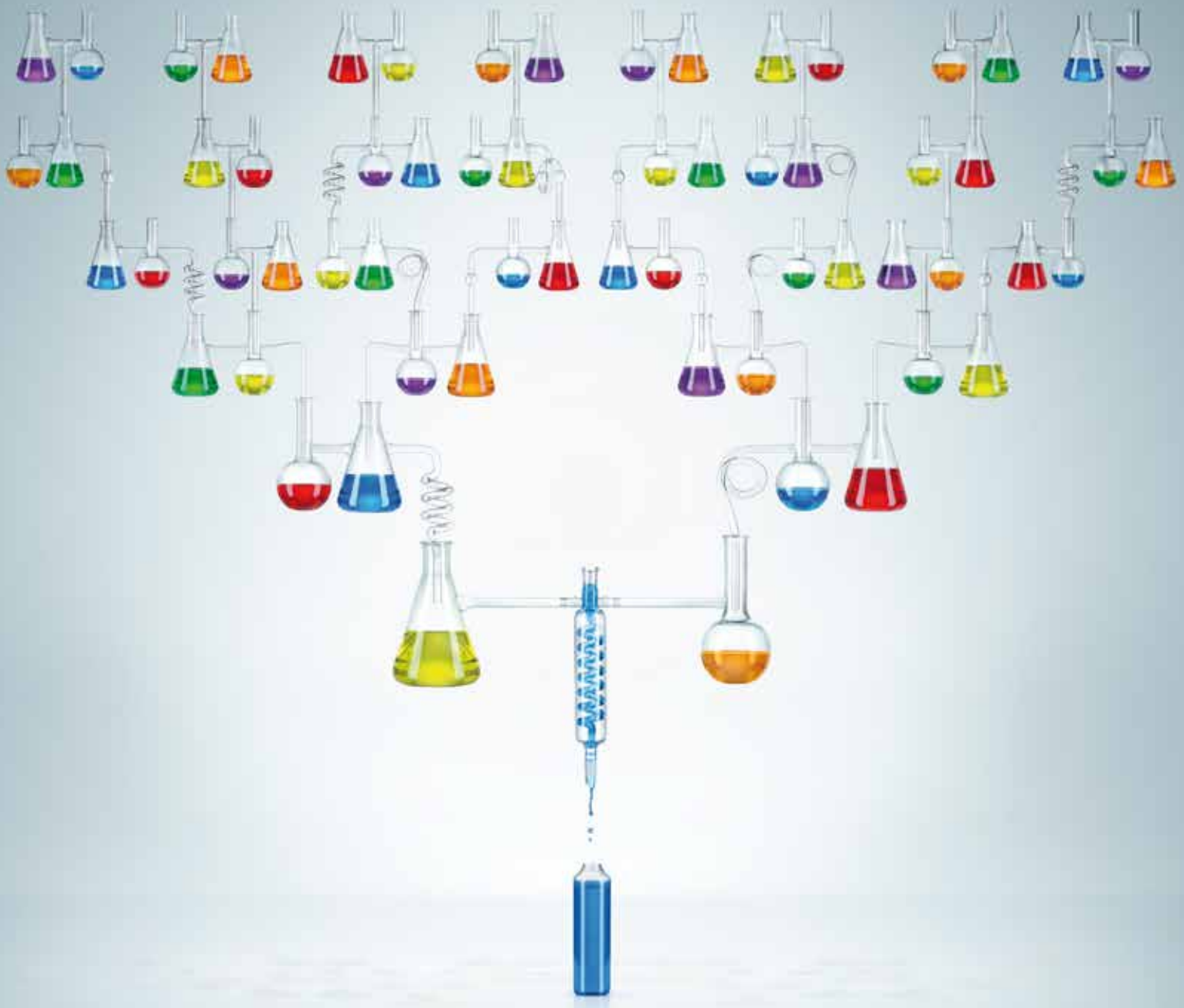
le prendo tutte le sere. Non mi dirà che non le conosce?».

«Caro signore, lei mi perdonerà un ulteriore picco di ignoranza, ma non guardo spesso la Tv e delle sue famose pillole ne so quanto le scimmiette o la felice famiglia di pinguini. Tra l'altro, se le prende tutte le sere, come fa a non saperne il nome? Comunque, facciamo così, prenda queste caramelline alla frutta».

«Dice che mi risolveranno il problema?».

«Beh, quello intestinale non credo, ma sono gustose, morbide. Carezzano il palato e addolciscono pure gli animi più scorbutici». È stato a questo punto che si è girato, brontolando e avviandosi verso la porta, lasciandomi con l'interrogativo iniziale. Ma forse la risposta l'ho letta nel sorriso della ragazza in fila dietro di lui, che aveva assistito a tutta la scena. Uno di quei sorrisi divertiti, solari, frizzanti, capaci da soli di raddrizzare una giornata.

Sport: come renderlo un alleato per una vita sana
Integrazione alimentare: in che modo ci aiuta a combattere i malanni invernali?
Il ricettario dell'energia: per te tante ricette sfiziose, gustose e facili da preparare
Il ricettario dell'energia: per te tante ricette sfiziose, gustose e facili da preparare
La piramide alimentare e la piramide idrica: scopri cosa ci indicano!
VIVI CON ENERGIA
www.viviconenergia.com
IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO



LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

DA 160 ANNI METTIAMO LE NOSTRE INNOVAZIONI AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE.

Il progresso scientifico è una conquista dell'umanità, ma dietro un traguardo raggiunto e un altro da superare ci sono la passione, la volontà, la forza di chi è impegnato ogni giorno a fare ricerca. È così che il nostro patrimonio di conoscenze scientifiche si traduce in terapie sicure ed efficaci, che affidiamo alla classe medica affinché migliori la qualità della vita, di tutti.

Pfizer

www.pfizer.it