

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista



Nutrizione:
la frutta a guscio



Cosmesi:
il freddo è arrivato

ISSN 2612-4017
Bimestrale
Anno IV, n. 6/2019

Sara Zanier

La mia vita tra fiction e teatro



federfarma

edra

SPOSSATEZZA FISICA STANCHEZZA MENTALE TERAPIE ANTIBIOTICHE DIETE VEGANE E VEGETARIANE

Un'integrazione di vitamine del Gruppo B può essere utile in tutti questi casi.



60 capsule vegetali

COMPLESSO B FORTE

**Per ritrovare energia,
anche dopo le terapie
antibiotiche.**

Vitamine del gruppo B ad elevato dosaggio
con Fosfatidilcolina, Inositolo e PABA.

SENZA
GLUTINE

SENZA
LATTOSIO

ADATTO A
VEGANI

PRINCIPIUM®

BIOS  LINE

SWISS PREMIUM 
ORAL CARE

GLI ORIGINALI DALLA SVIZZERA – IL PIACERE DI UNA CORRETTA IGIENE ORALE!

Gli spazzolini originali CURAPROX, grazie alle loro setole ultrasottili, sono estremamente delicati e permettono di pulire efficacemente non solo la parte visibile del dente, ma anche il solco gengivale. I filamenti in CUREN® formano una superficie pulente straordinariamente fitta, in grado di disgregare anche la placca più ostile. Disponibili in vari colori e per ogni tipo di esigenza, i prodotti CURAPROX trasformano il lavarsi i denti in un vero piacere.
www.curaprox.it

CURAPROX Italia S.r.l
Via L- Negrelli 4 | I-39100 Bolzano
Tel. 0471 066010 | www.curaprox.it | info@curaprox.it



CURAPROX

14



8



Seguici su **facebook** 
e su **www.farmamagazine.it**

30



34



SOMMARIO

- Editoriale*
- 5** **In farmacia dispensiamo salute**
-
- Professione farmacista*
- 6** **Il farmacista contro le fake news**
-
- Intervista*
- 8** **La mia vita tra fiction e teatro**
-
- Frontiere della salute*
- 14** **L'interfaccia uomo-macchina**
-
- Attualità*
- 16** **Malattie rare**
-
- Incontro con Lundbeck*
- 18** **Salute mentale**
-
- Il farmacista risponde*
- 20** **Un prezioso benessere**
-
- Benessere*
- 22** **Quattro passi in salute**
-
- 24** **News**
-
- Nutrizione*
- 26** **Frutta a guscio**
-

- Medicina*
- 28** **Atrofia muscolare spinale**
-
- Cosmesi*
- 30** **Il freddo è arrivato**
-
- Omeopatia*
- 32** **Tosse stagionale**
-
- Veterinaria*
- 34** **Un Natale in sicurezza**
-
- Odontoiatria*
- 36** **Malattia parodontale**
-
- Implantologia*
- 38** **Attenzione all'estetica**
-
- 40** **Letture**
-
- Fatti (equi)valere*
- 42** **Antibiotico resistenza**
-
- 44** **Sul banco**
-
- L'ultima parola*
- 48** **Antibiotici, passione invernale**
-

farma
MAGAZINE
la voce del tuo Farmacista

Farma Magazine è il bimestrale di educazione sanitaria che trovi nella tua farmacia di fiducia



federfarma

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 responsabile
Giorgio Albonetti

Direttore esecutivo
Ludovico Baldessin

Direttore editoriale
Andrea Bragutti, Federfarma

Comitato editoriale
Marco Bacchini, Achille Gallina Toschi, Michele Pellegrini Calace, Andrea Garrone, Giovanni Petrosillo, Renato Usai

Coordinatore del Comitato editoriale
Vittorio Contarina - vicepresidente nazionale di Federfarma con delega alla comunicazione

Coordinatrice periodici area pubblico

Mercedes Bradaschia - m.bradaschia@lswr.it

Collaboratori

Anmvi-Associazione nazionale medici veterinari, Alessio Arbutti, Assogenerici, Claudio Buono, Stefania Cifani, Matteo Defforian, Mario Giaccone, Marco Marchetti, Silvia Masiero, Luca Pani, Giulia Penazzi, Chiara Romeo, Roberta Rossi Brunori, Sidp-Società italiana di parodontologia e implantologia, Giulio Zoppello

Responsabile pubblicità

Stefano Busconi
dircom@lswr.it - Tel. 02.88184.404

Traffico

Donatella Tardini (Responsabile)
d.tardini@lswr.it - Tel. 02.88184.292
Laria Tandoi - l.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

Shutterstock. Foto di copertina: Marco Onofri.
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 2,00.
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 Mandadori 15, 37131 Verona

Testata volontariamente sottoposta a certificazione di tiratura e diffusione

Per il periodo 1/1/2018 - 31/12/2018

Periodicità: Bimestrale

Tiratura media: 848.406

Diffusione media: 845.219

Società di Revisione: RE.F.I.M. S.r.l

TOSSE SECCA o GRASSA?



La tosse è una reazione naturale dell'organismo che permette alle nostre vie respiratorie di eliminare ciò che le ostruisce e le irrita.

Scegli l'omeopatia per la tua tosse e per quella dei tuoi bambini!

I medicinali omeopatici esistono anche in forme orali come granuli, globuli e sciroppi che possono essere utilizzati da grandi e piccoli.

**CHIEDI CONSIGLIO AL TUO MEDICO E AL TUO FARMACISTA,
SAPRANNO PRESCRIVERTI E CONSIGLIARTI UN MEDICINALE OMEOPATICO
ADATTO AI TUOI SINTOMI.**



www.boiron.it

Campagna promossa da



federfarma

imagine

DIA day



L'aderenza alla terapia è fondamentale: con il DiaDay 16.000 diabetici hanno verificato con il loro farmacista l'aderenza alla terapia e le strategie per migliorarla. **E tu sei aderente? Rivolgiti al tuo farmacista per migliorare la cura del diabete.**



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



SID
Società Italiana
di Diabetologia



Unione Tecnica Italiana Farmacisti



PROMOFARMATM
SOCIETÀ UNIPERSONALE DI FEDERFARMA



FENAGIFAR



AVD
ASSOCIAZIONE
MEDICI
OSPEDALIERI



CITTADINANZA
F.F.I.A.



F.N.O.M.C.E.O.



A.I.D.

Con il contributo non condizionato di

teva

e.ora

In farmacia dispensiamo salute

La farmacia ha una tradizione lunghissima, da sempre l'uomo ha ricercato sostanze per curare malattie e lenire dolori. Nell'anno 1241 Federico II di Svevia separò la professione del medico da quella del farmacista e alla farmacia per secoli fu affidato il compito di preparare i medicinali indicati per le varie patologie. Di quell'epoca abbiamo testimonianze storiche rilevanti nelle bellissime farmacie antiche che ancora possiamo ammirare nei monasteri, in alcuni palazzi reali e nelle attrezzature e nei preziosi contenitori di vetro o di ceramica conservati nei musei. All'epoca i farmaci erano ottenuti soprattutto dalle piante o da loro estratti. Era il tempo della *teriacca*, un miscuglio contenente anche carne di vipera, molto utilizzato nel Medioevo e nel Rinascimento per trattare tantissime malattie e come antidoto contro i veleni. Nei primi anni del 900, complici anche le nuove importanti scoperte scientifiche, si verificò una grande svolta con il definitivo passaggio dall'alchimia alla chimica. Alcune grandi farmacie cominciarono a produrre in serie ingenti quantitativi, spesso brevettando una propria formula. Erano gli albori dell'industria moderna. Oggi moltissime farmacie realizzano ancora, in assoluta sicurezza e con professionalità, preparazioni personalizzate per malati che, per determinate condizioni, hanno esigenze specifiche, e non possono essere adeguatamente trattati con prodotti industriali. In questo terzo millennio la farmacia vive un nuovo enorme cambiamento: dalla consegna del farmaco



Marco Cossolo,
presidente Federfarma

passa alla dispensazione della salute. Non si tratta più solo di consegnare una scatola, dopo aver controllato la congruenza con quanto scritto dal medico o la posologia. Oggi la farmacia volge al paziente uno sguardo più ampio. L'obiettivo è la salute del cittadino: ripristinarla in caso di malattia o mantenerla. Le persone invecchiano e, anche grazie ai consigli ricevuti dalla farmacia, imparano a farlo nel miglior modo possibile, rimanendo attivi e curando gli stili di vita. Prevenzione e screening sono sempre più importanti per la collettività e sono parte essenziale dell'attività della farmacia, che diventa anche un collegamento tra cittadino e Ssn. In farmacia si può prenotare un'analisi medica, pagare il ticket, ritirare il referto. Si può fare una prestazione di telemedicina, comodamente sotto casa, con lo specialista che referta a distanza l'elettrocardiogramma. Tali attività, che si diffondono nelle farmacie grazie al supporto dell'informatizzazione, migliorano la salute del cittadino, ma a trarne vantaggio è anche il Ssn. Infatti l'impegno della farmacia nella prevenzione e per aumentare l'aderenza del malato alla terapia prescrittagli contribuisce a ridurre il numero di ricoveri o di prestazioni mediche che si rendono necessarie quando il paziente non segue adeguatamente la cura.

Il farmacista CONTRO le fake news



di Mario Giaccone,
tesoriere
della Federazione
degli ordini
dei farmacisti italiani - Fofi

I professionisti della salute hanno la competenza per spiegare la verità scientifica al cittadino

In un mondo dove il flusso di informazione è continuo, incontrollato e spesso confuso, la verità raggiunge il grado più alto di relativismo: oggi non basta informarsi, ma bisogna selezionare la fonte per verificare cosa può essere vero e cosa può non esserlo. Il fenomeno delle cosiddette *fake news* è

penetrato anche in ambiti che, fino a poco tempo fa, sembravano intoccabili, quelli scientifici. I professionisti del Sistema Sanitario, oggi, non si devono solo occupare della gestione delle patologie, ma si trovano a combattere con notizie false che circolano, ormai senza controllo, sul web. Anche noi farmacisti, ogni giorno, dietro il banco ci sentiamo rivolgere sempre più domande legate a "falsi miti" e,



in generale, alla cattiva informazione: «Posso ridurre il numero di farmaci che assumo?», «Che succede se non prendo i farmaci prescritti?», «Esistono alternative non farmacologiche alla mia cura?», «I farmaci generici sono meno efficaci?».

Spesso, però, capita che le informazioni incontrollate su uno specifico argomento creino un cortocircuito nel sistema che finisce per deformare il dato che sta diffondendo.

Celebre il recente caso sulla Ranitidina, principio attivo contenuto in alcuni farmaci ritirati dal mercato farmaceutico perché considerati cancerogeni, che ha creato un'isteria generale che ha condotto i più a fidarsi di spiegazioni raccolte sul web e non di rassicurazioni dei professionisti del settore.

In un clima in cui le *fake news* l'hanno fatta da padrone e in cui, in alcuni casi, come quello dei vaccini, si è confuso il diritto alla salute pubblica con una violazione delle libertà di scelta individuali, riflettere su questi temi serve a riaffermare come questioni importanti e serie come quelle legate alla salute, non possano essere affrontate senza le necessarie conoscenze. Una *fake news*, appena viene diffusa, sta già producendo i suoi effetti negativi e da quel momento è libera di diffondersi a macchia d'olio. Quando la notizia diventa virale, i cittadini perdono la capacità di comprendere se è vera o falsa.

Il ruolo del farmacista deve essere proprio quello di sensibilizzare i cittadini sui temi cruciali della sanità, con l'obiettivo di evitare nuove vittime di *fake news* sulla salute o, peggio, di false terapie. Per fare questo bisogna partire da un principio da cui non si può prescindere: la "verità scientifica".

Dica33

la vera salute



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

La mia vita tra fiction e teatro

Le donne che interpreta hanno tutte una marcia in più:
sono reali, attive e determinate
nell'affrontare e superare gli ostacoli

Sara Zanier racconta le storie di coraggio dei suoi

Per il pubblico italiano, il volto di Sara Zanier è uno di quelli più noti ed amati, dal momento che l'attrice, nata a Latina e che ha debuttato sul piccolo schermo nel 2005 in *Grandi domani*, è riuscita a costruirsi una carriera piena di grandi soddisfazioni.

Certo, anche il cinema e il teatro (al momento è impegnata per la stagione invernale) hanno avuto il loro peso nel sancire il successo di un'interprete che però si è guadagnata

un posto nel cuore dei telespettatori, soprattutto grazie a serie televisive come *CentoVetrine* ed *Incantesimo*. Imminente però l'arrivo nelle sale cinematografiche di *Alessandra*, il suo ultimo film, per la regia di Pasquale Falcone, dove è affiancata da Sergio Muniz.

«Mi ha incuriosito la trama» esordisce Sara «è una commedia molto originale, un racconto generazionale, dai toni particolari, a metà tra la commedia romantica e quella

musicale, con un intreccio e caratteristiche che lo rendono atipico nel panorama cinematografico italiano. Forse è più legato alla tradizione del cinema spagnolo o francese».

Certo di passi in avanti ne hai fatti da quando hai lasciato il lavoro di modella per esordire in televisione nel 2003.

Ho la musica nel sangue e fino ai ventuno anni ho praticato danza come sport e quando capitava l'oc-



© foto di Marco Onofri

personaggi femminili

casione partecipavo a programmi televisivi come ballerina. Inoltre, mentre studiavo, ho lavorato come modella.

Poi la moda non basta più e arriva la tivù con *Il Sogno dell'Angelo*, *Azzardo*, *Passaparola*.

Ero in cerca della mia identità, non volevo lavorare nella moda per tutta la vita, la vedevo come una scelta troppo superficiale, legata ad un mondo superficiale, basato sull'apparenza, esclusivamente sul corpo....non faceva per me.

Come sei approdata al cinema?

All'inizio in televisione mi proponevano solo ruoli da ballerina o letterina. Poi la svolta, quando a Passaparola uno degli autori mi ha chiesto di partecipare ad un film e così ho scoperto il cinema. Avevo ventidue anni, mi sono letteralmente buttata nel mondo della recitazione con l'incoscienza di quegli anni, mi sono innamorata di questo lavoro e ho deciso di diventare attrice. È stato un vero e proprio colpo di fulmine, dopo il quale ho deciso di studiare recitazione presso il Tea-

Dopo la mia prima esperienza cinematografica ho deciso che volevo fare l'attrice e mi sono iscritta alla scuola di recitazione

tro Azione di Roma, e a intraprendere un percorso che in tutti questi anni mi ha regalato grandi soddisfazioni.



Nel cinema italiano purtroppo sopravvivono ancora molti stereotipi che fossilizzano la donna in ruoli obsoleti e fuori dalla realtà quotidiana

Forse che la televisione e il cinema italiani sono ad una svolta quanto a rappresentazione femminile?

Purtroppo siamo ancora molto indietro da questo punto di vista. Sopravvivono molti stereotipi, grazie ai quali i personaggi maschili sono più sfaccettati e originali, mentre le donne sono sovente fossilizzate in comportamenti e ruoli ormai obsoleti, fuori dalla realtà...il mondo femminile è incredibilmente più complesso e difficile. Negli altri paesi come Francia o Spagna il cinema si è evoluto in ogni aspetto, da noi siamo purtroppo ancora molto indietro.

Nella tua vita anche il teatro occupa un posto particolare.

Mi piace il teatro, è qualcosa che ti permette di allenarti, di progredire a livello attoriale. E poi il contatto con il pubblico e le emozioni che ti dà il teatro non hanno paragone, a livello televisivo comunque non è possibile lavorare tutto l'anno, i progetti latitano e il teatro da questo punto di vista aiuta molto.

Tra queste, sicuramente anche l'aver recitato quest'anno con Beppe Fiorello nella serie TV *Il Mondo sulle Spalle*, dove hai interpretato il ruolo di Carla, una figura di donna molto forte.

Sicuramente si è trattato di una svolta per la mia carriera, un progetto bellissimo, sia dal punto di vista umano che lavorativo, perché mi ha permesso di interpretare un personaggio, quello di Carla, molto diverso da ciò che siamo abituati a vedere. Credo di avergli dato molta verità, molto

realismo penso di poter dire di aver mostrato una donna che vive situazioni difficili, senza però l'aura di vittimismo e pietismo che sovente la nostra televisione ha privilegiato in passato. Carla è una donna forte, che combatte la sua battaglia, che si deve districare con problematiche familiari e lavorative molto abituali per il pubblico. Abbiamo persino scelto di evitare trucchi o acconciature troppo artificiali per il mio personaggio, volevamo che il realismo fosse totale.

Per un'attrice così impegnata, nonché madre, è difficile tenersi in forma?

Sono cresciuta praticando sport e fa ancora parte della mia vita quotidiana. Per mantenersi in salute bisogna capire quali sono le proprie esigenze e di conseguenza seguire uno stile di vita il più possibile salutare: lo sport è un'attività da fare per se stessi, di certo non per la propria immagine o per piacere agli altri.

Come ti tieni in forma?

Faccio palestra, di solito circuiti funzionali perché mi piace massacrarmi! Appena posso, con la scusa che abito vicino al mare, vado a pattinare o a cavallo. Mi piace praticare attività varie, mentalmente fare la stessa cosa non mi piace molto, e soprattutto curo molto l'alimentazione.

Segui qualche dieta particolare?

Sono nata magra! Ho un metabolismo molto veloce che mi aiuta a mantenere il peso forma. Tendenzialmente seguo una dieta vegetariana, anche se faccio qualche eccezione per il pesce, da sei anni però ho deciso di fare a meno della carne, si vive anche senza.

Cosa ti ha portato a questa scelta?

Non amo l'idea degli allevamenti intensivi dove gli animali non hanno spazi adatti per la crescita. Mi sembra un'inutile sofferenza. Bisogna capire che non è più come una volta quando il contadino consumava poca carne e aveva un rapporto diverso con i suoi animali. Ora tutto è esagerato, è mostruoso, insostenibile sia dal punto di vista ambientale che etico. Gli allevamenti intensivi sono una delle cause principali di inquinamento, superiore alle autovetture!



© foto di Marco Onofri

E per concludere, a quale personaggio ti senti più legata?

Sicuramente Carla de *Il Mondo Sulle Spalle*, ci sono molto affezionata, ho riscoperto il piacere di fare l'attrice in un progetto importante di alto livello, anche grazie a Beppe Fiorello che è una persona molto generosa, attenta e scrupolosa: posso dire che

abbiamo fatto veramente un bellissimo lavoro.

Nel cuore del pubblico, invece, continuo a essere riconosciuta come Serena in *CentoVetrine*. Ho passato in sua compagnia ben quattro stagioni e a livello affettivo è il personaggio che ricordo con più tenerezza e amore.

DOPO IL GRANDE SUCCESSO DE LA DIETA DEI BIOTIPI

E

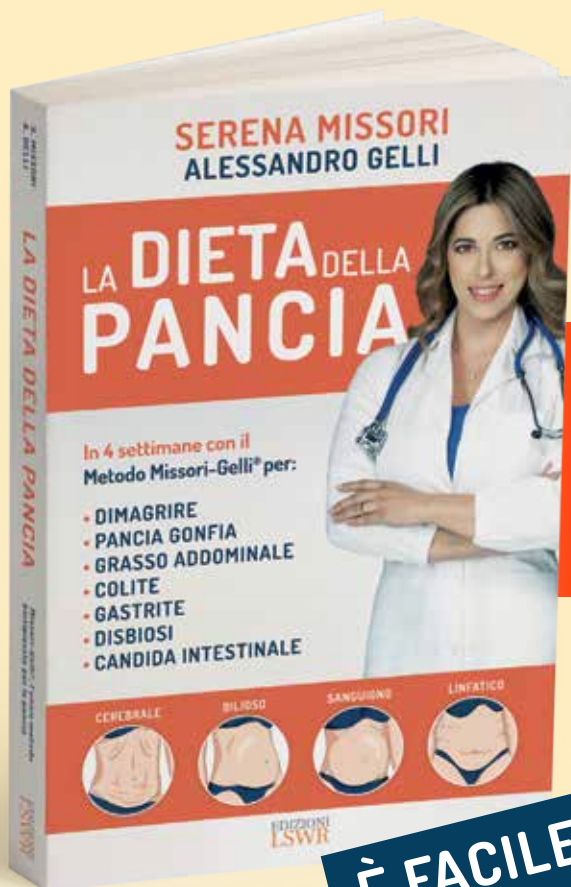
LA DIETA DELLA TIROIDE



I COMMENTI DEI LETTORI

“Grazie degli splendidi consigli medici, con parole semplici e chiare”
— Michele L. —

“Finalmente un vero e valido aiuto per chi vuole stare bene! Complimenti!”
— Susy T. —



IN FORMA È FACILE

IL NUOVO LIBRO DI SERENA MISSORI e Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA PANCIA

In 4 settimane, seguendo il Metodo Missori-Gelli® possiamo far scomparire la **stanchezza**, il **sovrappeso**, la **mente annebbiata**, i **fastidi intestinali** e la maggior parte dei **sintomi correlati ai disturbi della pancia**, riconquistando la nostra salute in modo consapevole.

www.edizionilswr.it

SEGUICI SU  edizionilswr  dottoressaserenamissori

EDIZIONI
LSWR

L'interfaccia uomo macchina

I nuovi poteri planetari non saranno misurati a colpi di cannone o riserve auree e di energia ma dall'abilità di controllare per primi le macchine, che ci circonda sempre di più, tramite il pensiero



Le aree di sviluppo biotecnologico che raccomandavo di tenere sotto osservazione negli ultimi 12-18 mesi, ovvero i sensori sia indossabili che perimetrali, l'apprendimento computazionale e l'analisi dei pattern, pur essendo di grande rilievo, avranno comunque un valore minore rispetto gli studi sull'interfaccia uomo-macchina su cui alcuni dei laboratori più avanzati al mondo negli Stati Uniti, in Europa e anche in Cina, stanno lavorando alacremente da un paio di anni.

Comunicare telepaticamente

Tra le ricerche più interessanti ci sono quelle che, utilizzando le registrazioni a livello cellulare dell'attività elettrica cerebrale, studiano come gli esseri umani si "immedesimano" in quello che vedono, il che è alla base dell'empatia cognitiva ed emotiva in grado di guidare molte delle nostre scelte quotidiane.

Il passaggio successivo sarà quello di trasformare l'attività di registrazione cerebrale in una di stimolazione facendo in modo che, semplicemente pensando a cosa una

macchina dovrebbe eseguire, senza la necessità di alcun comando vocale, l'azione venga portata a termine. Se questa ipotesi al momento apparentemente fantascientifica fosse confermata, allora uomo e macchine potrebbero comunicare telepaticamente e se provvisti di appositi caschetti ricetrasmittenti, grandi quanto un cappellino di lana, anche gli uomini potrebbero farlo tra loro.

Cyborg e Trans-Umanesimo

Sino a quando qualcuno non si farà impiantare dei circuiti stampati permanentemente collegati a precise zone nel nostro cervello e non dei semplici elettrodi con un'antenna esterna, come già capita adesso, non saremo ancora diventati, di fatto, dei cyborg uomo-macchina.

Non sono pochi quanti credono che tutto ciò possa avvenire in un futuro molto prossimo. Questo movimento, chiamato "Trans-Umanesimo", di cui ho già dato conto in altre occasioni, genera risultati in modo esponenziale e la più grande organizzazione che lo rappresenta la Humanity+, è ricca di esperti in intelligenza artificiale. Humanity+ non si augura solo l'avvento di un futuro dove le macchine siano concepite come emanazione ed espansione degli esseri umani,

un fatto che danno giustamente per scontato, ma dove i sistemi uomo-macchina lavorano tramite le tecnologie per liberare l'umanità dai lacci dei suoi limiti biologici.

Il primo di tutti quello di essere mortali.

In un futuro non troppo lontano, grazie a sistemi di sensori, l'uomo potrà comunicare telepaticamente con le macchine e anche con i suoi simili

Malattie rare

Un osservatorio per dare voce a queste patologie

Osservatorio Malattie Rare (OMaR) è la prima e unica testata giornalistica, in Italia e in Europa, esclusivamente dedicata a queste patologie (quasi 8000, secondo una stima dell'Oms, con circa 1-2 milioni di persone coinvolte solo nel nostro Paese). Oggi la testata fa capo a una società editrice e di comunicazione – RareLab - ma in realtà nasce nel 2010 da un'iniziativa indipendente di Ilaria Ciancaleoni Bartoli, che tutt'oggi la dirige. «Non sempre le informazioni reperibili sul web sono attendibili, soprattutto nel caso di un ampio ed eterogeneo gruppo di patologie quali le MR», spiega la fondatrice. «La natura giornalistica di OMaR trova perciò la sua motivazione nella necessità di colmare un vuoto in tema di malattie rare, dando vita a una fonte di notizie accreditata attraverso un portale, ad accesso completamente gratuito, in grado di produrre e far circolare informazioni di carattere scientifico attentamente vagliate e corrette, ma anche facilmente comprensibili alla vasta platea degli utenti. Non solo: OMaR, oltre a dare voce alle storie dei pazienti, alle loro associazioni e ai ricercatori, favorendo il dialogo tra i diversi stakeholder, mira a offrire aggiornamenti sulle norme e le politiche sanitarie e a vigilare sul rispetto dei diritti di chi soffre di qualche malattia



Lo staff alla festa degli 8 anni di Omar (2018)

rara». L'Osservatorio in questi anni ha guadagnato la stima delle istituzioni di riferimento, con cui oggi collabora attivamente facilitando il dialogo con le associazioni di pazienti e il recepimento delle loro richieste, anche a livello legislativo. Tuttavia Ilaria Ciancaleoni Bartoli rivela quanto tormentato sia stato il cammino che ha portato alla nascita del portale: «In questo progetto ho messo le mie competenze professionali ma soprattutto il cuore. Però, se torno con la mente al 2010 e ai nove mesi passati a immaginare come avrei voluto che fosse OMaR, ricordo che furono in molti a dirmi che l'idea poteva essere utile, ma pochissimi erano pronti a scommettere che

avrebbe avuto un futuro e un qualche successo. Decisi di credere ai primi, perché fare qualche cosa di utile per chi è più debole e meno considerato era il mio sogno. La fortuna, poi, è stata incontrare persone che hanno condiviso quel sogno e che hanno creduto in quella scommessa. Certo, difficoltà, diffidenze, scetticismo non sono mancati, ma non mi hanno impedito di portare avanti la mia mission. Alla luce dei fatti, posso dire che OMaR è una scommessa vinta: prova ne è che già a distanza di pochi mesi dall'apertura del portale, gli accessi facevano registrare una netta impennata, e che medici e aziende hanno fin da subito dimostrato il loro interesse per il



progetto. A conferma del suo valore, il portale ha ottenuto anche la certificazione HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica».

La struttura

Complessivamente, lo staff di OMAR è costituito da oltre 20 persone tra giornalisti, ufficio legale e scientifico, addetti ai social media e altre figure specializzate che lavorano ai diversi progetti che l'Osservatorio ha messo in piedi nel tempo. La testata si avvale, poi, della consulenza costante di un comitato scientifico composto da una quarantina tra i migliori specialisti del settore (medici, farmacologi, biologi ed altri ricercatori) che a titolo gratuito forniscono alla redazione opinioni, chiarimenti di natura scientifica e interviste su tematiche di loro pertinenza, proponendo altresì argomenti e studi che ritengono di pubblico interesse e fornendo informazioni veloci e puntuali relativamente alle proprie sperimentazioni e ricerche.

Un progetto vincente

Tra le varie iniziative promosse da OMAR, la battaglia per lo screening neonatale allargato e uniforme è quella di cui Ilaria Ciancaleoni Bartoli va più orgogliosa in quanto ha il merito di essere riuscita a sensibilizzare le istituzioni, fino al punto di far approvare una legge (la 167/2016) che introduce il test tra le misure di prevenzione obbligatorie per un panel di circa 40 patologie metaboliche rare. A perfezionamento dell'iniziati-



Lo staff al Premio Omar 2019



Ilaria Ciancaleoni Bartoli insieme al vicepresidente del parlamento europeo Fabio Massimo Castaldo in occasione del convegno europeo sullo screening neonatale, organizzato per far conoscere all'europa il Modello Italiano

va, OMAR ha di recente avviato, in collaborazione con Simmesn (Società italiana malattie metaboliche e screening neonatale) e Metabern (la rete di riferimento europea dedicata alle malattie metaboliche ereditarie), il progetto di comunicazione "Osservatorio Screening" (www.osservatorio-screening.it), una testata giornalistica on line interamente dedicata al processo di screening neonatale e aperta alla partecipazione di tutti i soggetti che credono nell'importanza di questa forma di prevenzione secondaria e di facilitazione diagnostica per le malattie rare.



Ilaria Ciancaleoni e Francesco Macchia, amministratore delegato di Rarelab all'evento di lancio del nuovo portale "Osservatorio Terapie Avanzate"

screening.it), una testata giornalistica on line interamente dedicata al processo di screening neonatale e aperta alla partecipazione di tutti i soggetti che credono nell'importanza di questa forma di prevenzione secondaria e di facilitazione diagnostica per le malattie rare.

L'Osservatorio in cifre

Secondo gli ultimi dati, O.M.A.R. ha raggiunto in 317 giorni (periodo 1 gennaio/13 novembre 2018) il traguardo di 2.918.459 utenti, con una media giornaliera annua di 9.206 visitatori.

Significativo anche il dato relativo alle visualizzazioni di pagina che, sempre nel medesimo periodo, hanno quasi doppiato gli utenti: 5.470.881 in 317 giorni, con una media di 17.258 visualizzazioni giornaliere.

Da sottolineare che il 60% circa di coloro che si collegano all'Osservatorio sono donne di età compresa fra i 25 e i 45 anni, per lo più mamme o mogli di soggetti colpiti da una malattia rara.

Salute mentale

Secondo l'ad di Lundbeck Tiziana Mele è necessario fare cultura ed educazione su queste patologie per eliminare lo stigma verso coloro che soffrono di depressione e schizofrenia



zofrenia. Sono patologie che hanno un forte impatto sociale e sono oggetto di stigma. Un altro dato che fa riflettere è che ogni 40 secondi nel mondo una persona muore per suicidio: i tassi di incidenza sono molto alti, ma il suicidio si può prevenire identificando i fattori di rischio, facendo leva sugli elementi protettivi e migliorando la presa in carico del paziente.

Perché è importante l'impegno in questo campo della medicina e quanto pesa ancora, oggi, lo stigma della malattia mentale?

Leggere i numeri relativi alle malattie mentali fa capire la dimensione del problema, l'importanza di occuparsi di questo settore della medicina e ed è di per sé una chiamata di responsabilità. Nonostante tanto si sia fatto dalla Legge Basaglia del 1978, ormai più 40 anni fa, ancora su queste malattie c'è uno stigma sociale molto forte anche e soprattutto tra le mura domestiche. Si fa ancora fatica ad accettare che, patologie come la depressione, ad esempio, siano una vera e propria malattia.

Tiziana Mele è l'Amministratore Delegato di Lundbeck Italia, una azienda farmaceutica impegnata da venticinque anni nel campo della salute mentale. Le abbiamo chiesto di raccontarci come viene vissuta oggi in Italia la malattia mentale da pazienti e familiari e cosa si può fare per superare lo stigma che ancora la accompagna.

Dott.ssa Mele, in Italia quante sono le persone che soffrono di disturbi mentali? Quanto viene nascosta oggi ancora una malattia come la depressione?

Secondo il Rapporto Salute Mentale del Ministero della salute, sono 10 milioni in Italia che soffrono di una forma di disturbo mentale, di questi 3 milioni sono coloro che soffrono di depressione e 600 mila di schi-



Tiziana Mele,
Amministratore Delegato
di Lundbeck Italia

Come si può provare a superare lo stigma sociale e la paura legata alla malattia mentale?

È necessario fare cultura ed educazione sulla patologia mentale, perché c'è necessità di fare chiarezza e informazione. Prima di tutto informando e spiegando alle persone che la malattia mentale è una patologia e come tale deve essere considerata. Per esempio, parlando di depressione è fondamentale far percepire ad un familiare o ad un caregiver che

il suo congiunto soffre di una patologia mentale, che si può curare e che l'approccio deve essere a 360 gradi. Per quanto riguarda la schizofrenia, oggi si può avere una piena gestione, grazie ai progressi della medicina. Ci sono giovani che, pur essendo affetti da questo disturbo, riescono ad avere una vita normale.

In questi 25 anni, qual è stato l'impegno di Lundbeck verso la persona con malattia mentale?

Da 25 anni quello che cerchiamo di fare come azienda è 'fare rumore' sulla patologia mentale e dare voce a chi ne soffre. Siamo un'azienda con un doppio impegno: da una parte, in quanto azienda farmaceutica, siamo alla ricerca di nuove e più efficaci soluzioni farmacologiche, dall'altra abbiamo la volontà di fare informazione e parlare a un pubblico sempre più vasto delle malattie mentali, nelle diverse declinazioni. Negli ultimi 10 anni abbiamo lanciato dieci farmaci nuovi, nell'ambito della salute mentali, 4 di questi sono antidepressivi.

Ci può parlare delle iniziative rivolte ai cittadini che l'azienda sta portando avanti e che ha deciso di sostenere? Come sono state accolte?

Le iniziative sono diverse. La più im-

portante in termini di partecipazione è il concorso People in Mind, lanciato in occasione dei 25 anni dell'azienda, nato con l'intento di sensibilizzare sul tema della lotta contro lo stigma nei confronti delle persone che soffrono di disturbi mentali, attraverso l'arte. Il concorso era aperto a tutti coloro avessero voluto inviare una opera d'arte che raccontasse cosa volesse significare avere a mente le persone che soffrono di un disturbo mentale. Il concorso è stato lanciato a giugno e il termine per la presentazione delle opere è coincisa con la Giornata Mondiale della Salute Mentale il 10 ottobre. La risposta è stata notevole, 100 opere finaliste, 700 quelle pervenute. Tutte le opere possono essere ammirate sul sito dell'iniziativa. La premiazione avverrà il 3 dicembre. Un'altra importante iniziativa è 'Fuori dal blu' un progetto di medicina narrativa che ha raccolto 90 storie di persone affette da depressione, caregiver e specialisti coinvolti, ciascuno da un diverso punto di vista. Un modo diverso di raccontare la malattia mentale.

Qual è l'impegno futuro dell'azienda in questo campo della medicina?

L'impegno è costante e continuo, nell'informare e nell'offrire soluzioni all'avanguardia. Quello che stiamo sviluppando è l'offerta di servizi. Infatti, uno dei problemi della terapia farmacologica per la depressione è la bassa aderenza. Se il paziente non prende le medicine non vede migliorare la sua salute e pensa che il farmaco non sia efficace. Per questo abbiamo deciso di sponsorizzare un progetto che consenta di gestire meglio l'intero percorso di cura.

Giornata mondiale della salute mentale

In occasione del World Mental Health Day (WMHD), il 10 ottobre, Lundbeck Italia ha aderito alle iniziative promosse dalla Federazione Mondiale per la Salute Mentale. Quest'anno ha organizzato #IoCiMettoLaTesta. E tu? una serata dedicata a sensibilizzare la popolazione sui temi della salute mentale. In occasione di questa giornata ha deciso di illuminare di verde l'edificio della sua sede, per dare simbolicamente luce a tutte le persone che soffrono di disturbi mentali.

Un prezioso benessere



Acrilammide

L'acrilammide è una sostanza tossica che può formarsi durante la cottura, a temperature maggiori di 120 gradi, di prodotti come patate, cereali, caffè, pane, pizza, biscotti e fette biscottate. Tutti questi prodotti contengono l'amminoacido asparagina che è il principale imputato nella formazione della sostanza. L'acrilammide è potenzialmente genotossica e cancerogena, ovvero può provocare mutazioni del nostro DNA aumentando il rischio di tumore. Attualmente non è stata ancora stabilita una dose di assunzione di acrilammide considerata sicura. È inoltre possibile limitare la formazione di questa molecola seguendo alcuni accorgimenti che riguardano i metodi e i tempi di cottura. Il contenuto di acrilammide, indipendentemente dalla concentrazione iniziale di asparagina, è maggiore quando il prodotto cotto ha sviluppato un colore più scuro. Utile sottolineare come il contenuto della molecola cancerogena sia proporzionale al colore dei prodotti. Andrebbero quindi evitate la doratura eccessiva delle patate fritte e la crosta bruciata del pane, ad esempio. Per quanto riguarda le patate, che sono uno degli alimenti a maggior rischio di sviluppo di acrilammide, l'Efsa (ossia l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) consiglia di non conservarle crude in frigorifero e di lasciarle in ammollo nell'acqua per almeno 30 minuti prima della cottura. Anche i tempi di cottura dovrebbero essere ridotti al minimo, evitando la doratura eccessiva nelle frittiture, preferendo la bollitura o la cottura con il microonde.

Zenzero

La radice di zenzero è un alimento che ha principalmente il ruolo di spezia piccante, con aroma gradevole, caldo e pungente. Botanicamente è un "tubero", con forma decisamente irregolare, più o meno allungato, di colore variabile tra il marroncino ed il giallo pallido. I principi attivi che caratterizzano lo zenzero sono i gingeroli, alcuni suoi derivati e diversi sesquiterpeni contenuti nell'olio essenziale. Lo zenzero viene utilizzato come spezia e più in generale come aromatizzante, ma esistono moltissimi integratori che lo contengono. Vanta proprietà carminative, ossia in grado di limitare l'aria presente nello stomaco, ed è utilizzato in casi di dispepsia e di coliche. Lo zenzero viene anche utilizzato per le sue proprietà antinfiammatorie in caso di osteoartriti e dolori mestruali. Particolarmente indicato è in caso di nausea gravidica. Gli integratori di zenzero non sono tutti uguali e vengono titolati in funzione della quantità di gingeroli. Una concentrazione (titolo) maggiore corrisponde ad una maggiore attività farmacologica. Un'assunzione eccessiva può comunque essere nociva e causare, tra l'altro, dolori e forti bruciori addominali. Poiché attualmente lo zenzero è impiegato in piatti della tradizione come il panpepato o il pan di zenzero, oltre ad essere ampiamente utilizzato come aroma per birre e bibite analcoliche, è sempre meglio non ricorrere all'utilizzo di integratori che lo contengono per evitare pericolosi sovradosaggi.





L'acido acetilsalicilico a basso dosaggio può essere assunto regolarmente, per prevenzione, da persone che non hanno problemi cardiovascolari? (Mara R.)

L'acido acetilsalicilico è il principio attivo di uno dei più noti, antichi ed utilizzati farmaci di sintesi attualmente presenti sul mercato. Questa molecola può vantare molteplici proprietà. Attualmente è ampiamente utilizzata come "sintomatico" per combattere piccoli dolori osteoarticolari, stati febbrili e infiammatori e viene assunta anche in caso di influenza. Trova larga applicazione anche come fluidificante sanguigno. Pur essendo ampiamente conosciuto e utilizzato, e malgrado possa vantare alti profili di sicurezza, non è scevro da effetti collaterali e interazioni. L'acido acetilsalicilico infatti, se assunto insieme ad anticoagulanti orali, potrebbe aumentare il rischio di emorragie, mentre potrebbe risultare epatotossico se assunto insieme a molecole come diuretici e ace inibitori, ad esempio. L'acido acetilsalicilico è, inoltre, controindicato in caso di ulcera, colite ulcerosa, sanguinamenti cerebrovascolari e in caso di anamnesi positiva per sanguinamenti in genere.

Poiché questo farmaco può essere acquistato senza obbligo di ricetta medica ed è spesso presente nei comuni armadietti dei medicinali è sempre buona norma assumerlo solo in caso di necessità e magari dopo aver chiesto conferma al medico o al farmacista di fiducia.

Ho letto l'articolo interessante su Ginkgo biloba. E pensavo, avendo ultimamente problemi di leggera perdita di memoria (quella breve, quella delle "cose automatiche") di assumerlo. Ho 64 anni, però sto assumendo l'inibitore dell'aromatasi avendo avuto un piccolissimo tumore al seno, fortunatamente curato, linfonodo negativo, però chiedo a voi se non ci sono problemi. (Maria T.)

Attualmente non sono segnalate interazioni tra il ginkgo e le molecole raggruppate sotto il nome generico di inibitori dell'aromatasi. La invitiamo comunque ad assumere farmaci e integratori solo se strettamente necessario e a non abusarne, dandone comunque sempre comunicazione al suo medico oppure al suo farmacista.



scrivete a **FarmaMagazine**

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





Quattro. passi in salute

Camminare almeno mezz'ora al giorno allunga la vita

Camminare almeno mezz'ora al giorno allunga la vita. Da recenti ricerche risulta che praticare attività fisica per mezz'ora al giorno si traduce in un aumento medio della durata della vita da tre a sette anni.

Molti sono infatti gli effetti positivi dell'attività fisica su corpo e mente. Oltre a una azione positiva sul sistema nervoso e muscolare, il movimento influisce sui fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, migliora la funzione psicologica e riduce lo stress, aumenta la forza e la resistenza muscolare, e può diventare una ottima occasione per socializzare. E camminare è il modo più semplice

e alla portata di tutti per ottenerli: è un atto fisiologico, ed è l'attività che meglio si adatta alla struttura fisica dell'essere umano. A differenza di altre attività sportive come la corsa, non affatica le articolazioni, che non vengono traumatizzate.

Cinque ragioni per camminare di più **Prevenire le malattie**

L'esercizio aerobico migliora la salute cardiovascolare e aumenta la capacità del corpo di usare ossigeno per produrre energia. Il cuore di una persona allenata funziona meglio: batte a un ritmo inferiore, sia a riposo che in attività e impiega, a parità

di sforzo, meno energia di quello di un individuo non allenato. Anche i polmoni diventano più efficienti e i muscoli in grado di tollerare sforzi più intensi e duraturi, perché in grado di estrarre una maggior quantità di ossigeno dal sangue.

L'esercizio fisico moderato, ma costante, contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo LDL (e aumentare quelli di HDL) i trigliceridi, i valori della pressione arteriosa e riduce il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 e di ammalarsi di tumore al seno.

Stimolare memoria e creatività

Anche il cervello trae beneficio dall'aumento dell'afflusso sanguigno

derivante dalla camminata: in questo modo i tessuti nervosi vengono maggiormente irrorati, a favore di un miglioramento delle funzioni cerebrali. Non solo: da alcuni studi è risultato che camminare all'aperto libera i pensieri e stimola la creatività.

Migliorare il tono dell'umore

L'esercizio fisico migliora la salute mentale: riduce ansia, depressione e alza il tono dell'umore. Ha un effetto positivo sulle funzioni cognitive, probabilmente per l'aumento della circolazione del sangue e la maggior ossigenazione del cervello. Provoca inoltre un rilascio di endorfine che, anche nelle ore successive, conferisce un senso di benessere e rilassamento.

Rafforzare muscoli e articolazioni

Il movimento protegge le articolazioni di anca e ginocchio dall'osteoartrosi, le più soggette a questo tipo di condizione; ha un effetto lubrificante e rafforza i muscoli che le sostengono. In generale riduce i dolori artrosici e, se praticato con regolarità e la giusta intensità, ne previene la formazione. Inoltre camminare migliora l'equilibrio e la coordinazione.

Tenere il peso sotto controllo

Camminare accelera il metabolismo e aumenta massa e tono muscolare. Tonifica e rassoda le gambe, migliora la circolazione e contrasta la ritenzione idrica, e quindi la cellulite. L'organismo inizia a bruciare grassi dopo circa venti minuti di cammino a passo sostenuto; in questo modo si possono consumare circa 200 calorie all'ora.

Non temere il freddo

Camminare al freddo non aumenta il rischio di ammalarsi; al contrario contribuisce a rinforzare le difese immunitarie. Inoltre trascorrere del tempo all'aperto durante l'inverno, proprio quando le ore di luce diminuiscono e con esse i livelli di serotonina, "l'ormone della felicità" che determina il tono generale dell'umore, ha un effetto positivo su benessere psicologico. Occorre invece cautela da parte di chi soffre di malattie croniche, come l'asma, o cardiache. In questi casi meglio riservare gli sforzi fisici a spazi chiusi e uscire solo nelle ore più calde.



NON ESAGERARE

Per camminare sono sufficienti un abbigliamento comodo e un paio di scarpe adatte.

Non è necessario che l'esercizio sia intenso o superiore alle proprie forze, basta raggiungere una frequenza cardiaca pari al 60% di quella massima prevista per la propria età. È importante non esagerare e iniziare con gradualità: gli eccessi possono essere pericolosi e rischiano di scoraggiare.

Importante anche mantenere la postura corretta: la testa deve essere dritta, lo sguardo in avanti, le spalle rilassate e l'addome leggermente contratto. Assecondare la lunghezza del proprio passo e cercare di muovere le braccia seguendo il movimento delle gambe.

Per essere utile, l'esercizio deve essere svolto in un tempo solo a esso dedicato: camminare dunque per mezz'ora senza pesi e senza interruzioni, cercando nel tempo di aumentare il ritmo.

Come spezzo un farmaco per bocca? Le raccomandazioni del Ministero della Salute

A tutti è capitato di dover assumere farmaci per bocca ma, a causa di una patologia in corso o per una reale difficoltà personale, non si riescono a inghiottire. Come si devono usare in questo caso i farmaci? Lo specifica il Ministero della Salute che ha pubblicato una specifica Raccomandazione.

Innanzitutto cosa si intende per manipolazione di farmaci per bocca: la divisione di compresse, la triturazione, frantumazione, polverizzazione di compresse, l'apertura di capsule. Quando queste operazioni non possono essere effettuate in farmacia, devono avvenire in modo sicuro per il paziente e

per gli operatori sanitari per garantire una corretta gestione della terapia farmacologica. La manipolazione va fatta "subito prima della somministrazione di ogni singola dose"; si spezzano le compresse "lungo la linea di divisione (dove presente) e bisogna prestare attenzione nei casi di compresse senza linea di divisione in quanto



il taglio può determinare angoli vivi o facce ruvide"; non si dividono le compresse "in meno di un quarto, se non specificato dal produttore". Non si deve procedere alla manipolazione di: capsule molli, compresse/capsule con rivestimento gastroresistente (il principio attivo acido labile viene inattivato dall'acidità

gastrica e non è più efficace); compresse e capsule a rilascio prolungato/modificato (il principio attivo non viene rilasciato gradualmente, per assicurare un effetto terapeutico costante nel tempo, ma viene rilasciato tutto immediatamente con potenziale comparsa di effetti tossici per sovradosaggio).



Obesità infantile: prevenirla in famiglia

Un bambino obeso sarà un adulto malato. Ipertensione, diabete di tipo 2, asma, malattie del fegato e depressione: malattie il cui rischio è favorito dall'obesità.

Fondamentale dunque mettere in atto, in famiglia, strategie efficaci di lotta all'obesità nei più piccoli. L'impegno dei genitori e dell'intera famiglia può fare la differenza nei tentativi di prevenire o eliminare l'obesità dei bambini, negli ultimi decenni raddoppiata e in alcune fasce di età addirittura triplicata.

Perciò nel quotidiano si consiglia di: ridurre gli zuccheri e i cibi calorici, mangiare più frutta e verdura, fare movimento e non lasciare i ragazzi davanti alla tivù e ai videogiochi e farli dormire almeno nove ore a notte.

Flora intestinale sana per un intestino in salute

La disbiosi intestinale è sempre più comune e rappresenta spesso la risposta a stili di vita e alimentari poco corretti del nostro tempo. È una alterazione della flora batterica intestinale (o alterazione del microbiota intestinale). Il nostro intestino, infatti, è abitato da popolazioni batteriche - miliardi di microrganismi - che sono fondamentali per la tutela della salute. L'alterazione di queste colonie si evidenzia in un mutamento della qualità o quantità dei microrganismi presenti nell'intestino. La disbiosi intestinale è un "problema contemporaneo". La sua diffusione è cresciuta in modo esponenziale negli ultimi anni, così come è avvenuto per altre malattie dell'intestino, chiamato



anche il "secondo cervello" per evidenziarne il ruolo strategico che esercita nel mantenimento della salute e del benessere. Sotto accusa soprattutto l'alimentazione non corretta, l'abuso di farmaci e antibiotici, lo stress. Innanzitutto il cibo: quello che mangiamo ha una conseguenza

immediata sulla composizione batterica dell'intestino. In particolare, la quantità di zuccheri e grassi e gli alimenti raffinati presenti sulle nostre tavole influenzano la permeabilità dell'intestino, provocando infiammazioni anche croniche. Così come una dieta monotematica o

priva di verdure è un "fattore" di rischio. Il risultato è uno stato di scompenso costante della flora batterica con conseguenze sulla salute. Ad aggravare la situazione, poi, l'assunzione crescente/ l'abuso di antibiotici. Ma pure l'abuso di lassativi e sulfamidici.

Undici domande sulla vitamina D: le risposte di Aifa ai cittadini

La vitamina D è un pro-ormone fondamentale per l'ottimale funzionamento del metabolismo minerale e osseo. Molti studi dimostrano che una sua carenza nell'adulto può comportare aumentati rischi di frattura e di cadute. Sempre più spesso, però, negli ultimi tempi, la vitamina D viene presentata come possibile cura per infezioni, malattie cardiovascolari, tumori, e l'integrazione viene presentata talvolta come positiva anche in persone che teoricamente non ne avrebbero bisogno. E una delle domande riguarda la prescrizione. Non tutti infatti sanno che i medicinali a base di vitamina D necessitano di prescrizione medica in quanto il medico curante deve essere a conoscenza dell'assunzione di tali farmaci in considerazione dei possibili eventi avversi. Nel sito dell'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) si può leggere il vademecum sulla vitamina D per il cittadino. www.aifa.it



Frutta *a guscio*

Con mandorle, noci, nocciole, pinoli e pistacchi
un pieno di proteine croccanti



“ **L**a mènula ciurisci e la fimmina 'mpazzisci” recita un noto proverbio siciliano, ovvero: “quando il mandorlo fiorisce, la donna s’innamora”. Certo che la frutta a guscio come mandorle, noci, nocciole, pinoli e pistacchi, non possono far altro che ispirare amore tante sono le loro proprietà protettive e talmente il loro gusto è celestiale. Questa categoria alimentare è stata, purtroppo, utilizzata sempre meno negli ultimi anni, per due motivi che a ben vedere si sono rivelati infondati. Il primo è stato il sospetto che fossero cibi allergizzanti. Questo ha purtroppo privato molti bimbi di queste croccanti delizie dato che si consigliava di introdurle molto tardi nella dieta. Non solo il dubbio non era fondato, ma addirittura la frutta a guscio pare abbia un’azione protettiva nei confronti dell’insorgenza di allergie! Certo, quando il bimbo è piccolo la frutta a guscio deve essere ridotta in poltiglia, o più avanti in pezzetti, ma proporre spuntini a base di mandorle o noci o aggiungere pinoli o nocciole alle preparazioni culinarie, è assolutamente consigliato. Il secondo pregiudizio

era basato sul potere ingrassante, vista la grande percentuale di lipidi di cui questi alimenti sono composti. In realtà la frutta a guscio ha una dote davvero particolare, quella, cioè, di aumentare la termogenesi, per cui la dispersione di calore da parte dell'organismo.

Sazia e non ingrassa

Dunque, a parità di calorie, la frutta a guscio ingrassa meno di altri alimenti. Inoltre i grassi forniti da questo ottimo alimento sono di prima scelta, cioè insaturi: addirittura il 60% sono monoinsaturi! In più non c'è traccia di colesterolo, come del resto in tutti gli alimenti appartenenti al regno vegetale. Come se non bastasse le noci sono ricche di acido alfa-linoleico, un prezioso tipo di grasso omega-3. Certo, come per ogni cibo non si deve esagerare, ma almeno 30 g a testa di frutta a guscio al giorno non solo sono consigliabili, ma assolutamente da preferire ad altri tipi di snack, come dolcetti, merendine o patatine, ricche di grassi pessimi e di temibili zuccheri a rapido assorbimento. La nostra frutta a guscio, oltretutto, nella scala dei cibi più sazianti, si guadagna un posto di tutto rispetto, mantenendoci sazi al lungo e proteggendoci dalle voglie matte tipiche dei cibi spazzatura. Questo accade grazie ad un perfetto mix di proteine, grassi e fibre che comunicano al cervello che può tranquillamente smetterla di inviare segnali di fame. Invece i dolci, ad esempio, si aggiudicano un pessimo posto nella scala dei cibi sazianti, non hanno azione protettiva nei confronti dell'organismo e creano, invece, infiammazione, squilibrio oltre ad essere molto ingrassanti.



Guida all'acquisto

Prima di tutto, bisogna evitare quella con aggiunta di sale, perché in genere ne contiene grandissime quantità e questo, oltre a danneggiare il sistema cardiocircolatorio, aumenta la ritenzione di liquidi, la pressione arteriosa e annulla parzialmente l'effetto saziante di questi splendidi alimenti. Inoltre è importante che si prenda, quando possibile, frutta a guscio con la pellicina, che è ricca di antiossidanti. Proprio per questo motivo, è bene comprare il prodotto non tostato, perché il calore danneggia le sostanze protettive: anche i preziosi grassi insaturi sono sensibili alle alte temperature. Una volta scelte le nostre varietà preferite, potremmo portare la dose giornaliera con noi fuori casa, in caso di attacchi improvvisi di fame e per scongiurare l'acquisto impulsivo di cibi poco salutari. Ovviamente, quando siamo a casa, possiamo scegliere di arricchire le nostre pietanze con questi scrigni croccanti.

Cibo della longevità

A parte i grassi insaturi, quelli che proteggono dalle malattie, c'è anche un'alta percentuale di proteine. Ci sono buone quantità di fibra, utile sia per aumentare il senso di sazietà che per pulire l'intestino dalle tossine. Il tipo di fibra contenuta non è digeribile dall'uomo, ma ad esserne davvero ghiotto è il nostro microbioma intestinale, la moltitudine di microorganismi che ospitiamo e che protegge la nostra salute. Ma non finisce qui, perché la frutta a guscio è stata eletta cibo della longevità! L'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano, ha stilato la lista dei cibi protettivi che prevengono molte malattie tra le quali il tumore. In questa lista, composta da soli vegetali, non manca di certo la splendida frutta a guscio. Dunque possiamo tranquillamente ricominciare, come si faceva tradizionalmente, a mangiare ogni giorno questo squisito alimento protettivo.



L'importanza di giocare d'anticipo

Atrofia muscolare *spinale*

L'atrofia muscolare spinale (Sma) è una malattia genetica rara che colpisce i motoneuroni del sistema nervoso centrale, cellule presenti nel midollo spinale da cui partono i segnali diretti ai muscoli volontari. Questo comporta una loro progressiva atrofia (riduzione del volume) e indebolimento che rende difficili, se non impossibili, funzioni vitali come camminare, controllare i movimenti del collo e del capo, deglutire.

Come si trasmette

L'atrofia muscolare spinale si trasmette per via ereditaria, nel caso in cui

entrambi i genitori presentino il difetto genetico (portatori sani). Il che significa che un neonato, per essere a rischio, deve ereditare da ciascun genitore 1 gene SMN1 mutato, responsabile della Sma.

Quanto è diffusa

La Sma è la prima causa genetica di mortalità infantile nel mondo. In Italia colpisce circa 8-10 neonati su 100.000, con circa 960 soggetti affetti dalla malattia, di cui la maggior parte di età inferiore ai 16 anni. Si stima, inoltre, che 1 individuo su 50 possa esserne portatore sano.

Quante tipologie esistono

A seconda dell'età di esordio della malattia e della gravità dei sintomi manifestati, vengono classificate 4 tipologie di Sma, con gravità decrescente.

*** SMA 1 (o Malattia di Werdnig-Hoffmann).** È la forma più severa di atrofia muscolare spinale. Viene diagnosticata generalmente prima del sesto mese di vita, ma in molti casi addirittura prima dei 3 mesi. Interessa circa il 50% dei piccoli pazienti e la casistica parla di una prognosi infausta di circa due anni se non si inter-

viene tempestivamente con la presa in carico.

✱ **SMA 2.** È una forma intermedia della patologia che insorge generalmente tra il settimo e diciottesimo mese di vita.

✱ **SMA 3 (o Malattia di Kugelberg-Welander).** È la forma lieve e quindi meno grave di Sma e in base all'età di insorgenza viene suddivisa in III A (tra i diciotto e i trentasei mesi) e III B (dopo i tre anni).

✱ **SMA 4.** È la forma che insorge generalmente dopo i 5 anni, con i primi sintomi che si sviluppano nella seconda e terza decade di vita.

Quali sono i sintomi

In base alle singole tipologie di Sma, ecco i principali campanelli d'allarme che è importante riconoscere per rivolgersi tempestivamente al medico.

SMA 1: Il bambino non è in grado di sollevare e tenere dritta la testa e di stare seduto da solo, senza l'aiuto di un supporto.

SMA 2: Il bambino è capace di mantenere la posizione seduta in maniera autonoma e di stare in piedi, se assistito, ma non di camminare. Altri sintomi caratteristici sono difficoltà a deglutire, tosse e disturbi respiratori, dolori muscolari e rigidità articolare. I piccoli pazienti possono sviluppare anche problemi alla colonna vertebrale.

SMA 3: Il bambino può deambulare autonomamente, ma questa capacità rischia di essere persa nel tempo. Altri segnali comuni sono difficoltà di deglutizione e scoliosi.

SMA 4: Lo sviluppo motorio è normale, ma vi è un graduale manifestarsi di debolezza, tremori e contrazioni muscolari che cominciano a manifestarsi in tarda adolescenza o in età adulta.

Come si scopre

La diagnosi avviene tramite un esame del sangue di genetica molecolare (anche denominato 'Analisi della delezione del gene SMN') che nel giro di 3-4 settimane permette di scoprire se il bambino presenta una specifica mutazione del gene SMN1, mutazione riscontrabile in circa il 95-98% di individui con una diagnosi clinica di atrofia muscolare spinale. Poiché ciascun paziente mostra segni e sintomi in età differenti e con gradi di gravità che possono variare da soggetto a soggetto, c'è il rischio che la prima diagnosi possa essere ritardata. Al minimo sospetto è bene perciò rivolgersi subito al pediatra o al neurologo: il fattore tempo è infatti essenziale per permettere una presa in carico efficiente e per intraprendere un percorso terapeutico il più efficace possibile.

L'importanza dello screening neonatale. La diagnosi precoce è dunque un elemento cruciale per migliorare l'efficacia della presa in cari-

co dei bambini affetti da atrofia muscolare spinale. A tale proposito vale la pena sottolineare che, sebbene non sia ancora una pratica standard, un progetto pilota di screening neonatale (uno dei pochissimi in Europa) è stato avviato di recente nel Lazio e presto sarà esteso anche alla Toscana. L'iter replica quello già seguito per le malattie metaboliche e prevede l'esecuzione del test di screening, la lettura e definizione della negatività del test oppure della sua positività e, in questo caso, l'invio tempestivo del bambino presso un centro clinico di riferimento.

A chi rivolgersi

In Italia, le principali associazioni di pazienti a cui rivolgersi per un supporto sono Famiglie SMA (www.famiglie-sma.org) e ASAMSI/Associazione per lo Studio delle Atrofie Muscolari Spinali Infantili (www.asamsi.org).

Per ulteriori informazioni consultare anche care.togetherinsma.it oppure rivolgersi al proprio medico di base o specialista.

Il primo libro di favole per raccontare la Sma

Per aumentare la consapevolezza su una patologia rara e invalidante come l'atrofia muscolare spinale e sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema, Biogen ha realizzato un progetto che vede la metafora come strumento per raccontare e affrontare 'il drago'. Un libro di 12 favole intitolato "Lupo racconta la SMA", scritto da Jacopo Casiraghi, responsabile del Servizio di psicologia presso il Centro clinico NeMO di Milano, e illustrato da Samuele Gaudio di IED (Istituto Europeo di Design) per rappresentare e raccontare gli stati d'animo, le sfide e gli obiettivi di chi vive da vicino la Sma, a partire dai piccoli pazienti fino ai genitori, ai nonni e a tutti coloro che convivono direttamente o indirettamente con la malattia. Un modo originale, insomma, per descrivere e far conoscere un mondo non semplice da vivere ma nemmeno, a volte, da raccontare.

Il libro è disponibile in versione E-book su care.togetherinsma.it.





Il freddo è arrivato

Pelle d'inverno, parole d'ordine coccole e cura

Non c'è niente da fare, la pelle, anche sotto ai vestiti, nelle stagioni fredde soffre. Il film idrolipidico, ovvero la nostra crema di bellezza naturale, si riduce sensibilmente e questo comporta maggiore secchezza e maggiore sensibilità. È facile avere quindi desquamazione e prurito, so-

prattutto nelle gambe, oppure arrossamento sul viso. Ed ecco allora occorre prestare molta attenzione, a partire dalla deterzione. È preferibile utilizzare oli detergenti, che rispettano il naturale equilibrio cutaneo, piuttosto che i bagnoschiuma più ricchi di tensioattivi aggressivi che seccano ancora di più. Inoltre la temperatura dell'acqua non

deve essere troppo alta sennò l'effetto disidratante aumenta.

Corpo

La crema per il corpo nei mesi freddi è obbligatoria, a maggior ragione se la pelle è secca e quindi opaca, poco elastica e si desquama. Deve essere emolliente, e quindi contenere una

buona quantità di oli vegetali nutrienti, ma deve essere anche idratante, non possono pertanto mancare due ingredienti fondamentali, ovvero l'urea e la vitamina B3, che in etichetta troviamo con il suo nome INCI: NIACINAMIDE. L'urea rende morbida ed elastica la cheratina, la proteina cutanea per eccellenza. La niacinamide stimola la formazione di ceramidi, sostanze di natura grasso-cerosa naturalmente presenti sulla pelle, ma che scarseggiano quando c'è secchezza. I ceramidi creano una sorta di film protettivo che riduce l'evaporazione dell'acqua dalla pelle e di conseguenza mantengono l'idratazione cutanea.

Mani

Sono sempre più esposte rispetto al resto del corpo a freddo, vento, smog, raggi UV, microbi, ma anche ad acqua e detergenti, perciò vanno coccolate quotidianamente. Le creme restitutive e rigeneranti per la cheratina delle mani screpolate, con burro di karitè, urea e acido salicilico, si possono utilizzare anche in impacco notturno con i guanti di cotone. Puoi anche miscelare due cucchiaini di succo di limone con un cucchiaino di olio di oliva, massaggiare le mani e infilare i guanti di cellofan e tenere in posa 10 minuti, come maschera fai da te. E poi se desideri regalarti un massaggio distensivo-defaticante fai così: parti dal mignolo di una mano, con un movimento circolare e con piccole pressioni, e a seguire massaggia tutte le dita, iniziando dalla base fino a salire al polpastrello. Poi esegui delle pressioni con indice e pollice in tutta la mano destra, dorso e palmo e poi in tutte le dita, concludi tirando leggermente ogni singolo dito, scivolando dalla base alla punta.

Viso

Per il viso utilizza un latte detergente addolcente, mattina e sera. Se la pelle è molto secca va eliminato con un batuffolo imbevuto di un tonico addolcente, altrimenti puoi utilizzare un latte a risciacquo, più leggero, poi vaporizzare un'acqua termale lenitiva. Se la pelle non è eccessivamente secca, alla mattina si può alternare il latte con una mousse detergente che, per la sua formulazione realizzata con tensioattivi delicati e diluiti, risulta piacevole e non aggressiva. I prodotti per il viso, rispetto a quelli per il corpo, sono impresiositi da altri attivi idratanti come ad esempio l'acido ialuronico, l'estratto di carrube che è chiamato anche collagene vegetale, la provitamina B5 o pantenolo, l'allantoina, estratti vegetali addolcenti, oltre agli ingredienti antiage.

Una o due volte alla settimana è molto utile una maschera nutriente che regala un effetto serbatoio d'acqua per la pelle e ne migliora luminosità ed elasticità.

Il make-up deve essere morbido e quindi si a fondotinta in crema oppure BB cream. La pelle deve avere sempre una sensazione di comfort e quindi attenzione ai campanelli d'allarme tipo pelle che tira o che si arrossa.

Capelli

Anche i capelli soffrono durante i mesi freddi, si elettrizzano più facilmente e tendono ad essere opachi. Come ci prendiamo cura della pelle di viso e corpo, così dobbiamo fare con il cuoio capelluto e quindi prestare una grande attenzione a partire dalla detersione. Se hai i capelli secchi puoi utilizzare uno shampoo-crema che deterge per affinità, ovvero solubilizza i grassi del sebo nella fase oleosa del

prodotto, e non deterge con tensioattivi che fanno schiuma i quali sarebbero troppo sgrassanti. Se hai voglia ogni tanto puoi fare una maschera ad azione detossinante per il cuoio capelluto, da lasciare in posa una decina di minuti prima di lavare i capelli, per aiutare la pelle a eliminare tossine accumulate. Trattando bene il cuoio capelluto anche i capelli ne gioveranno e saranno più luminosi e forti.

La mia ricetta bagno doccia all'avena



Prendi 2 cucchiaini di farina d'avena, unisci 1 cucchiaino di olio di lino e impasta con un cucchiaino di legno, aggiungi latte d'avena tiepido fino ad ottenere una pastella morbida ma non troppo fluida, in modo da riuscire a tenerla in mano, e 4 o 5 gocce di olio essenziale di lavanda. Stendi sulla pelle l'impasto con un massaggio circolare poi immergiti nella vasca oppure sotto la doccia. In ogni caso non fare bagni o docce troppo prolungati perché l'acqua tende a disidratare. Il bagno alla farina d'avena deterge in maniera fisiologica e lascia la pelle morbida e idratata.

Tosse *stagionale*

Possiamo curarla con l'omeopatia?



Tra le domande ricevute in redazione, in questa stagione torna frequentemente il tema della tosse. Ne abbiamo parlato con il dottor Mauro Mancino, pediatra esperto in omeopatia a Pesaro.

Dott. Mancino, perché insorge la tosse?

La tosse è un meccanismo di difesa e di pulizia dell'apparato respiratorio, che permette di espellere dalle vie aeree secrezioni in eccesso e corpi estranei che possono ostacolare il passaggio dell'aria o favorire la crescita batterica. A causarla concorrono fattori diversi: l'inverno e il freddo, ma non solo! Può trattarsi, ad esempio, di una forma infiammatoria, può essere dovuta a una manifestazione allergica o essere correlata al reflusso gastrico. Si tratta in ogni caso di un'azione riflessa, causata dall'irritazione di specifici recettori situati nella laringe, nella trachea e nei bronchi, che irrita ulteriormente la mucosa respiratoria.

Come possiamo classificarla?

La tosse può essere di diverse tipologie, definite in base alla durata del sintomo e alla presenza o meno di muco. Si parla di tosse secca quando la tosse è irritativa e persistente, non accompagnata da espettorato. In genere, interessa più spesso faringe, laringe e trachea. A determinarla possono essere fattori di origine diversa: un'infezione delle vie respiratorie (rinosinusite, tracheite o laringite), una causa allergica responsabile anche del broncospasmo (asma bronchiale), l'inalazione di un corpo estraneo. La tosse produttiva, detta anche "catarrale" o "grassa", è caratterizzata, invece,

È un meccanismo di difesa dell'apparato respiratorio curabile con i medicinali omeopatici

dalla presenza di catarro nei diversi distretti delle vie aeree, e spesso rappresenta la normale evoluzione di una iniziale tosse secca. La tosse viene definita acuta quando dura meno di 3 settimane; se persiste per un periodo più lungo siamo di fronte a una tosse cronica.

Qual è il periodo in cui riscontra maggiormente questa problematica nei suoi piccoli pazienti?

Se è indubbio che la tosse può presentarsi tutto l'anno, è altrettanto vero che durante la stagione fredda la percentuale di pazienti che lamentano questo disturbo aumenta considerevolmente. La tosse, infatti, è il sintomo di più comune riscontro nell'influenza e nelle sindromi influenzali, e può durare anche qualche settimana in più rispetto all'episodio influenzale. Più in generale, tutte le infezioni delle vie aeree, soprattutto le forme virali invernali, portano a un aumento della tosse,



per lo più secca inizialmente, per evolvere in tosse produttiva in un secondo momento.

È possibile curare la tosse con i medicinali omeopatici?

Sono diversi gli strumenti nelle mani dei medici che hanno in cura pazienti, grandi e piccoli, che lamentano questa problematica. Tra questi, l'omeopatia rappresenta una valida opportunità terapeutica nel trattamento della tosse. La farmacologia omeopatica offre numerosi medicinali per questo disturbo, che rispondono alle diverse reazioni personali dei pazienti e che permettono quindi una terapia specifica in base alla sintomatologia manifestata.

Inoltre, grazie alle elevate diluizioni, i medicinali omeopatici non presentano generalmente rischi di interazione con altri farmaci o problemi di sovradosaggio e sono dunque adatti a tutti, inclusi i bambini, anche molto piccoli.

Un Natale *in sicurezza*

Consigli sugli ornamenti natalizi e sui fuochi d'artificio



Durante tutto il periodo natalizio nelle nostre case fanno capolino oggetti, alimenti e decorazioni tipiche delle festività. È questo anche il momento dell'anno più conviviale e durante il quale si trascorre dentro casa più tempo con il proprio pet condividendo gli spazi e i momenti familiari. Una particolare attenzione deve essere dunque rivolta verso quelle tipicità natalizie che possono rappresentare un pericolo per la salute dei nostri animali.

Ornamenti e impianti elettrici

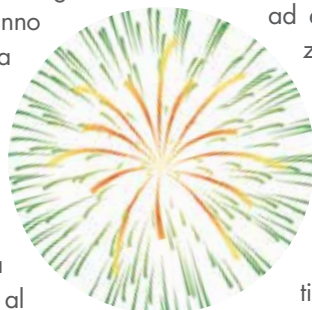
Pendagli colorati, statuette, stelle luccicanti e alberi addobbati sono tra gli oggetti che più attraggono la curiosità di cani e gatti. Un vero e proprio arricchimento ambientale che può divenire fonte di pericolo proprio perché questa componentistica non nasce come gioco per i pet. È dunque importante prendere le dovute precauzioni per evitare che gli animali da compagnia possano ferirsi o causare danni domestici. Gli alberi andranno posti

lontano da apparecchiature e dall'oggettistica delicata; per aumentarne la stabilità nei confronti di urti o arrampicate, potranno essere fissati con sottili tiranti ai muri. La componentistica elettrica con luci colorate intermittenti è un'altra attrazione tanto irresistibile quanto potenzialmente pericolosa. Sarà innanzitutto necessario scegliere un'illuminazione a norma CE che dovrà essere collegata a un sistema elettrico dotato di coprifilo e salvavita per evitare eventuali scosse in caso di rottura delle luci o dei fili a opera

degli animali domestici. Anche gli ornamenti, persino quelli lineari, vanno scelti con cura non solo perché alcuni si rompono facilmente quando cadono a terra ma soprattutto poiché non è rara l'ingestione, divenendo così corpi estranei che richiedono un rapido intervento veterinario.

Fuochi d'artificio

I giochi pirotecnici possono rappresentare un pericolo diretto o indiretto per gli animali domestici. La fonte principale dei problemi nei pet domestici è rappresentata dai suoni che le esplosioni producono, ciò è facilmente comprensibile se si pensa che cani (limite 45.000 Hertz) e i gatti (limite 64.000 Hz) hanno una capacità uditiva nettamente superiore a quella umana e sono di conseguenza più sensibili (sino a provare un vero e proprio dolore) a molti suoni. Quando al rumore si aggiunge l'effetto sorpresa, il mix può portare a vere e proprie reazioni di paura difficile da controllare e di vero e proprio panico. Mai lasciare i propri pet in quelle porzioni più periferiche della casa come giardini, giardini d'inverno, terrazze o balconi poiché potrebbero avere reazioni persino di fuga. Anche per



questo motivo è fondamentale che tutti gli esemplari di cani e gatti siano regolarmente registrati all'anagrafe, microchippati e dotati di una medaglietta identificativa recante anche il numero di telefono per facilitarne il riconoscimento. È preferibile tenerli con sé in casa in una stanza tranquilla allestita con giochi ceste e cuccia, la più lontana rispetto alle fonti dei fuochi. L'utilizzo di una musica di sottofondo o di una televisione accesa per coprire i suoni può essere d'aiuto. L'usanza di tranquillizzare il pet con coccole durante un momento timore o paura è invece controproducente poiché va a rafforzare la ragione di aver paura. In tali momenti è piuttosto consigliato

ad esempio creare una distrazione con il gioco preferito. Una particolare attenzione devono averla coloro che hanno cani e gatti giovani o molto sensibili che non hanno ancora avuto modo di sperimentare i forti rumori. I veterinari comportamentalisti potranno sia consigliare esercizi di desensibilizzazione ai rumori del cane e, nei casi più impegnativi, prescrivere presidi farmaceutici, omeopatici (fiori di Bach, bouquet australiani) o feromoni a scelta del medico curante. In questo periodo dell'anno anche il momento delle passeggiate merita una particolare

attenzione poiché anche un singolo petardo esploso improvvisamente può causare paura e la conseguente fuga, pericolosa tanto per il cane quanto potenzialmente per automobilisti. Per questo motivo la passeggiata al guinzaglio, anche se condotta nei posti più isolati è sempre consigliata.



Cibi proibiti ai pet

- * Cacao che contiene la teobromina, una molecola appartenente al gruppo delle metilxantine, che è tossica se ingerita e in relazione alla dose assunta causa: aumento della frequenza cardiaca, vomito, diarrea e iperattività fino alla morte negli avvelenamenti più gravi.
- * Uva, uvetta e derivati si sono dimostrati tossici nei cani come descritto nella letteratura scientifica americana. Nonostante la causa eziologica sia ancora discussa (salicilato?), dopo 24 ore compaiono i primi sintomi e consegue un'insufficienza renale acuta con necrosi tubulare.
- * Altri alimenti tossici: avocado, noce macadamia, aglio, cipolla e lo xilitolo sempre più diffuso in sostituzione del saccarosio.

Attenzione alle piante ornamentali

La stella di Natale, contiene il triterpenoidi che causa intossicazioni e dermatiti. Il vischio, l'edera, l'agrifoglio e il ciclamino causano sintomatologia gastroenterica. Rododendro e azalea, causano cardiotoxicità.

Malattia *parodontale*

In ottobre si è svolta
la Prima Giornata
Nazionale della Parodontite
per sensibilizzare
la popolazione



La parodontite è una malattia infiammatoria che danneggia i tessuti all'interno della bocca, colpendo gengive, legamento parodontale e tessuto osseo. Può manifestarsi in forma lieve o grave, può

essere asintomatica oppure presentarsi inizialmente con una gengivite. Il sanguinamento prolungato delle gengive, che è possibile notare durante lo spazzolamento dei denti, o durante l'utilizzo del filo interdentale, è il pri-

mo campanello d'allarme. La malattia parodontale è spesso sottovalutata ma rappresenta una patologia molto diffusa. In Italia infatti ne soffre una persona adulta su due. Ma se l'infiammazione superficiale delle gengive at-

torno al dente è reversibile e facilmente curabile, quando viene trascurata può spostarsi al compartimento più profondo dei tessuti del dente manifestandosi come parodontite e portando potenzialmente e nei casi più severi, circa il 10%, alla perdita di uno o più denti. In questi casi quando ad essere compromessi sono più denti tutta la salute del cavo orale e non solo possono andare in crisi.

I segni da non sottovalutare

Se si sottovalutano i segni premonitori, sanguinamento, gonfiore delle gengive, alitosi e mobilità di qualche dente per esempio, o non si eseguono visite di controllo alle gengive, l'insorgenza delle forme più gravi di malattia è quasi certa.

Prevenire la parodontite o individuarla negli stadi iniziali permette invece di intervenire tempestivamente: se la patologia è ancora agli esordi, curarla è abbastanza semplice e anche poco oneroso per il paziente perché vengono messe in atto le terapie più semplici, meno invasive con grande beneficio per la salute dei denti, per la salute dell'organismo e per la qualità di vita immediata e futura.

Se l'infiammazione superficiale delle gengive viene trascurata può trasformarsi in parodontite provocando la perdita dei denti

Prevenzione e cura

La Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP), in occasione della Prima Giornata Nazionale della Parodontite, ha inteso sensibilizzare tutti gli italiani a prendersi cura della salute della propria bocca. Le ricerche condotte negli ultimi anni hanno rivelato che la malattia parodontale purtroppo non ha effetti confinati solo al cavo orale. Le infiammazioni presenti nella bocca sono in grado di influire sull'organismo in generale immettendo batteri patogeni all'interno del circolo sanguigno: la parodontite è un fattore di rischio per il diabete (e viceversa), ha correlazioni potenziali con svariate patologie sistemiche come l'artrite reumatoide, le patologie cardiovascolari, il morbo di Alzheimer; individuarla precocemente e curarla porta a benefici indiscutibili anche alla salute della persona, oltre che alla sua funzione masticatoria e al suo sorriso.

Prima
giornata nazionale
della **PARODONTITE**

Numero verde
800144979



Numero verde

La Società Italiana di Parodontologia e Implantologia a partire dallo scorso ottobre ha messo a disposizione di chi lo volesse un consulto e la professionalità dei suoi Soci. Gli esperti sapranno fornire informazioni su prevenzione, diagnosi e trattamenti della parodontite. Chi desidera chiarimenti su diagnosi e cure, potrà contattare il numero verde dedicato **800.144979** e i professionisti della SIdP saranno a disposizione dei cittadini per rispondere nel dettaglio alle loro domande. Tale numero verde rimarrà attivo per tutto l'anno; chi fosse poi interessato a una visita parodontale e ad una valutazione sulla salute della propria bocca, potrà usufruire anche del "Trova Parodontologo", la sezione dedicata del nostro portale www.gengive.org che aiuta a individuare l'esperto SIdP più vicino.



App GengiveINforma

La Società di Parodontologia e Implantologia ha sviluppato una Applicazione, "GengiveINforma" liberamente scaricabile per smartphone e tablet.

Usarla è facile e veloce:

rispondendo ad alcune semplici domande in soli tre minuti permette di calcolare il rischio di ammalarsi di parodontite. L'applicazione non intende sostituire la diagnosi professionale eseguita da un parodontologo, è pensata principalmente per diffondere informazione e consapevolezza. Provala anche tu!

Attenzione all'estetica

Riabilitazione post estrattiva a carico immediato
in siti infetti e impianti inclinati: un caso clinico

Nella riabilitazione di pazienti con elementi dentali non mantenibili una delle problematiche fondamentali da gestire è legata alla fase di edentulismo che può venire a crearsi durante l'iter terapeutico. Nel corso degli anni, per ovviare a questa situazione ad alto impatto emotivo per il paziente, sono stati ideati e validati diversi protocolli tra cui il carico immediato¹, il ricorso ad impianti angolati², l'inserimento di impianti contestualmente all'estrazione dentale anche in presenza di infezioni croniche³. Tali soluzioni pertanto riducono i tempi di trattamento e riducono decisamente il discomfort fisico e psicologico del paziente. Risulta tuttavia chiaro che l'applicazione di tali tecniche sia fortemente vincolato a rigorose fasi diagnostiche⁴, a una elevata curva di apprendimento e all'utilizzo di materiali performanti⁵ per il raggiungimento del risultato finale.

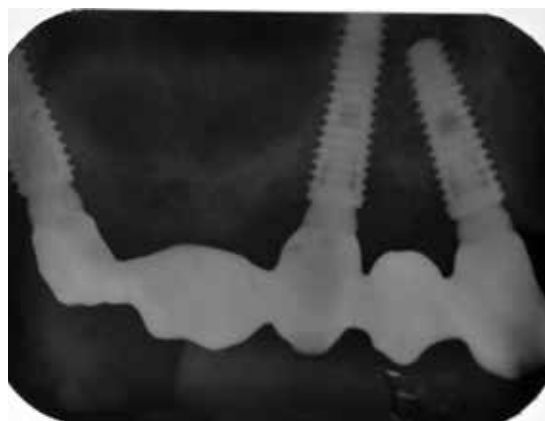
Caso clinico

La pz. C.M. di anni 63, ASA 1, si presenta alla nostra attenzione per mobilità di III grado di 13 e della riabilitazione protesica tradizionale di 14-15 con estensione in 16. L'esame clinico corredato di sondaggio parodontale dimostrava come gli elementi sopraccitati non fossero mantenibili. Inoltre l'esame CBCT rivelava un'importante perdita di tessuto osseo ed una iper pneumatizzazione del seno mascellare. La paziente richiedeva una riabilitazione fissa del settore, lamentando la difficoltà per motivi professionali, ad accettare una fase transitoria di edentulia. Lo studio del caso rivelava come fosse possibile eseguire una fase chirurgica che prevedesse estrazioni, inserimento implantare post estrattivo immediato in 13 e 15 (impianto angolato) e la possibilità di sfruttare il tuber maxillae per l'inserimento di un terzo impianto. Veniva informata la paziente della possibilità, da verificare intra operatoriamente, di eseguire una pro-

tesizzazione immediata del settore 13-14-15.

Alla paziente veniva prescritta terapia antibiotica (Amoxicillina clavulanato 2 g un'ora prima dell'intervento e quindi 3 volte die per 7 giorni) e veniva programmata la seduta chirurgica. A seguito delle estrazioni si allestiva lembo mucoperiosteico, si eseguiva accurata rimozione del tessuto di granulazione e si procedeva all'inserimento degli impianti come da programmazione. L'elevata stabilità primaria degli impianti in 13 e 15 permetteva la rilevazione di una impronta intraoperatoria per l'esecuzione di una protesi provvisoria a carico immediato. Una volta eseguita la fase protesica si procedeva alla finalizzazione chirurgica del caso con GBR laterale nel settore 13, 14, 15 e alla connessione di un pilastro di guarigione sull'impianto posizionato nel tuber maxillae. A distanza di 4 ore dall'intervento si connetteva la riabilitazione avvata a carico immediato. Dopo 8 mesi dalla fase chirurgica si

Visione clinica e radiologica della riabilitazione definitiva avvitata in metallo ceramica. Notare il mantenimento dei volumi tissutali.



procedeva alla fase protesica definitiva in metallo ceramica.

Conclusion

Lo studio accurato del caso clinico in fase di programmazione, la possibilità di sfruttare protocolli clinici mini-invasivi ampiamente consolidati scientificamente e l'esistenza di materiali di elevata efficienza permette attualmente di risolvere situazioni cliniche complesse con piani di cura a ridotto impatto biologico. Inoltre questi presupposti hanno come risultato la riduzione dei tempi totali di cura senza compromettere l'elevato tasso di successo estetico-funzionale delle riabilitazioni implanto-protesiche.

Bibliografia

1. Gallucci GO, Hamilton A, Zhou W, Buser D, Chen S. Implant placement and loading protocols in partially edentulous patients: A systematic review. *Clin Oral Implants Res.* 2018 ;29 Suppl 16:106-134
2. Testori T, Galli F, Fumagalli L, Capelli M, Zuffetti F, Deflorian M, Parenti A, Del Fabbro M. Assessment of Long-Term Survival of Immediately Loaded Tilted Implants Supporting a Maxillary Full-Arch Fixed Prosthesis. *Int J Oral Maxillofac Implants.* 2017;32(4):904-911.
3. Zuffetti F, Capelli M, Galli F, Del Fabbro M, Testori T. Post-extraction implant placement into infected versus non-infected sites: A multicenter retrospective clinical study. *Clin Implant Dent Relat Res.* 2017;19(5):833-840.
4. Kan JYK, Rungcharassaeng K, Deflorian M, Weinstein T, Wang HL, Testori T. Immediate implant placement and provisionalization of maxillary anterior single implants. *Periodontol 2000.* 2018;77(1):197-212.
5. Makary C, Menhall A, Zammarie C, Lombardi T, Lee SY, Stacchi C, Park KB. Primary Stability Optimization by Using Fixtures with Different Thread Depth According To Bone Density: A Clinical Prospective Study on Early Loaded Implants. *Materials.* 2019; 27;12(15).



E adesso spogliati

Nel mondo degli algoritmi e dei social dominati da piccole frasi spezzate ed emoticon senza una vera anima, il quarto volume di Prove di Volo riscopre e lega tra loro centinaia di aforismi, anche millenari che parlano di temi senza tempo. Il libro vuole anche essere un tributo allo stile narrativo di Ippocrate considerato il padre della medicina, che intorno al 400 a.C. fu il primo a intitolare un libro "Aforismi" per raccogliere in brevi e acute proposizioni, molto più brevi e pungenti di un tweet o di un'immagine su Instagram, la summa di precedenti osservazioni per affermare una verità, una regola o una massima di vita pratica che sono state tramandate sino ai giorni nostri.



LUCA PANI

E ADESSO SPOGLIATI
Tecniche di spogliarello mentale, i pensieri da buttare e quelli da tenere

Illustrazioni
di Piergiorgio Mulas

Edizioni LSWR, pp. 224

Il dottore e il paziente

La tecnologia e l'intelligenza artificiale sono entrate di prepotenza nella relazione medico-paziente, migliorando la capacità di diagnosi e di cura. Spesso, però, la medicina dimentica che il malato ha anche bisogno di speranza. E se questo bisogno non trova ascolto, il malato può essere tentato di rivolgersi a "guaritori" con pochi scrupoli, a volte difficilmente distinguibili dai medici seri e preparati. Non esistono buone cure senza buona ricerca e la buona ricerca è quella basata sulla sperimentazione. La sola medicina che guarisce è quella scientifica basata su prove di efficacia, ma non si deve dimenticare che al paziente servono anche una buona parola e un'affettuosa carezza.



FRANCO COSMI,
ROSARIO BRISCHETTO

**IL DOTTORE
E IL PAZIENTE**
Come ricreare il rapporto di fiducia
che avevamo con il medico di una volta

Edizioni LSWR, pp. 432

Il libro della nanna

Il dottor Alberto Ferrando fornisce consigli pratici per il sonno felice del bambino lungo tutta la sua crescita, dalle prime settimane di vita fino all'adolescenza. Include informazioni utili su come e quanto il piccolo deve dormire e le misure da adottare per una nanna sicura. Illustra l'ambiente più adatto per il sonno, l'importanza dei rituali e i diversi metodi di addormentamento, in modo da scegliere il più efficace secondo il temperamento del bambino. E dedica spazio ai disturbi del sonno e ai rimedi per affrontarli, dalle tecniche comportamentali ai farmaci tradizionali e fitoterapici.



ALBERTO FERRANDO

**IL LIBRO
DELLA NANNA**
Cosa sapere e cosa fare
per il sonno felice del tuo bambino

Edizioni LSWR, pp. 272



**FARMACI GENERICI:
UNA**
scelta
**CHE FA BENE A
TUTTI**

Un farmaco più economico libera fondi per la ricerca e per la collettività.

Dal 1996 abbiamo scelto di specializzarci nel settore dei farmaci generici perché crediamo che i farmaci generici abbiano un valore sociale. Abbiamo scelto di produrre farmaci di alta qualità a prezzi contenuti che permettono di liberare risorse economiche da reinvestire a vantaggio della collettività.

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



Gli antibiotici sono farmaci importanti per la salute umana ma devono essere assunti correttamente



Antibiotico resistenza

C'è una previsione fosca e terribile, condivisa dagli epidemiologi a livello internazionale: nel 2050, nel mondo, le infezioni batteriche causeranno circa 10 milioni di morti all'anno. Più dei decessi causati da eventi o patologie che comunemente ci fanno più paura: il tumore, il diabete, gli incidenti stradali. Tutti fronti su cui ricerca e prevenzione - attive da tempo - stanno ottenendo buoni risultati.

Molto, invece, se non tutto resta da fare sul fronte dell'antibiotico resistenza (AMR): una vera e propria emergenza di salute pubblica a livello globale. Solo in questi ultimi anni il tema è diventato una priorità delle

agende politiche nazionali e internazionali: con 33mila decessi l'anno solo nell'UE e 700mila in tutto il mondo, inclusi 230mila decessi dovuti a TBC multiresistente l'AMR è ormai una minaccia di cui nessuno può disinteressarsi, perché rischia tra l'altro di mettere a rischio decenni di scoperte scientifiche e di terapie di uso consolidato al servizio della nostra salute. L'aumento delle resistenze, favorito dal consumo inappropriato e dall'abuso di antibiotici, può essere contrastato efficacemente solo attraverso l'approccio globale detto "one health" adottato dall'UE, che punta ad azioni di intervento coordinate in tutti i settori: umano, animale, ambientale e alimentare.

Nel solco di questa attività si colloca il primo Piano nazionale italiano di contrasto all'antimicrobico-resistenza (PNCAR) 2017-2020 che prevede tra l'altro la sorveglianza dei consumi degli antibiotici sia nel settore umano che in quello veterinario.

I controlli sono fondamentali ma da soli non bastano: l'antibiotico-resistenza va affrontata prima di tutto sul piano culturale, coinvolgendo medici e pazienti in un impiego appropriato degli antibiotici. Molto può e deve fare anche l'industria, chiamata ad una vera e propria assunzione di responsabilità su queste tematiche.

Con questo obiettivo è nata, nel 2016, "AMR Industry Alliance" -

una delle più grandi coalizioni del settore privato cui aderisce anche Assogenerici - che punta all'individuazione di soluzioni sostenibili basate sulla collaborazione tra il settore pubblico e privato.

Le azioni proposte sono fondamentalmente quattro: migliorare l'accesso ad antibiotici di alta qualità e assicurarne la disponibilità a tutti; investire in ricerca e sviluppo per individuare trattamenti innovativi; ridurre l'impatto ambientale della produzione; ridurre lo sviluppo della resistenza antimicrobica mediante un uso appropriato degli antibiotici. Queste stesse azioni sono state proposte dai produttori di farmaci equivalenti in commissione Affari sociali, alla Camera, nell'ambito dell'esame delle risoluzioni sul contrasto all'antimicrobica resistenza, sottolineando che la possibilità di accedere

IL CONSUMO DI ANTIBIOTICI IN ITALIA

Le prime cinque classi di antibiotici vendute in Italia - penicilline ad ampio spettro, macrolidi fluorochinolonici, e cefalosporine orali e iniettabili - assorbono oltre il 95% del mercato nazionale. Il 90% del consumo di antibiotici a carico del Ssn è in regime di assistenza convenzionata, ovvero su prescrizione del medico o del pediatra di famiglia. Il consumo di antibiotici in Italia, nonostante il trend in riduzione, è ancora superiore alla media europea e con valori più elevati al Sud e nelle isole. Si registra infine una grande variabilità nei consumi e nella spesa tra le Regioni, con differenze che riguardano sia il numero delle prescrizioni che la tipologia degli antibiotici prescritti.

ad un'ampia gamma di prodotti rappresenta uno dei fattori chiave per fronteggiare il fenomeno, così come la rivalutazione dei prodotti di uso consolidato può garantire che essi venano utilizzati nel modo più appropriato. Mentre per ridurre l'impatto ambientale è necessario

minimizzare la presenza di scarti nelle zone limitrofe ai siti produttivi: tutte le aziende che aderiscono alla "AMR Industry Alliance" si sono impegnate a ridurre l'impatto derivante dagli inquinanti del processo produttivo e al rispetto dei relativi indicatori.

	Consumi in unità minime. Anno 2018	% su totale anno 2018
Penicilline ampio spettro orali (es. amoxicillina), antibiotici per uso sistemico	330.492.387	54,9
Originatori	252.569.740	76,4
Equivalenti	77.922.647	23,6
Macrolidi e similari (es. claritromicina), antibatterici per uso sistemico	82.948.894	13,8
Originatori	61.560.961	74,2
Equivalenti	21.387.933	25,8
Fluorochinolonici orali (es. levofloxacina), antibatterici chinolonici	92.221.115	15,3
Originatori	59.705.141	64,7
Equivalenti	32.515.974	35,3
Cefalosporine orali (es. ceftriaxone)	33.209.562	5,5
Originatori	29.510.234	88,9
Equivalenti	3.699.328	11,1
Cefalosporine iniettabili	34.501.037	5,7
Originatori	19.537.124	56,6
Equivalenti	14.963.913	43,4

Fonte: Elaborazione Ufficio Studi Assogenerici su dati IQVIA



1. Specchiasol No-Colest Omegasol:

è un integratore a base di riso rosso fermentato e acidi grassi omega 3. Nell'ambito di diete globalmente controllate, favorisce il mantenimento di normali livelli di colesterolo nel sangue.

2. Tau-marine Baby Smile Special Edition 44 Gatti:

uno spazzolino studiato appositamente per facilitare l'approccio dei bambini all'igiene orale. È disponibile in 4 versioni con Lampo, Milady, Pilou e Polpetta sugli spazzolini.

3. Guna Resource Cream:

crema eudermica lenitiva e restitutiva con estratti floreali secondo il Metodo Originale del Dr. Bach. Contrasta le conseguenze negative dello stress sulla pelle. È veg-friendly.

4. Oti Minoxmal Capsule:

è un integratore a base di palmitoiletanolammide (PEA) e zenzero che combina due elementi in grado di intervenire con efficacia sia nei processi infiammatori, sia nei meccanismi di trasmissione del dolore.

5. Bioclin Bio-Colorist:

trattamento di colorazione permanente che, senza agenti aggressivi, assicura una colorazione a lunga durata e una copertura ottimale nel rispetto del capello e del cuoio capelluto.

6. Innoxia Maschera Collagene:

a base di collagene e vitamina F, ha un'azione nutriente, rassodante ed elasticizzante. Attenua il gonfiore causato dalla stanchezza e distende i contorni del volto.

7. Rouj Spray Rinviogente Protettivo Capelli:

spray detox effetto scudo ricco di sostanze funzionali quali Bioecolia, cheratina, acido ialuronico e Ginkgo biloba. Contrasta l'invecchiamento dei capelli, restituisce loro forza, corpo e luminosità.

8. Sanotint Lacca Ecologica:

ha una formula senza gas studiata per realizzare acconciature che richiedono tenuta prolungata, senza appesantire il capello. Medio fissaggio ad effetto naturale. Con profumazione delicata.

9. Phyto Keratine Maschera Trattamento Riparatore:

la crema a base di cheratina vegetale, ceramidi di riso ed estrazione di viola del pensiero avvolge la fibra del capello senza appesantirlo e ne ricostituisce la struttura.

10. Schär Mix-C:

nuova formulazione della farina senza glutine, che permette di creare biscotti dorati ancora più buoni e friabili e torte ancora più soffici, ma anche di addensare bene creme e salse dolci.



Ipsen DiosmectalGo Anti Diarroico:

il suo principale componente è la diosmectite, un'argilla naturale che aiuta a bloccare e a trattare la diarrea e ad alleviare il dolore addominale. È disponibile come sospensione pronta da bere, in confezione da 12 bustine monodose per somministrazione orale.





11. Incarose Perfect Clean Salviette Struccanti:

imbevute di una delicata lozione, rimuovono impurità e make-up, anche quello waterproof, da viso, occhi, collo e décolleté, lasciando la pelle fresca e morbida.

12. Mister Baby Crema Corpo:

aiuta a ripristinare e mantenere la naturale idratazione della pelle del tuo bambino. Il suo potere idratante è dato dall'olio di nocciolo di ciliegia e burro di cacao, attivi naturali dall'efficace azione emolliente.

13. Pesoforma Biscotti Lampone e Mela:

Nuovi biscotti, apportano 250 kcal a pasto con il 30% di kcal in meno rispetto ai precedenti. Nel nuovo formato sono stati inseriti ben 4 biscotti in più.

14. BiothymusAC Active Balsamo Nutriente e Protettivo:

dopo shampoo specifico per la donna con capelli sottili, fragili e opachi, che tendono al diradamento. Efficace a complemento di trattamenti anticaduta.

15. ZzzQuil Natura:

è un integratore alimentare in pastiglie gommose al gusto frutti di bosco per addormentarsi in modo naturale e rapido. A base di melatonina e ingredienti naturali, favorisce il regolare ciclo del sonno.





16. Farmacare FarmaCup: coppetta mestruale. In silicone 100% biocompatibile e ipoallergenico, costituisce una valida alternativa, sicura, ecologica ed economica agli assorbenti convenzionali.

17. Isomar Spray No Gas Decongestionante: con acqua di mare ipertonica ed estratto di Eucalipto, aiuta a fluidificare e migliorare il drenaggio delle mucosità nasali per un rapido sollievo.

18. Euritalia Pharma Lenigola Compresse Masticabili: a base di propoli decerata e purificata con tecnologia M.E.D, con timo e acerola, hanno un gusto di arancia, sono indicate per adulti e bambini.



Erborario Crema Profumata per il Corpo Sfumature di Dalia: dona alla pelle nutrimento, idratazione e un sentore dolcemente fiorito, grazie all'estratto di dalia, all'olio di passiflora, all'olio di cocco e al burro di olivo, tutti ingredienti di origine naturale.

Antibiotici. passione invernale

Non devono essere assunti se non li prescrive il medico

Le patologie invernali delle vie aeree attualmente vengono spesso risolte in modo abbastanza agevole dai farmaci che la ricerca ci ha messo a disposizione, ma pensate che, stando alle prime statistiche reperibili dall'Unità d'Italia in poi, nel 1863 morirono, nel loro primo anno di vita, circa 200.000 bambine e bambini, quasi l'1% della popolazione italiana di allora. L'età mediana di morte a quei tempi era inferiore ai 10 anni e la causa principale di ciò erano le malattie infettive e parassitarie. Il miglioramento delle condizioni di vita igienico-sanitarie e la scoperta degli antibiotici hanno permesso alla medicina di portare la sopravvivenza media a livelli mai raggiunti ed a ridurre drasticamente l'incidenza delle malattie infettive tra le cause di morte. Un recente studio pubblicato dall'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (Ocse) puntualizza a questo proposito una serie di prospettive interessanti sullo stato di salute degli italiani. A fronte di una spesa sanitaria pro capite inferiore alla media si evidenziano infatti una

serie di aspetti positivi non trascurabili: siamo al quarto posto per quanto riguarda l'aspettativa di vita alla nascita e la cosiddetta "mortalità evitabile/prevenibile" è la quarta più bassa dei paesi Ocse e non siamo messi male nemmeno per quanto concerne i classici fattori di rischio (fumo, alcool ed obesità). L'aspetto negativo che mette più in evidenza lo stesso rapporto è l'eccessivo utilizzo di antibiotici: nel 2017 sono state prescritte in Italia 28 dosi giornaliere per 1.000 abitanti, contro le 18 medie del resto dei paesi membri, il che ha causato l'insorgenza di resistenze ospedaliere a livelli molto alti (circa il 6%). Questi dati ovviamente riguardano la prescrizione medica, poi esiste un'ampia zona grigia del riutilizzo "a sproposito" di dosi di antibiotici che spesso restano

inutilizzate in casa per il mancato completamento del ciclo prescritto e qui spesso scatta il "fai da te" che porta frequentemente il paziente a ripetere trattamenti già utilizzati in precedenza. Questo approccio si evidenzia maggiormente durante la stagione invernale quando, con l'autoprescrizione, si assumono spesso antibiotici per combattere infezioni virali tipiche della stagione che non vengono modificate nel loro decorso da questo tipo di terapia. Questa classe di farmaci, che ha migliorato la sopravvivenza media e la qualità di vita dell'uomo, può trasformarsi perciò, senza l'adeguata consulenza del proprio farmacista o del proprio medico, in un approccio semplicistico e rischioso per la propria salute.

Secondo l'Ocse siamo il Paese che utilizza in modo eccessivo questi farmaci

NATURLABOR UNA SQUADRA PERFETTA PER I TUOI CAPELLI



CHIEDILA AL TUO FARMACISTA!

Antiforfora, capelli grassi, delicato: i nostri shampoo agiscono in modo non aggressivo per proteggere e detergere i tuoi capelli, rendendoli morbidi e profumati.

Seguici su:  

Scopri tutta la linea su www.naturlabor.it

È UNA LINEA DI PRODOTTI DI:
FARMALABOR
Farmacisti Associati



NATURLABOR
dalle materie prime

BIOTON[®]

ENERGIA NATURALE



 www.facebook.com/biotonsella
 www.instagram.com/bioton_integratori
[#perunavitabuona](#)

SPECIALE INVERNO: DIFESA FORTE e PRONTA RICARICA

Utile per favorire
le naturali difese dell'organismo
con ECHINACEA e VITAMINA C

Utile per le situazioni di stress
e stanchezza, nel recupero post-
influenzale e nei cambi di stagione.

Propol-Act
Active Component Technology



14 Bustine



20 Bustine



QUALITÀ FARMACEUTICA



PRODOTTO IN ITALIA



www.bioton.it
IN FARMACIA

